



improve
emPOWER

ГОДИШЕН ДОКЛАД 2022

СЪДЪРЖАНИЕ

Визуално обобщение	1
За Emprove	2
Превенция	4
РаноБудна	5
Изкуството Пробужда	6
Emprove Badge	12
Коктейл РаноБудна	15
Допълнителни акценти	16
Комуникации 2022	17
Подкрепа	18
Общностно развитие: #ЖенитеSurvivors	19
Икономическо овластяване: Мога Сама	23
Професионална безвъзмездна подкрепа	25
Мониторинг и оценка на въздействието	29
Партньорства	30
Отчет Приходи и Разходи 2022 година	31
Анекс: Комуникации	33
Анекс: Лична история	36
Анекс: 3 постижения	37

Визуално improve общение 2022

ПОДКРЕПЯЩИ
ДЕЙНОСТИ:

БЕЗПЛАТНА ПОМОЩ
& ПОДКРЕПА

СЪБИТИЯ, СРЕЦИ,
СЕМИНАРИ,
ОБУЧЕНИЯ...

МРЕЖА
ИНФОРМАЦИЯ

МОТО:
ТУК СМЕ.
ИМА НИ.
НЕ СИ САМА.

♥ МИСИЯ:
ПРОБУЖДАНЕ
ОСЪЗНАТОСТТА КЪМ
НАЙ-РАННИ ПРОЯВИ
НА НАСИЛИЕ

ПРЕВЕНЦИЯ

ПОДКРЕПА



ЗА EMPROVE

С всяка година погледът ни върху темата с насилието се трансформира. Всеки нов случай, по който работим, и всеки отзвук от кампаниите, които събдваме, е светлина към нова пътека, по която поемаме, за да променяме устойчиво обществените нагласи. Търсим пролуки навсякъде и това съвсем не е случайно. Стремим се да разширяваме и затворим пълния кръг по диаметъра **превенция-подкрепа**. Темата касае абсолютно всеки човек в обществото, пътеките са много, работата е постоянна, комуникацията е деликатна. **2022 г.** беше ключова за *Emprove* в тази насока - с нови прозрения и силни резултати.

Мисията на екипа ни е да пробужда осъзнатостта към най-ранните прояви на насилие във взаимоотношенията, да подкрепя жени и момичета, преживели насилие, както и да променя обществените нагласи в посока нетолерантност към тормоза и агресията.

Вярваме, че всеки от нас има ключова роля в процеса на елиминиране на насилието, затова и стремежът ни е да повишим съзнанието за лична отговорност на всеки един човек.

Дейността ни се разделя в множество направления: комуникационни кампании за ранна превенция и информираност; безплатна психологическа и юридическа подкрепа към жени, преживели насилие; коучинг, събития, обучения, групови терапевтични сесии, арт инициативи; изграждане на първа по рода си българска общност на #ЖенитеSurvivors и др.

Целта ни е да бъдем до жените, излезли от връзка с насилник, в създаването на един нов, независим живот, както и превантивно да пробудим жени и момичета, които се намират в потенциално опасна връзка чрез безплатна подкрепа в навременното излизане от нея.

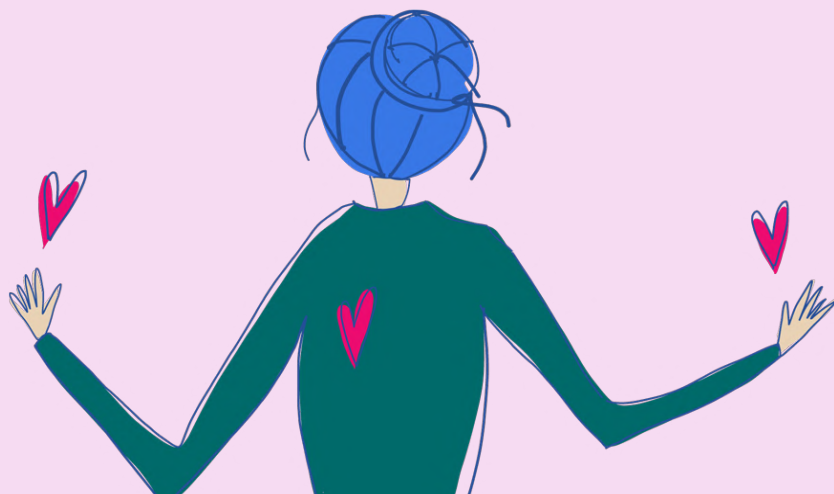
Оптималният ни стремеж е цялостно повлияване на обществените нагласи към насилието в т.ч. въвличане и повишаване на усещането за лична отговорност в ключови за процеса на овластяване и икономическа независимост страни като работодателите.



Тук сме. Има ни. Не си сама.

Зад мотото ни стоят обещание и дълг под формата на редица подкрепящи дейности:

- ★ безплатна индивидуална психологическа, терапевтична и юридическа помощ;
- ★ групови терапевтични срещи за подкрепа;
- ★ събития за информиране и свързване;
- ★ обучения;
- ★ семинари за повишаване на качеството на живот (wellbeing);
- ★ онлайн платформа с обучителни мисии за личностно развитие;
- ★ изграждане на партньорска работодателска мрежа и обучителна програма за намиране на работа;
- ★ информационни кампании в социалните мрежи вкл. публикации, видео материали;
- ★ културни инициативи – напр. кинопродукция с цел превенция, пътуващи прожекции, уъркшопи, семинари и пр.



