

РІЧНИЙ ЗВІТ ДІЯЛЬНОСТІ ГО «БУТИ»



Громадська
організація
«Бути»

ГО "Бути" - організація, яка надає
супровід людям у втраті й горюванні.

Наша місія: допомогти українкам/цям пройти разом шлях
горювання, надати допомогу та підтримку; зняти стигму з теми
смерті та горювання в нашому суспільстві.



Наша команда:



Крістіна Бут - співзасновниця,
Голова Правління ГО "Бути".
Експертка з підтримки у горюванні,
доула смерті, ведуча груп підтримки
для жінок із досвідом втрати.
Має більше 5 років досвіду роботи у
громадському секторі, надає
підтримку людям у горюванні,
виступає експерткою в національних
та регіональних медіа з питань
екологічної підтримки людей у
горюванні.

Наша команда:



Ірина Виртосу - співзасновниця,
членкиня Правління, комунікаційна
директорка.

Журналістка, правозахисниця,
експертка з питань інклюзивності,
дотримання прав жінок.
Має більше 10 років досвіду роботи
в громадському секторі, зокрема,
співпрацювала з ЮНЕСКО,
Українським Жіночим Фондом,
IFES Україна,
МФ "Відродження" тощо.

Наша команда:



Таїсія Зозуль - операційна директорка організації. Має досвід роботи в журналістиці та громадському секторі на посадах репортерки, молодшої комунікаційниці, проєктної менеджерки.

Наша команда:



Інна Сузова - психологиня організації, клінічна психологиня. Має більше 10 років практичного досвіду, працює у методі символдрами. Працювала в організації "Лікарі без кордонів" у громадах, постраждалих внаслідок бойових дій. Проводить групові зустрічі та індивідуальні консультації для жінок із досвідом втрати.

У 2024 році наша команда втілила 8 проєктів.

Детальніше про них - далі.



“СяяТИ”: група психологічної підтримки для жінок із досвідом втрати

Донор: Український
Жіночий Фонд
Бюджет: \$13 400
Термін реалізації:
червень 2024-лютий
2025



“СяяТИ”: група психологічної підтримки для жінок із досвідом втрати

У липні ми запустили групу психологічної підтримки для жінок із досвідом втрати “СяяТИ”. Ми отримали більше 100 заявок, але змогли відібрати лише 20 учасниць, які проходять програму 8-крокової терапії проживання втрат під керівництвом наших досвідчених тренерок та психологинь.



“СяяТИ”: група психологічної підтримки для жінок із досвідом втрати

Упродовж 6-ти місяців провели 9 онлайн-зустрічей та триденний офлайн-ретрит у Карпатах із учасницями. Ми отримали від учасниць позитивний фідбек про результати проходження терапії.



“СяяТИ”: група психологічної підтримки для жінок із досвідом втрати

Також триває інфокампанія у соціальних мережах та всеукраїнських медіа. Ми запустили флешмоб #несталева, де українки із досвідом втрат діляться особистими історіями вразливості. Нам вдалося залучити лідерок думок (у т.ч. з інвалідністю) та відомих громадських діячок до нашого флешмобу.



Кілька відгуків від учасниць “СяяТИ”



“Я страшенно пишаюся вами - людьми, які тримали і тримають для нас ліхтар - Крістіна Бут, Ірина Виртосу та маленька Влада, пані Таїсія та пані Інна Сузова, а ми йдемо на світло.

Краса світу всередині кожної з вас.

Я знаю, що у вас все вийде, неодмінно вийде!

І я таки пишаюся, що я - одна із вас, із цього неймовірного гурту!

Хай кожній буде куди повертатися і мільйон причин, щоб жити.

Хай кожна продовжить СяяТи, ви того точно варті!”

