

## «Незламна мама»: вже понад 290 людей пройшли психологічну реабілітацію від «Фонду Маша» й ініціативи Метінвесту «Рятуємо життя»

Ще дві групи зі 100 жінок і їхніх дітей пройшли програму психологічної реабілітації «Незламна мама», що розроблена «Фондом Маша», та до якої долучилася гуманітарна ініціатива Групи Метінвест «Рятуємо життя». З 2022 року на спільних змахах, партнером яких виступає Метінвест, проєкт допоміг 291 людині — 137 жінкам і 154 дітям відновитися після воєнних травм.



Зміни проходять в оздоровчих центрах у Карпатах і тривають по три тижні кожна. З осені 2022 року за підтримки «Рятуємо життя» відбулося п'ять заїздів, а наступний планується у липні цього року.

Протягом чотирьох змін програму проходили співробітниці Метінвесту, дружини та діти працівників компанії, котрі перебували в окупації, втратили членів родини, покинули домівки чи мають психологічні травми внаслідок пережитого.

А під час останнього червеневого заїзду проєкт «Рятуємо життя» розширив допомогу: відтепер відновити ментальне здоров'я можуть і мешканці українських міст, де працюють підприємства Метінвесту — Запоріжжя, Кам'янського, Кривого Рогу, Покровська та інших.

### Учасниця програми «Незламна мама» Любов, Запорізька область:

— Я працюю в соціальній службі. Коли почалася війна, ми стали доставляти гуманітарну допомогу: багато допомагали місцевій громаді, підтримували переселенців. На роботі було дуже важко, постійно відчувала напругу та стрес. Зрештою я просто вигоріла. Не було бажання жити. Мене все дратувало, я стала ненавидіти людей, зривалася на дітей. До програми «Незламна мама» мені запропонували долучитися в Павлівській сільраді. Я із задоволенням займалася з психологами, адже відчувала, що після занять мені ставало легше. Протягом цих трьох тижнів я знову почала усміхатися. Я змінилася, стала відкритою людиною. Змінилися стосунки з чоловіком і дітьми: ми згуртувалися, стали родиною. Дуже велика подяка Метінвесту, Павлівській громаді, психологам й усім причетним до програми «Незламна мама». Проєкт надважливий: ви підтримуєте мам і рятуєте родини.

Програма спрямована на роботу з людьми, що перебували в окупації, втратили близьку людину, залишили домівки, стали жертвами чи свідками воєнних злочинів, мають психологічні розлади через війну. Хто саме з жителів регіонів присутності Метінвесту має потрапити до програми, вирішують місцеві адміністрації.

### Директорка зі сталого розвитку та взаємодії з персоналом Групи Метінвест Тетяна Петрук:

— Місія проєкту «Рятуємо життя» — фізичне та психологічне відновлення людей для побудови

майбутнього. Щоб будувати майбутнє, варто вже зараз подбати про себе, віднайти внутрішні ресурси, що виснажує війна. Як і обіцяли, ми поступово розширюємо масштаби програми «Незламна мама». Відтепер скористатися допомогою психологів можуть не лише співробітниці Метінвесту, а й постраждали від війни жінки й діти з регіонів присутності компанії. Ми розвиваємо й інші формати психологічної допомоги там, де працюють наші підприємства, щоб якомога більше людей мали можливість нею скористатися.

Протягом усіх змін із мамами та дітьми займалися за окремим розкладом: проводили групові та індивідуальні консультації з психологами, просвітницькі заняття із сімейної психології, тілесну терапію та артмайстерні, організовували екскурсії та походи в гори.

**Методистка «Незламної мами» Ольга Коптєва:**

*– З кожним місяцем війни рівень травми, з якою жінки й діти приїжджають на «Незламну маму», стає, на жаль, все глибшим. Набирає обертів ПТСР. Усе частіше до нас приїжджають жінки, які втратили на війні близьких людей. А якщо мама перебуває у важкому стані, то й діти також. Програма побудована таким чином, щоб працювати й з більш стабілізованими жінками й дітьми, й з дуже важкими випадками. На останніх змінах ми додали більше занять із тілесної терапії для дорослих і почали проводити їх для підлітків. А тілесна терапія дозволяє трансформуватися травматичним симптомам.*

Ініціативу «Рятуємо життя» створила Група Метінвест у координації з Фондом Ріната Ахметова на початку російського вторгнення в Україну. За 15 місяців повномасштабної війни проєкт допоміг майже 500 тисячам людей у 70 територіальних громадах. Українці отримали близько 4 200 тонн продуктів і засобів гігієни, а лікарні — медпрепарати, витратні матеріали та обладнання на 250 тисяч євро.

До проєкту долучилося майже 200 компаній зі всього світу, 400 волонтерів та 10 фондів і громадських організацій. За понад рік його роботи сума допомоги від донорів перевищила 2,7 млн євро.

Серед основних напрямів роботи «Рятуємо життя» — протезування та реабілітація військових та мирних жителів, а також психологічне відновлення жінок і дітей.