ПРЕВЕНЦИЯ

Преди последствията, преди кризата, преди тревогата — там някъде се крие превенцията. С множеството си функции, тя умее да въздейства, предупреждава, възпрепятства, поправя, възпитава и превъзпитава. Тя е първата и най-важна точка, върху която се концентрираме, за да възпрепятстваме насилието. Наричаме я също **Пробуждане**.



РаноБудна

Обединява ценна информация, вдъхновяващи истории и безплатна, професионална подкрепа за жени, които се намират в предизвикателен етап от живота си. Основна мисия на кампанията е да осведомяваме жени и техните близки за Първите знаци, че се намират във връзка с насилник.

Включва:

- ★ безплатна индивидуална психологическа, терапевтична и юридическа помощ;
- ★ събития за информиране и свързване;
- ★ изграждане на партньорска работодателска мрежа и обучителна програма за намиране на работа;
- ★ информационни кампании в социалните мрежи вкл. публикации, видео материали;
- ★ събития - средно два пъти месечно сме организирали отворени събития за широката публика - общо 24 за годината. Достигахме до наистина разнородна и нова публика с всяко следващо събитие. Усещането е като преход от една фаза на "събития за общността" към "събития за цялото общество";



кино прожекции под надслов "РаноБудна Прожекция" – серия от гостувания в киносалони и на открито, с мисия да ангажираме зрителите с темата за насилието и силата, която всеки от нас крие, за да му се опълчим като личности и като общество. През 2022 г. се излъчиха 3 прожекции в партньорство с Дом на киното в гр. София, съпроводени от панелни дискусии с Жените Survivors, терапевти и общественици.



Изкуството Пробужда

Ранна превенция на насилието чрез провокиране на обществен диалог и промяна на нагласите за образа на жената-сървайвър. Включва културни инициативи и арт акции със способите на кино, литература, визуални изкуства, както и изложба “Пробуждане между редовете” и производство на асоциативна колода от карти за превенция, фасилитиране и терапия, а от ноември 2022 г. и фотоизложба, адресираща мъжкото ментално здраве и тънката връзка между психичното състояние и насилието.

Под шапката на тази арт програма се случи следното:

★ Нашите верни съмишленици – актьорът Алек Алексиев и писателката Мила Иванова – откриха проекта “Пробуждане между редовете” с литературно четене на флеш фикшън истории, написани от Жените Survivors;

★ Инициирахме открит конкурс по творческо писане за широката публика отново към проекта “Пробуждане между редовете” с желание да насърчим споделянето и писането като терапия. Наши помощници бяха преподавателите по творческо писане Др. Уил Бъкингам и Др. Хана Стивънс;



Имахме привилегията и честта, съвместно с Негово Превъзходителство Д-р Роб Диксън, посланик на Великобритания в България, да се превърнем в кодомакини на Британската Резиденция. Поводът беше едно изключително елегантно събитие, което обедини в благородна идея съмишленици от бизнеса, изкуството и дипломатията. На събитието се проведе тих търг и томбола с благотворителна цел, средствата от които подкрепят каузата и дейността на фондацията ни – превенция, подкрепа, овластяване.



Изложба в Националната галерия и Ежеседмични срещи с екипа на Emprove в рамките на изложбата “Пробуждане между редовете”

Кулминационна точка в програмата ни за 2022 г. и в поредицата арт събития “Пробуждане между редовете”, изложбата в Национална галерия Квадрат 500 събра стотици посетители и привлече десетки партньори в тази магическа среща на изкуството с каузата ни срещу насилието. От 17 май до 17 юли на целия шести етаж в Квадрат 500 гостите на галерията имаха възможност да се докоснат до въздействащо изобразително изкуство, родено от женската сила и трансформирано през субективния поглед на артиста. А също така и всяка седмица да се срещат на живо с екипа ни, за да си поговорят за изложбата, нейния смисъл, да споделят лични преживявания и да черпят от опита на Жените Survivors.

Експозицията събра в една кауза 23-ма български артисти, обединени в творческата мисия да разгърнат своя визуален прочит на истории, написани от #ЖенитеSurvivors. Серията арт събития, стартирала с курс по творческо писане, последван от литературно четене пред публика, завърши с картинна изложба, за да докаже, че изкуството във всяка негова форма е ненадминат терапевтичен и социално ангажиращ похват - както за създателите му, така и за неговите ценители. Куратор на изложбата беше Сиана Минева. Координатор - Олга Минева (основател на фондация Emprove).

В края на 2021 година, с подкрепата на Британското посолство в България, #ЖенитеSurvivors преминаха професионален курс по творческо писане при британските автори Д-р Уил Бъкингам и Д-р Хана Стивънс от Wind&Bones.

Това резултира в създаването на близо 30 микро истории в жанра флаш фикшън, с „Пробуждането“ като водеща тема. Жените имаха възможност освен да придобият ново умение, така и да излеят душата си в писмена форма по един деликатен и красив начин. Финалните разкази са редактирани от писателите Уил Бъкингам и Хана Стивънс в английските им версии, а на български от Надежда Радулова и Силвия Иванова с коректор Ива Колева.