Кілька відгуків від учасниць “СяяТИ”

"Добрий день! В мене неімовірний прорив!!!!!! Хочу поділитися з вашою командою.Я б і з дівчатами хотіла,але думаю не всі зрозуміють.Для них це побутові речі.Тааааак розповідаю !!! Я зробила сьогодні зарядку вперше з виїзду з війни,було не легко себе підняти.Але я ж змогла ввімкнула музику,яку я не слухала всі ці роки бо мені було не до неї.Да ,зарядка маленька і музика тихо.Алеeee це відбулося!!!! І щеeeeeee я приготувала млинці !!! Справа в тому ,що я готувала просто каші і супи і то просто щоб було що їсти.Бо навіть нічого не хотілося.Я думаю ви розумієте мій той стан.Я коли їла млинець розплакалася,до мене дійшло що крізь мене пройшло більше двох років мого життя я була як рослина,і стало так сумно. Але я вибрала ЖИТИ І роблю перші кроки".



Кілька відгуків від учасниць “СяяТИ”



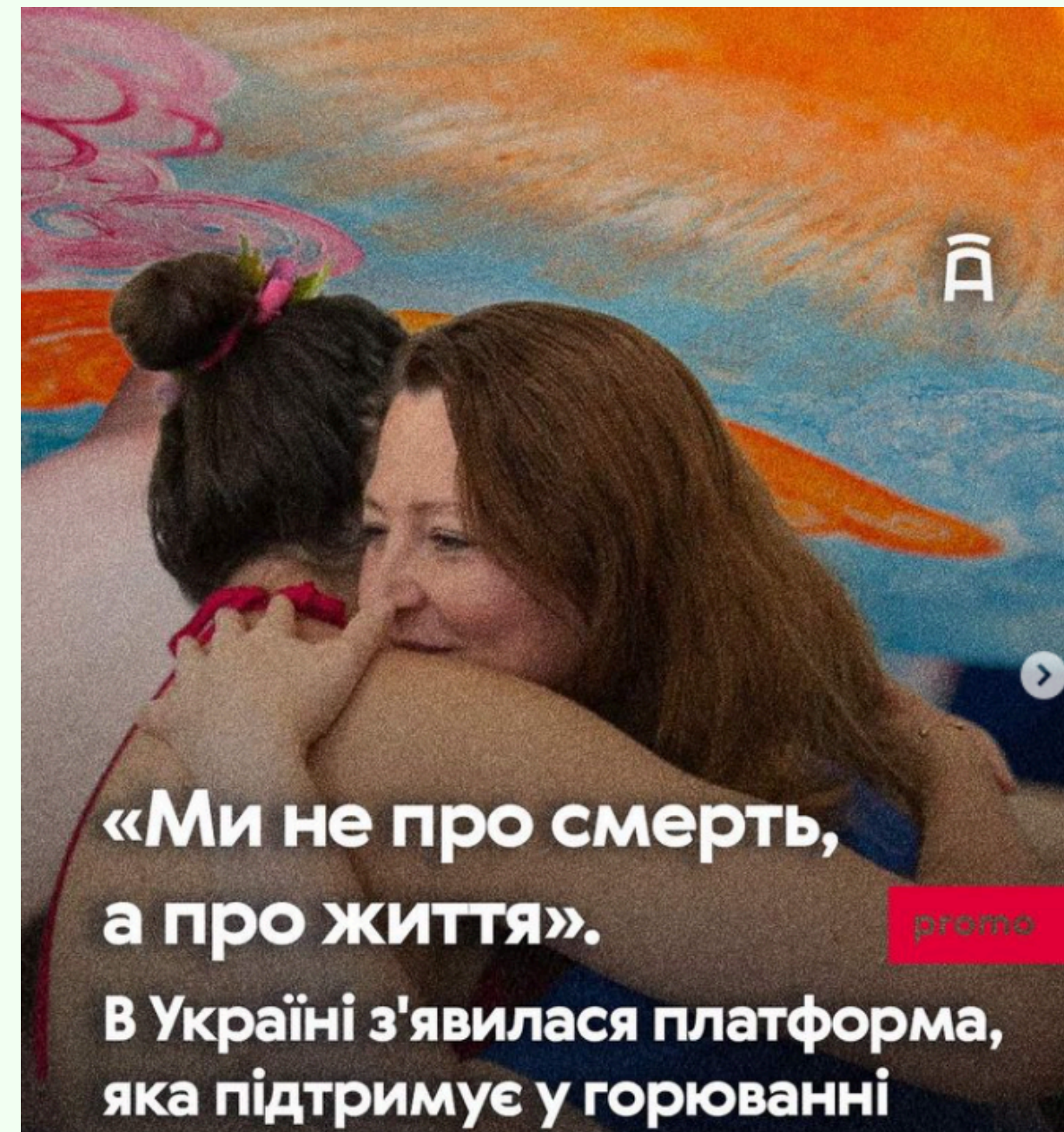
“Я стала, але з вами можу бути не стала”

