

## 140 учасниць проєкту «Незламна мама» пройшли психологічну реабілітацію від гуманітарної ініціативи Метінвесту «Рятуємо життя» та «Фонду Маша»

Перші 140 жінок та їхні діти, постраждали внаслідок війни, пройшли програму стабілізації емоційного стану за проєктом «Незламна мама», що організувала Гуманітарна ініціатива Групи Метінвест «Рятуємо життя» спільно з «Фондом Маша».



Завершився перший етап програми, в якій взяли участь співробітниці Метінвесту, дружини та діти працівників компанії, котрі перебували в окупації, втратили членів родини, покинули домівки чи мають психологічні травми внаслідок пережитого.

Метінвест не вперше опікується психологічним здоров'ям співробітників під час війни. До цього Група надавала допомогу в центрах реабілітації та реінтеграції співробітників – вимушених переселенців. Адже з першого дня війни співробітники Групи опинилися на передовій протистоянню агресору в Маріуполі, Авдіївці та інших містах, що зазнали пошкоджень унаслідок бойових дій. Пережиті на війні події спричинили тривожні розлади у багатьох працівників Метінвесту, робота яких пов'язана з підвищеною небезпекою. Саме тому Гуманітарна ініціатива «Рятуємо життя» зосередилася на комплексній програмі фізичної та психологічної реабілітації мирних жителів у регіонах присутності Метінвесту: ветеранів із поміж співробітників, членів їхніх родин, жінок-співробітниць та їхніх дітей.

### Генеральний директор Групи Метінвест **Юрій Риженок**:

*- Гуманітарна ініціатива «Рятуємо життя» спрямована на фізичне та психологічне відновлення людей для побудови майбутнього. Проєкт допомагає українцям виживати завдяки харчовим продуктам, предметам першої потреби та лікам. Ми запровадили комплексну програму для співробітників Метінвесту, яка починалася з допомоги в центрах реабілітації та реінтеграції. Нині «Рятуємо життя» займається психологічною реабілітацією співробітниць та їхніх дітей, дружин і дітей співробітників, а також протезуванням наших працівників, що стали до лав ЗСУ. Поза тим, ми розглядаємо можливість відкрити ще один напрям – психологічну реабілітацію для демобілізованих співробітників. Співпраця з «Фондом Маша» – це ще один крок до відновлення ментального здоров'я українських родин. Ми й надалі робитимемо все, щоб допомогу отримували ті, хто її потребує найбільше.*

### Як проходила реабілітація

Дві зміни у Карпатах тривали по три тижні кожна. Учасники разом зі спеціалістами займалися за окремим розкладом для мам і дітей. Вони відвідували психологічні заняття, арттерапевтичні майстер-класи, отримували індивідуальні консультації.

Під час програми з мамами працювали за методами EMDR, арттерапії, майндфулнес, психодрами, тілесної, наративної та когнітивно-поведінкової терапії. З дітьми займалися нейрогімнастикою, ігровою терапією, також практикували методи «Серійне малювання» та «Безпечний простір», розвивали стійкість до стресу.

**Психолог-методист спільної зміни «Фонду Маша» та Гуманітарної ініціативи «Рятуємо життя»  
Ольга Коптєва:**

*- Немає сумніву в тому, що Україна переможе у війні фізично. Але якщо після перемоги ми поринемо в ПТСР, у травму й почнемо між собою сваритися, ми програємо. Бо один із симптомів травми – це агресія. Причому проявляючи її, люди не розуміють, що й чому з ними відбувається. Програма «Незламна мама» не просто стабілізує психоемоційний стан жінки. Ми ще й вчимо розуміти, що відбувається з нашою психікою, чому ми реагуємо на якісь події саме так і як повернути себе до себе. І вдома жінка вже розуміє, як допомогти дитині, як заспокоїти чоловіка. Наша програма не просто відновлює жінку, вона зберігає родину. І тому зберігає наше майбутнє.*

Команда фахівців «Незламної мами» створила середовище безпеки, де кожен зміг розібратися з власними відчуттями, подолати травматичні переживання та віднайти внутрішній ресурс жити повноцінним життям. На проєкті дорослі та діти отримали дорожні карти розв'язання нагальних проблем і засвоїли успішні моделі стратегій поведінки, щоб після програми самостійно дбати про свій психоемоційний стан.