В проекта „Пробуждане между редовете“ взеха участие редица наши популярни илюстратори, мултидисциплинарни творци и стрийт артисти. Те получиха по една или повече истории, които впоследствие всеки от тях претвори в картина по дадения му разказ. По този начин историите на #ЖенитеSurvivors заживяха нов живот чрез още един медиум на творческото изразяване. Също като жените, от които идват историите, стиловете и техниките на артистите са коренно различни, но именно това обогатява експозицията по един безпрецедентен начин. За нас е чест, че въввлечени в нашата кампания, 23-ма български творци бяха обединени в желанието да дадат гласност на проблема с физическото и емоционално насилие.



В специално събитие с акустичен концерт наградихме участниците, които се включиха с личните си микро истории в конкурса към изложбата “Пробуждане между редовете”. Събитието бе съпроводено от големия музикален талант и професионалист NIYA и китарата на Явор Милчев.



Историите на [#ЖенитеSurvivors](#) и картините, които българските художници сътвориха по тях, изпълниха с пробуждане и тиха сила пространството на Хан Хаджи Николи във Велико Търново. Събитието бе открито и подкрепено от Британското посолство и Н. Пр. Роб Диксън.



Имахме безценния шанс да ПРОБУДИМ и Гьотинген, Германия, с изложбата “Пробуждане между редовете”, която пътува за пръв път и извън България. След успеха на „Пробуждане между редовете“ в София, Emprove представи изложбата на REVEAL14 conference and exhibition event (September 13-15. 2022). Проектът получи изключително позитивна обратна връзка.

Така изложбата “Пробуждане между редовете” събра над 250 души, присъствали на откриващите събития към гостуванията на изложбата извън София.



Създаване на колода от карти

Благодарение на благодетели и партньори успяхме да реализираме първия тираж на двуезичния комплект карти "Пробуждане между редовете". По този начин много повече хора в България и чужбина могат да се докоснат до 30-те вълнуващи истории и илюстрации от изложбата "Пробуждане между редовете", обединени в карти за вдъхновение, увереност и кураж. С тях всеки може да преоткрие себе си, да опознае другите и да подари сила! Картите в това тесте са умален вариант на картините от изложбата „Пробуждане между редовете“, събрала въздействащо изобразително изкуство, родено от истории за женската сила и трансформирано през субективния поглед на артиста.

В тестето фигурират и 9 инструкции за терапевтични игри и занимания с картите, създадени специално с помощта на главния терапевт на Emprove и други членове на екипа на фондацията.

Картите "Пробуждане между редовете" са също и прекрасна идея за подарък с кауза. Изборът за притежание на тези карти е избор за пробуждане на себе си и близките до нас хора за силата, която всеки от нас носи. А едновременно с това и директна подкрепа към дейността на Emprove.

С музиката на NIYA и предколедно настроение отпразнувахме лаунч партито за вдъхновяващата колода, събрала толкова много изкуство, сила и смисъл! 60 души от гостите получиха като индивидуален подарък една от картите със специално послание. Събитието в бар К.Е.В.А. в София беше посетено от над 100 души.



Програма "Чуй гласа ми"

Информационна дигитална, медийна и арт кампания, адресираща грижата за мъжкото ментално здраве през популярния "Movember" през месец ноември. С програмата целим цялостно повлияване и промяна на обществените нагласи по темата с насилието през призмата за личната грижа и превенция. Основната мисия на кампанията бе да счупим стигмата, че мъжете не се нуждаят от грижа за менталното си състояние. Подобни усилия от страна на гражданския сектор са и директна превенция срещу насилието. За допълнително "скъсяване на дистанцията" с мъжката публика, с професионалния си опит в кампанията се включва и психологът Матей Иванов. Публичното внимание беше ангажирано към темата и чрез фотоизложба с участието на седем популярни български мъже. Целта на този проект бе да нормализира търсенето на подкрепа и грижата за душата сред мъжете, като ги подтикне да повишат гласа си по темата.

Журналистът Георги Тошев, поетът Илиян Любомиров, рапърът Матю Стоянов Жлъч, музикантът Свилен Ноев от Остава, актьорът Христо Мутафчиев, олимпийският шампион Йордан Йовчев и художникът Станислав Трифонов Nasimo застават пред обектива на легендарния фотограф Павел Червенков, за да докажат, че мъжете са силни и тогава, когато се осмелят да покажат слабост. Гостите на събитието имаха възможността да застанат „очи в очи“ с портрета, а чрез QR код да чуят „на ухо“ емоционалната уязвимост на съответната личност. Само в първата

седмица от откриването си, изложбата е посетена от приблизително 300 души.

Грижата за менталното здраве при мъжете е директна превенция на насилието над жени. В днешния динамичен свят очакванията към мъжете да бъдат силни, смели, оправни, безгрешни, оборотите, стандартът на живот и родовите травми водят до колосално напрежение. А когато момчетата от малки са учени да не показват емоциите си, те остават без отдушник и водят до прегаряне. Статистиките сочат, че мъжете са много по-склонни да задържат и потискат преживяванията си, което резултира в панически атаки, депресии, агресия и дори самоубийства. Това, че масово мъжете не ходят на лекар, дори за физическото си здраве, е ясен показател, че психиката им остава напълно negliжирана.

Чрез поредица от публикации представихме изключителната нужда от това да си позволиш мъничко уязвимост, да потърсиш подкрепа и да се погрижиш за душата си, когато тя страда.





Разказахме защо понякога да си слаб показва истинска сила.



...сподели казуси на мъже, които страдат от емоционална травма или тревога.