До речі, це слово - несталева - стало нашим гаслом у флешмобі про те, як це заряджає — визнавати свої емоції. Як це важливо — відчувати і просити про підтримку, коли це потрібно.

Ми всі #несталеві, і це робить нас ще сильнішими. Це робить нас людьми.

Підготовка інформаційно-просвітницьких матеріалів для дестигматизації теми втрати та горювання.

Донор: Інститут
масової інформації за
фінансової підтримки
Internews Network
Бюджет: \$2 800
Термін реалізації:
вересень-листопад
2024



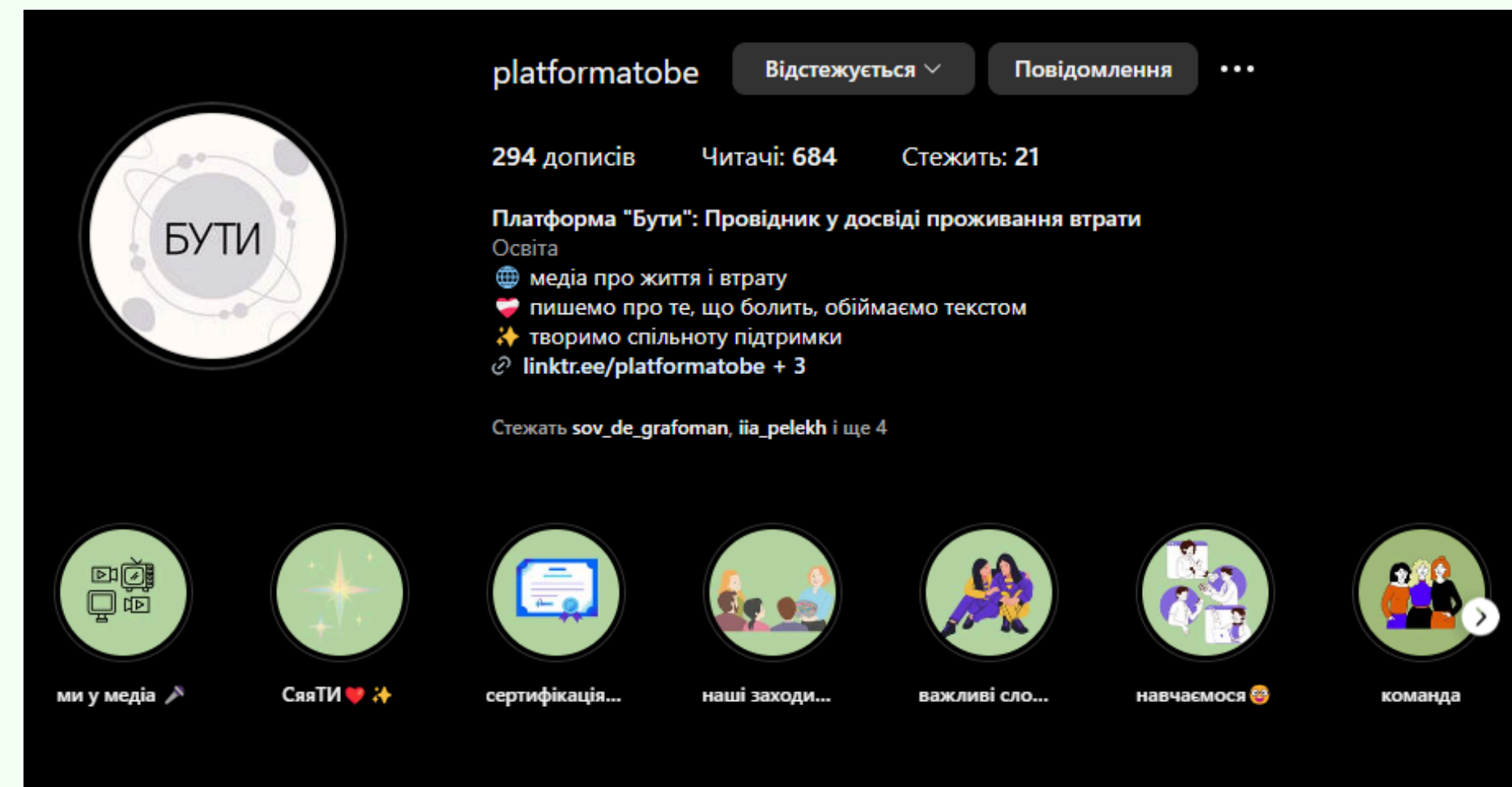
**«Ми не про смерть,
а про життя».**

**В Україні з'явилася платформа,
яка підтримує у горюванні**

promo

Підготовка інформаційно-просвітницьких матеріалів для дестигматизації теми втрати та горювання».

У межах цього проєкту ми розвивали власне мікромедіа: публікували тексти, інтерв'ю, відео, партнерські публікації з іншими медіа та блогерами. За 2 місяці роботи ми залучили майже 200 нових підписників (наразі наближаємось до 800), отримали більше 15 000 охоплень.



Серія матеріалів “Нові сенси”

Донор: Internews
Україна
Термін реалізації:
вересень 2024-січень
2025



Серія матеріалів “Нові сенси”

Ми створювали мультимедійні історії жінок, які пережили втрати і віднайшли нові сенси у своєму житті. Наразі вийшло 5 матеріалів: про Тетяну Гуменюк, яка втратила сина через суїцид; про Дар'ю Коцюбу, яка зазнала перинатальних втрат; про матір Героя Небесної Сотні Тамару Кемську та відчуття втрати крізь роки; про дружину цивільного полоненого Олену Цигіпу, про матір безвісти зниклого воїна Олену Заєць. Публікації отримали більше 15 000 охоплень у медіа та соцмережах.