**Учасниця проєкту Вікторія Ківа:**

*- Хочу висловити подяку донорам, організаторам та виконавцям проєкту «Незламна мама». Усім без винятку чарівникам та лікарям наших поранених душ – мій низький уклін за психологічну реабілітацію, чудове місце розміщення, насичену програму та позитивний настрій. Саме з вашою допомогою ми, мами маленьких громадян України, знаходимо в собі ресурси для виховання майбутнього покоління. Саме з вашою допомогою ми відчуваємо себе сильними та вільними – тими, хто бачить свій подальший життєвий шлях.*

Громадська організація

[«Фонд Маша»](#)

, співзасновницями якої є відома телеведуча Маша Єфросиніна та директорка громадської організації GoGlobal Оксана Нечипоренко, створена для допомоги жінкам та їхнім дітям, постраждалим від будь-якої форми насильства. За 2022 рік через реабілітаційний табір проєкту «Фонду Маша» «Незламна мама» пройшли понад 1000 жінок та дітей. У планах на 2023 рік – збільшити кількість учасниць програми вдвічі.

**Співзасновниця «Фонду Маша» Оксана Нечипоренко:**

*- Відродження жінок — місія «Фонду Маша», і ми раді кожній можливості для її втілення. Важливо, що великий бізнес розуміє й долучається до такої ініціативи. Саме тому співпраця в проєкті з Гуманітарною ініціативою Групи Метінвест «Рятуємо життя» — це win-win для нас.*

Гуманітарна ініціатива

[«Рятуємо життя»](#)

планує продовжувати програму й наступного року, зважаючи на позитивні зміни в житті учасниць проєкту після роботи з психологами та величезну потребу в психологічному відновленні серед співробітниць Метінвесту.

**Як ще допомагає «Рятуємо життя»**

Гуманітарну ініціативу «Рятуємо життя» створила Група Метінвест у координації з Фондом Ріната Ахметова на початку російського вторгнення в Україну.

Ініціатива передбачає масштабну безперервну допомогу українцям харчами та предметами першої потреби. Для цього організовано два хаби у Польщі, де збирають, сортують та готують до відправлення гуртові вантажі. У координації з урядом України їх доставляють до міст та регіонів, де цієї підтримки потребують. Понад 303 тисячі українців вже отримали харчові продукти й засоби гігієни.

Потужну підтримку від «Рятуємо життя» отримує й медична галузь. Від початку війни до лікарень України доставлено медпрепарати, витратні матеріали та обладнання на 240 тисяч євро.

Одним із нових напрямів роботи «Рятуємо життя» стала реабілітація постраждалих унаслідок війни співробітників: ветеранів війни, їхніх сімей, співробітниць та їхніх дітей. Зокрема, ініціатива

започаткувала програму протезування для українців. На першому етапі програма охопить 16 співробітників Metinvestу та членів їхніх сімей, що перебувають в Україні та за її межами. Згодом до програми планується залучити ветеранів війни та мирних жителів у регіонах, де працює Metinvest.

Також «Рятуємо життя» підтримує створення україномовної освітньої онлайн-платформи для фахівців у галузі протезування кінцівок та супутньої реабілітації, щоб покращити якість медичних послуг й ефективніше повернути постраждалих до повсякденного життя та праці.

<https://metinvestholding.com/ua/media/news/140-uchasnicj-proktu-nezlamna-mama-projshli-psihologchnu-reablaciyu-ud-gimnastici-metinvestu-ryatumo-zhittya-ta-fondu-masha>