Матей Иванов разказа кои са първите признаци, че един мъж се нуждае от емоционална подкрепа.



...и разкри SOS съвети към мъже и техните близки и защо е важна грижата за мъжкото психично здраве.



Emprove Badge

Програми за работодатели с корпоративни лекции за повишена осъзнатост на всички нива на организацията, анализ на нуждите от подкрепа на служителите, подкрепящи обучителни формати, сесии за въпроси и отговори, индивидуално менторство и др. Време беше да говорим открито за работна среда с по-малко токсичност и повече подкрепа. Нужно е компаниите да въведат практики, които подобряват преживяването на служителите си. Наш дълг е да се срещнем и да споделим онова, зад което фондация Emprove и множество партньори застават. Emprove Badge е отговорността в действие, за да бъдат фирмите наистина ефективни в подкрепа на служителите си чрез ресурсите на Emprove.

След усилията ни през 2021, вече разполагаме с още по-разширена мрежа от работодатели. Проведени бяха вътрешнофирмени лекции, както и подкрепа към компаниите, снабдявайки ги с полезна информация за разпространение сред служителите. В процес на работа сме вече с 10 водещи компании.

Програмата ни Emprove Badge вече е разпозната и подкрепена от Британското посолство в България, които активно участват в ключови събития за работодателите. Така през ноември зам. посланикът на Великобритания у нас, Лин Чарлз, откри със специална реч работна среща за компаниите.

В компактен и практичен формат споделихме опита на част от лекторския екип на Emprove. Освен терапевтите на фондацията, гостите имаха възможност да чуят и гледната точка на жени, преминали кризисен период в живота си и как това се е отразило на работното им представяне (Жените Survivors). В програмата на събитието бяха включени обсъждане на практически примери, Q&A сесия с участието на публиката, както и фокус към реално case study от първите ни партньори в каузата - Hewlett Packard Enterprise. Присъстващите бяха десетки представители на български и международни компании.

С HPE Bulgaria направихме и първи стъпки и в посока планираната ни дейност за активно въвличане на бизнес организациите, не само като донори или ползватели на обучителни услуги, а чрез менторство от страна на служителите към жени и момичета, преживели насилие, по различни важни теми. Вече са проведени първи разговори за създаване на онлайн обучителна програма, която да се води от служители на компанията.

Като постижение бихме описали начина, по който основните доброволци от страна на работодателя реагираха на призива ни "да формулират лична покана и визия за този проект".

Ето и техния отговор:

“Нашето „Защо“:

Вярваме, че знанието е силата, която може да ни помогне, когато ни е най-трудно. То ни окрилява да израснем и да намерим пътя към по-доброто.

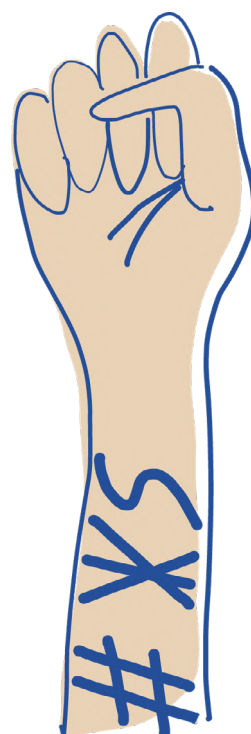
Ще се радваме, ако споделим част от този път заедно.

Какво и как:

Това, което можем да предложим, са знания, опит и умения в различни области - както в професионален план, така и за личностно развитие.

Заедно ще имаме възможност да станем създатели на нещо ново, което не се е случвало досега. Заедно ще моделираме обучения и уъркшопи, които да са максимално полезни.

Попълвайки анкетата, ще ни помогнете да опознаем по-добре нуждите на ЖС и да създадем най-подходящите обучения.”



Въвличането на работодателите в цифри

Благодарение на вярата на големите компании в нашите усилия, успяхме чрез лекции, онлайн беседи и събития да ангажираме над 300 души на всички нива в корпоративните среди. От срещите получихме изключително позитивна обратна връзка и любопитство към темата, които ни карат да смятаме, че служителите и лидерите придобиха нов поглед и отношение към проблемите на токсичната работна среда и домашния тормоз.



От стартирането на Emprove Badge до края на 2022 г. чрез проведени събития за своите служители зад каузата на програмата застават 10 компании, сред които HPE, Melontech, HCL, Coca Cola, IBM и др.



Приблизително 250 души са директните бенефициенти, присъствали на лекции за служителите на HPE, HCL и Melontech през 2022 година.



Над 50 души от различни по размер и индустрии компании посетиха събитието с Британското посолство за работодатели. По този начин те ясно заявиха интереса и позицията си по темата за насилието.



В специална лекция за мениджъри /people leaders/ на HPE присъстваха над 25 лидери на екипи, пряко отговорни за стотици хора и ключови процеси в компанията.

През 2022 г. разработихме няколко реални работни казуса (кейс стъдита), директно от практиката на компаниите, с които работим, чиято цел беше повече работодатели да разберат процеса на подкрепа към служителите си. Още една причина за подобни разработки бе да улесним и други компании в следването на добрия пример, една от тях - HPE, чиито опит е описан [ТУК](#).