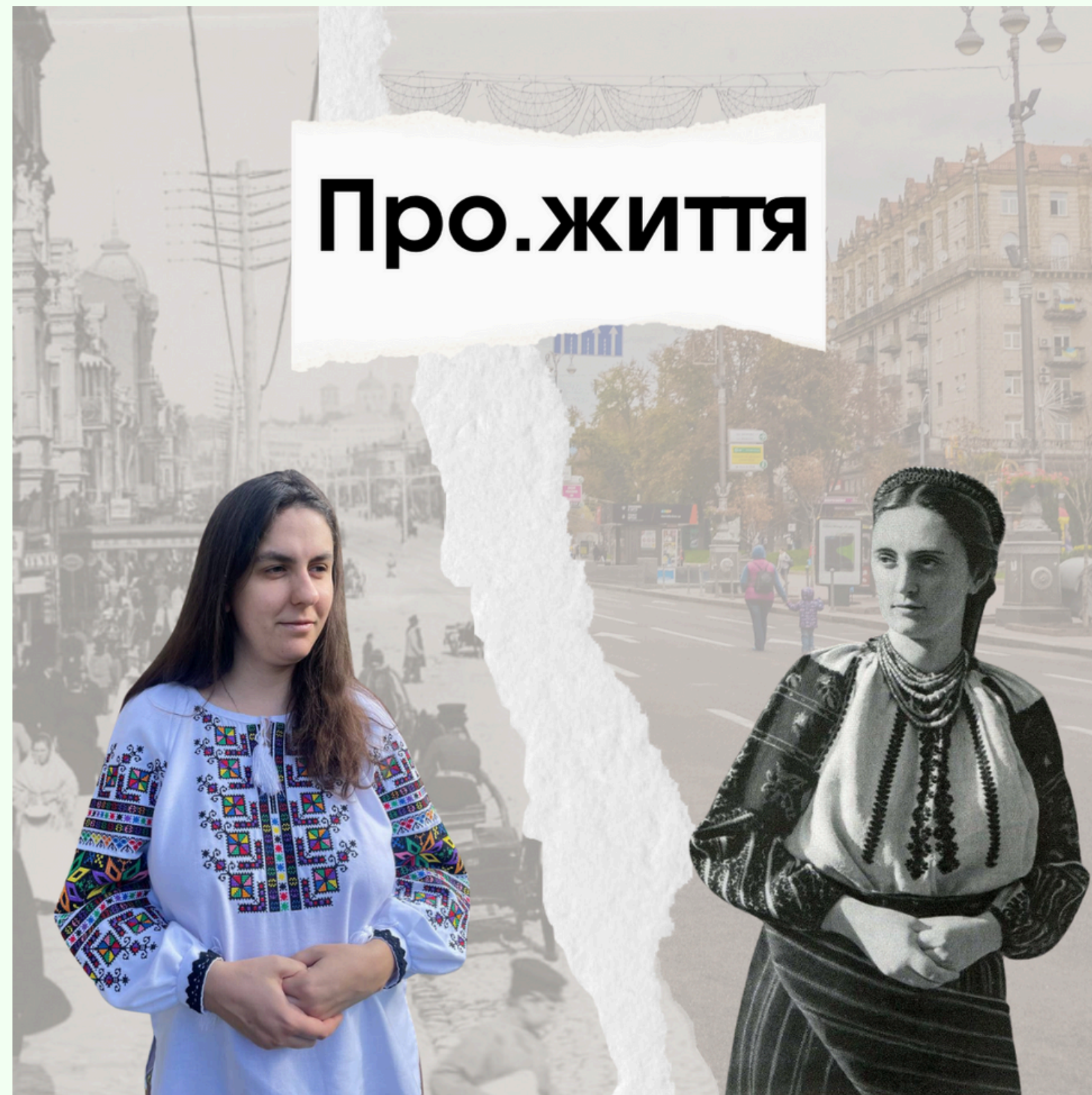


Народжені ненародженими, або Як допомогти мамі, котра переживає втрату дитини

ІРИНА ВИРТОСУ, КРІСТИНА БУТ · 15.10.2024 · ДІВЧИНА ГОВОРИТЬ / ЗДОРОВ'Я / ТОП · 1199 ПЕРЕГЛЯДІВ
· 29 ХВ НА ЧИТАННЯ

Подкаст “Про.життя”

Термін реалізації:
вересень-жовтень 2024



Подкаст “Про.життя”

Це розмови на теми горювання, культурно-історичні розвідки, звернення до української та світової літератури про смерть та втрату, рекомендації, як подбати про своє ментальне здоров'я в умовах війни.

Уже вийшло чотири випуски: що таке втрата, як говорити про втрату з дітьми, як ми прощаємося і чи бувають малі втрати?



Онлайн-тренінг “Як медіа писати про втрату?”

