

Орієнтовний план заходів, передбачених в проекті

Індивідуальна допомога включатиме:

- відвідування родин, які перебувають у важкому психологічному або фізичному стані, надання адресної допомоги.

Групова допомога та підтримка не буде обмежуватися, але включатиме наступні заходи:

1. Ярмарка професій.

Улюблена робота, діяльність та терапія працею — чудовий та ефективний спосіб подолання кризових станів, спосіб відчувати свою значимість, інтерес до життя та розвитку, відданість справі та мотивація до успіху.

Учасники проекту (ветерани АТО/ООС, військовослужбовці, які захищають рідну землю на Сході України, родини воїнів, які загинули у російсько – українській війні) матимуть можливість презентувати свою професію, ремесло іншим учасницям. Учасники ділитимуться досвідом, можливими сходинками та шляхами, якими можна опанувати нову професію. Це допоможе віднайти енергію для подальшого скеровування її в позитивне русло, пошук нових можливостей. Тема заходу анонсується за тиждень;

2. Літературний клуб/кіноклуб.

Література та кіномистецтво можуть мати потужний зцілюючий ефект. У колі друзів та спеціально запрошених гостей будуть обговорювати нові та улюблені старі сюжети, ділитися власною творчістю;

3. Арт-терапія.

Арт-терапія, як вид психотерапії, допомагає успішно долати кризові стани, працювати з психологічною травмою втрати близького, стресу. За допомогою мистецтва людина має можливість проявити та пережити болісні моменти, віднайти вихід з ситуації. Сприяє цьому робота з образами, метафорами, як глибинними переживаннями

Ефект зцілення досягається завдяки глибокому відпрацюванню психологічних травм. До методів арт терапії можна віднести: театр, малювання, ліплення, спів тощо;

4. Групова терапія в просторі «рівний-рівному».

Групові практики терапії дозволяють ширше поглянути на проблему, усвідомити, що людина не самотня в своїй біді, на прикладі інших побачити шляхи та можливості вирішення ситуацій і ймовірні помилки. Групова терапія спонукає до пошуку активних способів допомоги та підтримати інших, що, в свою чергу, позитивно впливає на зцілення власних травм;

5. Екскурсії містом, спільне дозвілля.