Една от практическите ни лекции ни към служители през 2022 г. беше "Поставяне на граници". Здравите граници могат да помогнат на хората да определят своята индивидуалност и да посочат за какво носят и за какво не носят отговорност, също така са предпоставка за по-голямо удовлетворение и по-малко стрес в личния и професионалния живот. Впечатления и основни точки по темата може да прочетете в материала, създаден на база [проведено обучение с екипите на Hewlett Packard Enterprise](#).

Още по темата за ангажирането на работодателите може да прочетете в посветената на [Emprove Badge уебсайт секция](#).



Коктейл РаноБудна

Програма за повишаване на осъзнатостта за ефективна подкрепа на близките и приятелите на жени, преживели насилие. Разпространява се в заведения, базари, салони, събития на открито и др.

В отчетния период бяха проведени следните събития:



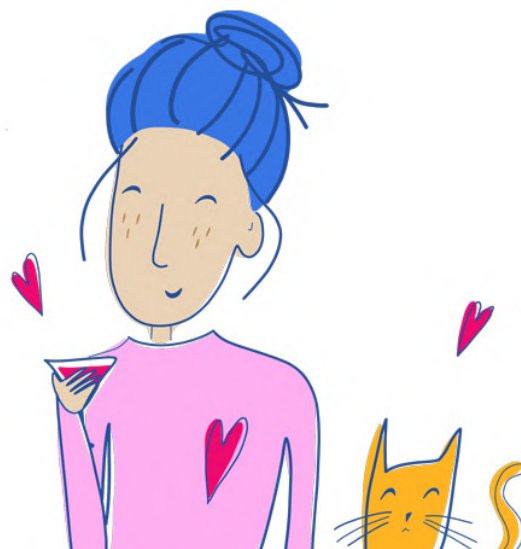
Прожекция на лентата “Жените наистина плачат” с участието на актрисите от филма в панелна дискусия, допълнена от концерт с разпространение на Коктейл РаноБудна и информационната кампания за ангажиране на Подкрепящата Мрежа.



В пивката компания на коктейл РаноБудна Мила Роберт, Рейчъл Роу, NIYA и Виктория Георгиева ни убедиха, че женска сила вповече никога не е излишна. Освен прекрасно настроение, този Girl Power концерт ни помогна да разпространим сигнали и съвети до [#ПодкрепящатаМрежа](#) /семејство, приятели, колеги/ на жени, преминаващи или излезли от токсична връзка.



На лаунч партито ни за първия тираж на комплекта карти “Пробуждане между редовете”, гостите можеха да поръчат благотворително от бара своя коктейл РаноБудна, а с това им напомнихме за силата, която крият като подкрепяща мрежа.



Допълнителни акценти



За да бъдем ангажиращи и консистентни в посланията си, използвахме Facebook платформата за ежедневно споделяне на постове, свързани с превенцията на насилието, подкрепата и овластяването на жените, а също и с текущата ни дейност.



Първият по рода си форум за човешките права в България бе домакин на жената сървайвър Сара Алсбей и основателката на Emprove Олга Минева, които от своя страна допълниха програмата на събитието с вдъхновяваща лекция през личния и професионалния опит на двете.



Най-големият производител на спортни стоки ADIDAS включи Emprove и #ЖенитеSurvivors в овластяващата си мартенска кампания за женската сила. Екипът на Emprove участва в специално видео, което представи дейността на фондацията през призмата на жената, която е способна на всичко.



Основателят на Emprove, Олга Минева, имаше възможност да представи дейността на фондацията в сферата на изкуството в безплатно интерактивно обучение на тема „Насилието в литературата и неговите проекции в киното и на театралната сцена. Ефективност на гражданските организации, ангажирани с дейности за редуциране на домашното насилие“. Част от въпросите, засегнати и дискутирани в рамките на обучението, бяха „Как изкуството пробужда желание за промяна?“, „По какъв начин писането и литературата могат да спомогнат за преработването на психическа травма от преживяно насилие“ и др.



Каузата на Emprove беше и кауза на традиционното осмомартенско „Пантене с поли“, организирано от група планински ентузиасты, нарастваща във все по-сериозна общност на хора, които спортуват в подкрепа на граждански мисии.



Няколко благотворителни базара включиха Emprove в програмата си, като доброволци от фондацията ни имаха възможност да си поговорят с посетители и да им предложат брендиращи сувенири. По този начин късчета Ранобудна станаха част от домовете на хората или пък смислен подарък за близките им.



Градският ученически парламент във Велико Търново организира онлайн обучение под надслов „Всичко (ще) е наред“, което засегна редица важни теми, вкл. домашното насилие, насилието между интимните партньори и здравословните връзки. Обучители бяха представители на „Български фонд за жените“, Фондация „Emprove“ и Фондация „Солидарност в действие“.



Фундамент на дейността ни по линия на превенцията са комуникациите към различни аудитории чрез обособени послания. Работата ни в това направление стъпва на специфичен тон на говорене, който бяга от сензацията, шока и страха. Напротив – нашата цел е да привлечем жените и техните близки чрез позитивно говорене, съвети, препоръки, знания, стъпване в “чуждите обувки” по един вдъхновяващ начин.

Жената в нашия наратив е смела, силна и способна, дори още да не го е осъзнала сама.

Съдържанието, което създаваме и публикуваме е изключително ценно, тъй като идва директно от опита на Жените Survivors, истории и съвети на РаноБудни жени, модели и насоки на опитните специалисти в менторския ни екип. Не се стремим към количествено измерение на информационния поток, а към добавена стойност на споделеното. И тук целим да пробуждаме.