Термін реалізації:
вересень-жовтень 2024



**Як медіа писати про втрату:
онлайн-тренінг з коректного висвітлення
теми втрати і людей у горюванні**

24.09 о 15:00

 **ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**
ПРОЄКТ ФІНАНСУЄТЬСЯ ЄВРОПЕЙСЬКИМ СОЮЗОМ

 **ОСВІТНІЙ
ДІМ ПРАВ ЛЮДИНИ
ЧЕРНІГІВ**

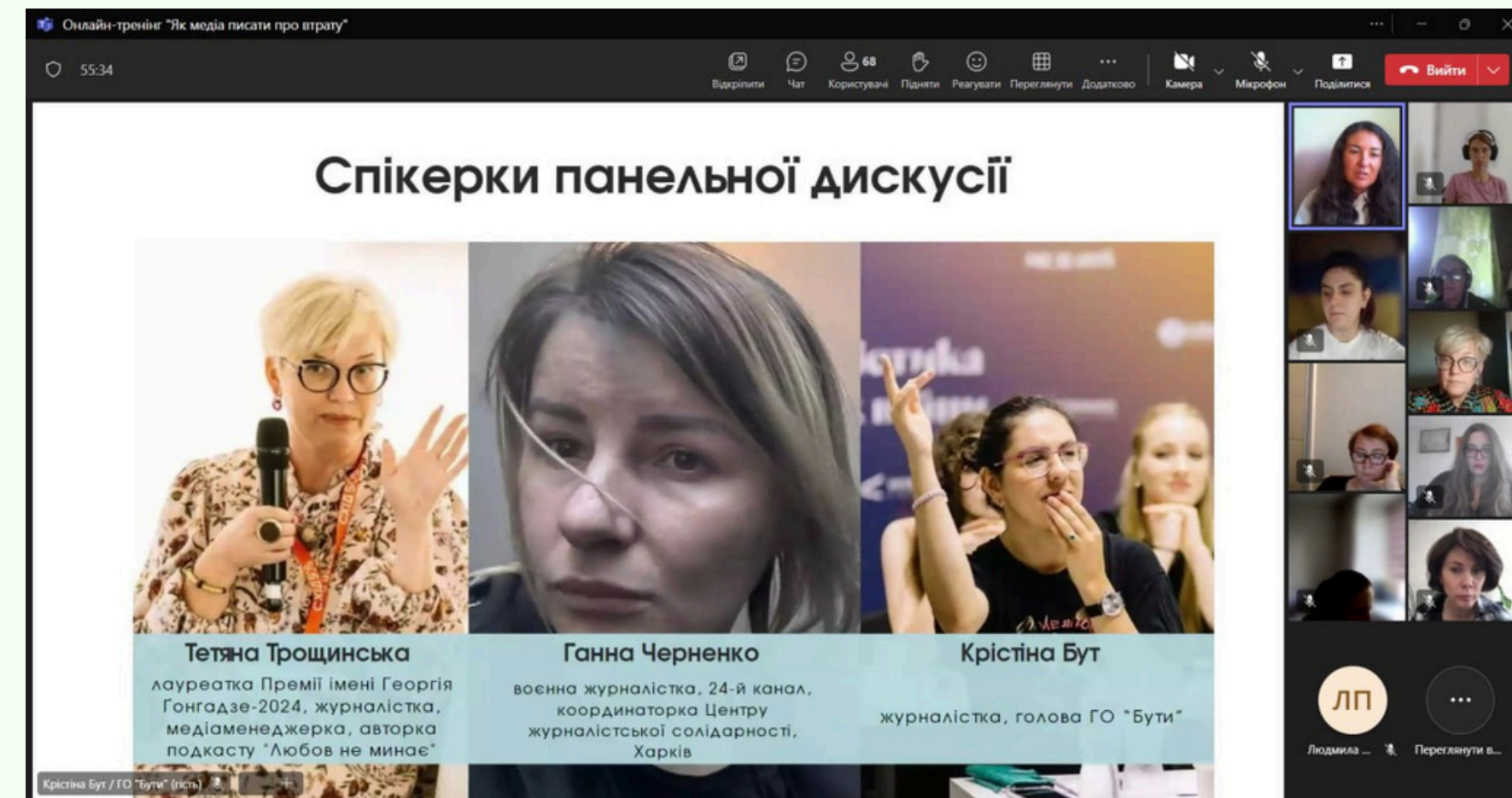
ZMIANA
ЦЕНТР ПРАВ ЛЮДИНИ

 Громадська
організація
«Бути»

 **НАЦІОНАЛЬНА СПІЛКА
ЖУРНАЛІСТІВ УКРАЇНИ**

Онлайн-тренінг “Як медіа писати про втрату?”

24 вересня пройшов онлайн-тренінг для представників/ць медіа “Як писати про втрату?”. Ми отримали більше 150 заявок, участь у заході взяли більше 70 журналістів/ок з міжнародних, національних та регіональних медіа.



Арттерапія “Я турбуюся про себе”

Донор: Українська
феміністична мережа
за свободу та
демократію
Бюджет: \$5 000
Термін реалізації:
серпень-вересень
2024



Арттерапія “Я турбуюся про себе”

Арттерапія “Я турбуюся про себе” пройшла 10 і 11 серпня у Києві для 17 жінок із досвідом втрати, зокрема, жінки ВПО, жінки загиблих, зниклих безвісти та полонених військовослужбовців і цивільних громадян, жінки, які переживають смерть близької людини.



Арттерапія “Я турбуюся про себе”

Ми отримали позитивні відгуки після нашої арттерапії та запити на продовження таких заходів від наших учасниць.

Також паралельно у нашому мікромедіа ми продовжили інфокампанію із дестигматизації теми горювання, яка охопила більше 5 000 користувачів у Instagram та Facebook.



Мікромедіа @platformatobe

Донор: Мережа
захисту національних
інтересів "АНТС" за
фінансової підтримки
NED

Бюджет: \$5 000

Термін реалізації:
лютий-квітень 2024



Громадська
організація
«Бути»

Мікромедіа @platformatobe

Створили унікальний авторський інструмент “Щоденник турботи про себе. У горюванні та втраті” - фізичний провідник для людини, що проходить через втрату. Він містить 30 вправ на кожен день, створених для того, щоб зробити шлях горювання хоча б на краплину легшим.

Щоденник отримав багато позитивних відгуків, зокрема, від психологів, соціальних працівників, тренерів та коучів. Наразі маємо більше 500 онлайн-скачувань із сайту та більше 150 розісланих друкованих примірників.



Щоденник

Щоденник, який ми пропонуємо, – це своєрідний “провідник” у досвіді проживання втрати. Це 30 вправ на кожен день, створених для того, щоб зробити шлях людини у горюванні хоча б на крапл...

 Громадська організація "Бути" / Mar 14, 2024

Мікромедіа @platformatobe

Інформаційна кампанія з дестигматизації теми горювання й смерті охопила більше 30 000 користувачів загалом. У нашому мікромедіа @platformatobe завдяки нашим публікаціям щонайменше 5000 людей (кількість охоплених акаунтів в Instagram) почули ключові меседжі щодо екологічної підтримки у втраті. А супутні матеріали, які виходили у регіональних і всеукраїнських медіа, допомогли нам масштабувати цей вплив і збільшити його до понад 20 000 осіб.