Водещ канал за популяризиране на дейностите ни отново бяха социалните мрежи, чиито последователи се увеличават постоянно, основно във Фейсбук и Инстаграм. Поддържаме и развиваме със съдържание най-големия ни канал като брой абонати – Вайбър. Там наново лансирахме специално създадените за платформата Etnogove стикери, които пробуждат женската сила, споделянето и грижата. Стартирахме и Tik Tok канал, за да достигаме и до по-младата целева аудитория.

Членове на екипа ни участваха в множество предавания и репортажи на национални медии, както и във формати като подкасти, които позволяват по-обзорен поглед над дейността ни.

През 2022 г. за пръв път използвахме външна реклама като канал за разпрос-

транение на посланията ни – с 10 билборда и над 15 ситилайта на спирки на градски транспорт, ротиращи се на всеки две седмици в рамките на два месеца.

Последователи:

Facebook - 6,361

Instagram - 1,548

Viber - 72 950

Публикации:

Средно по 5 публикации седмично в социалните ни мрежи или приблизително 240 за период от 6 месеца.

Приблизително по 2 блог статии месечно – с истински истории, по-задълбочено изследване на ключови теми от ранната превенция, съвети от ментори и др.

Обхват:

Постовете ни достигат средно между 20000 и 50000 души месечно.

Споделянията на публикации от Вайбър канала ни към трети лица наброяват средно между 60 и 200 на пост, което ги прави видими за хиляди потребители.

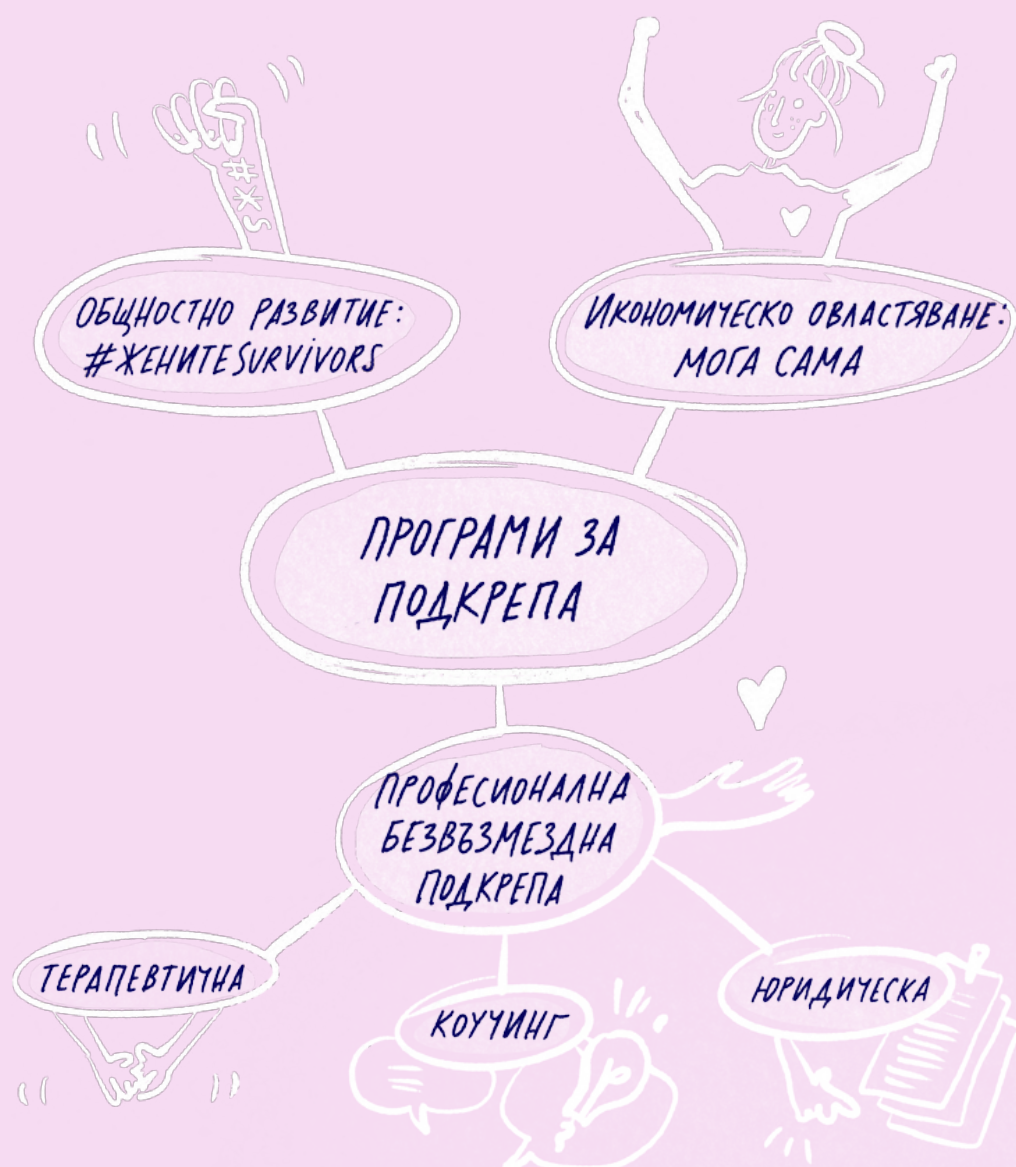
Повече информация и примери от нашата комуникация вижте в анекса.



ПОДКРЕПА

“Всеки следващ ден, в който дишам и се справям сама, ме кара да бъда безобразно щастлива. Независимо, че някои дни са като месомелачка. И ми се иска да го кажа на всички момичета, които бях Аз. Да им кажа, че истинският живот е зад ъгъла, на една крачка, на един дъх разстояние, че не са сами, че могат толкова много. Че могат да се родят два пъти и вторият път зависи изцяло от тях и е велико!” - Анонимен цитат от #ЖенитеSurvivors

Пътят от излизането до промяната е дълъг и хълмист, а за жената в този период е нужно да знае едно — **че не е сама.**



Общностно развитие: #ЖенитеSurvivors

За поредна година с нас продължават да се свързват жени, привлечени от позитивния имидж на общността, които признават, че иначе никога не биха излезли напред с опита и преживяната травма, а сега ги преобразуват в желание за подкрепа и сила.

Първата по рода си общностна програма за жени, излезли от връзки с насилие, които биват подкрепени да влязат в ролята на ментори, лектори и автори. Включва:



групови терапевтични срещи за подкрепа;



семинари за повишаване на качеството на живот (wellbeing);



обучителни формати, програма за обучение по творческо писане и разказване на истории и др.

Главният терапевт на общността, ангажиран дългосрочно, слага фокус върху работа с блокажите на всяка сървайвърка и терапия чрез творчеството. За самия процес разказват Жените Survivors от първо лице:

Как се осмели да станеш част от #ЖенитеSurvivors?

Ива: Беше ми нужна смелост да напусна токсичния си партньор. Облекчението дойде мигновено, но след време осъзнах, че е нужно да поработя над себе си, ако не искам животът отново да ме свърже с психопатичен тип човек. Затова и реших

да стана част от #ЖенитеSurvivors – групата винаги е по-силна от единицата. В тази смислена и разкошна общност можеш да помагаш на другите чрез себе си и на себе си чрез другите. А за мен това е същността на истинския живот – свързаността и възможността за споделимост между хората.

Какво се промени в теб след сесиите?

Мария: След участието ми в сесиите, аз изпитах различни чувства и емоции, като най-силните бяха следните:

- 1. Овластяване: Успях да почувствам новооткрито чувство на сила и овластяване – да поема контрола над живота си и да направя положителни промени.*
- 2. Утвърждаване: Свързвах се с други, които са преминали през подобни преживявания, чрез което получих утвърждаване и увереност, че НЕ съм сама в моята борба.*
- 3. Емоционално освобождаване: Сесиите ми помогнаха да обработя емоциите си и да освободя натрупаните чувства, свързани с токсичната връзка.*
- 4. Яснота: Придобих по-ясно разбиране за динамиката на токсичната връзка и въздействието, което е имало върху моето благосъстояние.*
- 5. Повишена осведоменост: чрез сесиите успях да повиша осведомеността си за модели, поведение и червени знаци, които да избягвам в бъдещи взаимоотношения.*
- 6. Мотивация: Получената подкрепа ме мотивира да предприема действия за освобождаване от токсичността и да търся по-здрави взаимоотношения, не само в*

любовен план, а и в приятелския ми кръг.
7. Изцеление: Сесиите бяха стъпка към изцеление от емоционалните рани, причинени от токсичната ми връзка.

8. Желание за търсене на помощ: След сесиите бях по-отворена да търся професионална помощ или консултация за по-нататъшно лечение и подкрепа, както за мен така и за детето ми.

9. Определяне на граници: Успях да развия по-силно чувство за себе си и започнах да прилагам здравословни граници във взаимоотношенията си с други хора.

10. Надежда за бъдещето: Сесиите ми дадоха надежда за по-щастливо и пълноценно бъдеще, без токсичност.

Кое е онова, с което най-много се гордееш оттогава?

Нора: В личен план с пътя – този, който извървах и с този, който тепърва ми предстои да измина. Защото благодарение на #ЖенитеSurvivors, сесиите и подкрепата от целия екип на EMPROVE осъзнах, че дори в най-тъмната нощ има светлина и всеки от нас я носи в себе си, подобно на морски фар. Процесът на лечение е свързан до голяма степен именно с това да интегрираш тъмнината и светлината в себе си, нещо като алхимия на душата.

Гордея се, че се научих да пускам, да се освобождавам, да вдигам котва от миналото и да гледам само напред.

Но най-много ме радва фактът, че всяка крачка, която всяка от нас прави, проправя път към колективно осъзнаване, разширяване на съзнанието, провокира обществен диалог за разбиване на закостенелите нагласи по темата с домашното насилие и с това дава смелост на все повече жени да търсят помощ и подкрепа, да се освобождават от токсичните си отношения и да се присъединяват към общността ни. Това е най-големият стимул и за нас самите – да трансформираме личното си преживяване в знание, което да предадем нататък.

Истински щастливи сме, че голяма част от момичетата влязоха в лекторска роля още в същата година от завършването на терапията си, оформи се отделна работна група за работа с компаниите, която създаде и сценарий с набор от съвети.

Голямо постижение за процеса ни на насърчаване на грижата за себе си в жените сървайвърс е и фактът, че много от тях се осмеляват и на индивидуални сесии с ментор – месеци след приключване на груповата терапия. Сякаш навлезли вече в лекторската и менторска роля, помагачи на другите, усещат, че не е срамно да помагат регулярно и на себе си.