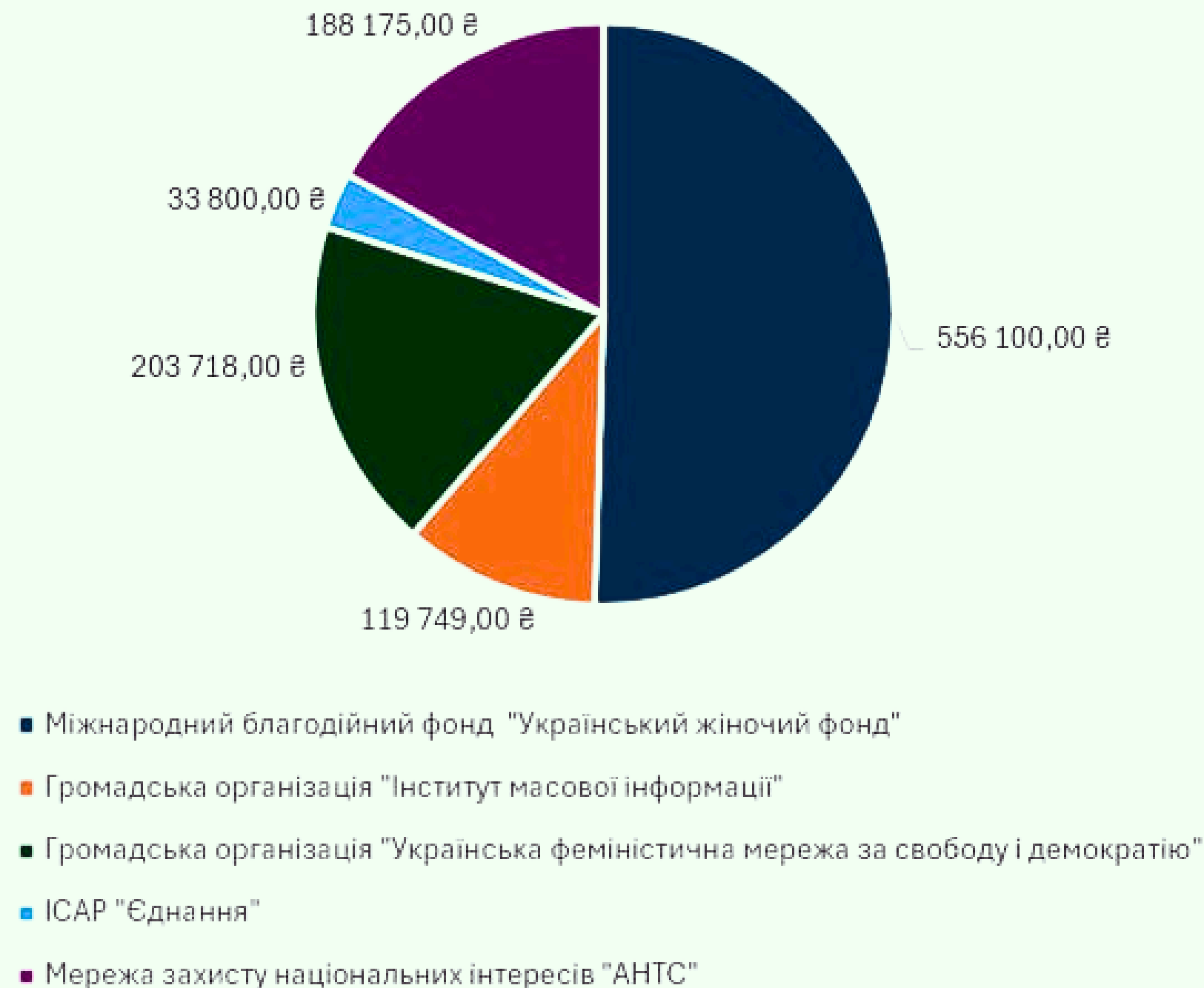


Мікромедіа @platformatobe

Підсилення компетенцій представників/ць
допомагаючих професій у роботі з
горюванням і психологічна допомога людям,
які проживають втрату. Наші тренінги
“Допомога тим, хто горює: як не
нашкодити?” (онлайн та офлайн у
Запоріжжі) відвідали більше 100
представників/ць допомагаючих професій.
Ми отримали величезний запит від цієї
аудиторії на продовження серії таких
тренінгів та отриманні фахової літератури з
питань підтримки людей у горюванні.

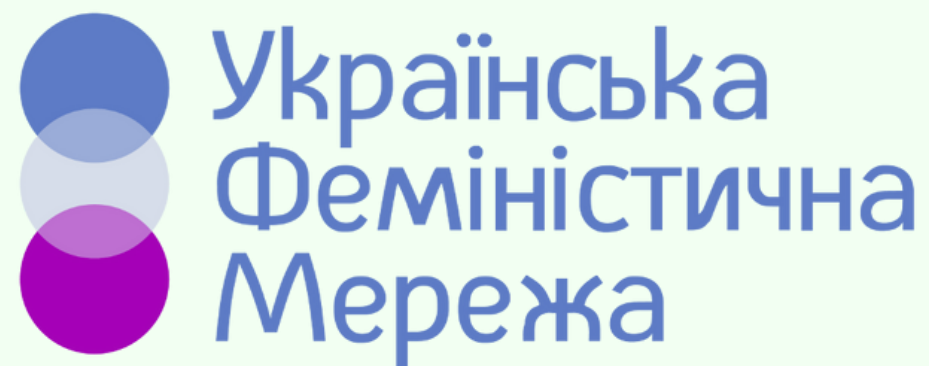


У 2024 році нам вдалося залучити 1 102 660 гривень
на виконання активностей, пов'язаних з місією
організації, а також - на її організаційний розвиток.



Дякуємо за підтримку нашим партнерам і друзям

З вами нам вдається додати краплину світла у темний
шлях тих, хто горює.



Дякуємо за підтримку нашим партнерам і друзям

З вами нам вдається додати краплину світла у темний
шлях тих, хто горює.



ZMIŃA



Ми відкриті до співпраці.

Якщо ви маєте ідеї та пропозиції, можете звертатися за
НАШИМИ КОНТАКТАМИ.

**Не
залишайтеся
у горі
наодинці**



platformatobe@gmail.com

@platformatobe