От фаза на любопитство на широката общественост преминаваме към етап, в който образът на жената сървайвър вече е естествено търсене и разпознаване. Вече не говорим за “изненада” в широката публика, а за нейното съзнателно търсене на тази сила и желание за черпене на опит в различен контекст. Продължаваме да привличаме дългосрочни партньори на инициативите ни, които често не се свързват с нас през нуждата за „донорство и подкрепа на социална кауза“, а от желанието да дадат повече гласност и да припознаят брандовете си със силата на Жените Survivors.

Започнахме регулярни срещи от затворен тип за ЖенитеSurvivors с гост лектори като Неда Нешева и Мария Касимова Моасе. Това създаде една по-добра основа за общността на тези жени, обогати ги със знания и нови познанства и поддържа овластяващо на целия екип.



В цифри

През 2022 г. бяха формирани **4 нови** “сървайвърски” групи (по една на тримесечие), които успешно завършиха своята групова терапия и се присъединиха към екипа от ментори и лектори. **Общо 17 жени** преминаха през нашата програма за подкрепа на #ЖенитеSurvivors. С всяка от групите бяха проведени **5 сесии по 3 часа**.

Дългосрочна и устойчива е и ангажираността на всички Жени Survivors (общността към днешна дата наброява **43 жени**).

Част от голямата мисия за общността на Жените Survivors е да променим общественото възприятие за жените, преживели връзка с насилие – от жертва към сървайвър. Усилията ни в тази насока са видни през осъществяване на следното:

- ★ участия на 18 събития с лектори Жените Survivors;
- ★ множество интервюта в национални медии с участието на Жените Survivors;
- ★ литературно четене на 30 кратки истории, написани от Жените Survivors;



мощна изложба с 30 картини от знаменити и доказани български художници, стрийт и визуални артисти, нарисувани, за да илюстрират силата на тези жени и да помогнат да се сменя на публичния наратив по темата. Над 700 посетителя само за първата седмица на изложбата;



“A day to remember” – специален ден, посветен на Жените Survivors от Жените Survivors от ЖС за ЖС. Събитие от затворен тип, което се организира за втора поредна година с целодневна програма и участие на лектори от общността. 8 март е специален ден за всяка жена – ден, който празнува глобалните успехи на жените и в който искаме да им подарим незабравимо преживяване, свързано с Пробуждането. От столетия жените са търсели и предавали една на друга тайните техники за съхраняване и засилване на женската енергия. Тази, която е знаела тайните и е умеела да използва своята енергия, е притежавала невероятна мощ. В програмата присъстваха модули за йога, медитация, танци, рисуване и разговори.



„Какво е усещането когато преживяваш нещо „от Жените Survivors за Жените Survivors“?“ - това е двустранен процес: помагаш не само ти, а ти самият получаваш помощ и подкрепа. Усещаш, че не си сам, че има кой да те чуе и да те разбере. Усещане за сигурност, за свързаност, за възвръщане на силата.

„Какво са за мен #ЖенитеSurvivors?“ - **#ЖенитеSurvivors** са жени, преминали през много тежък и тъмен път сами, преживели много сериозна личностна трансформация и завърнали се към живота с цялата си сила, ресурс и потенциал. **#ЖенитеSurvivors** са общност, в която си приет и защитен. **#ЖенитеSurvivors** са лечители, приятели, подслон.

„Най-живият ми спомен от този ден?“ - усещането за свързаност, сигурност, принадлежност, усещането за празник - че лошото е отминало, оцелели сме и празнуваме живота.



Икономическо овластяване: Мога Сама

Когато събрахме опита на Жените Survivors, експертизата на психолозите и инструментите на менторите в Emplove, пуснахме събраното в стил “Предай нататък” към други обучители. Така те на свой ред могат да прилагат този подход с уверението, че той наистина работи.

МОГА САМА! е проект за разработване и пилотиране на обучителен подход за намиране на работа, овластяване и себе-осъществяване. Насоките са графично фасилитирани и обобщени в [уеб книга](#).

МОГА САМА! включва ангажиране на мултидисциплинарен екип от кариерни консултанти, коучове, терапевти и обединяване на познанията им за пазара на труда с тези за ефектите от домашното насилие в т.ч. разклащане на самоувереността, намаляване до пълно заличаване на усещането за самостоятелност и др.

В дизайна на МОГА САМА! е дълбоко залегнала теорията за Психологическото Овластяване – подходът е насочен първо към промяна на вътрешното себе-усещане в посока по-добро познание на личните силни страни и повишена увереност, усещане за влияние над собствения живот и цялостното усещане за смисъл.

Проектът включва дизайн и пилотиране на тридневен обучителен семинар, обучение в менторство на участничките, информационни графики, както и на Наръчник за Обучители.

Проектът цели повишаване на самоосъзнатостта за собствените умения, увере-

ността, капацитетът за избор и намиране на подходяща работа в посока повишена икономическа независимост и по-успешно справяне в самостоятелен живот след преживяно домашно насилие. Целта на създадения подход е и насърчаването на прилагането му от повече специалисти, които подкрепят жени, преживели насилие. Този проект може да бъде и своеобразна превантивна стъпка срещу домашното насилие чрез повишаване на увереността и икономическата независимост на млади жени и момичета.

Изключително щастливи сме, че превърнахме подхода Мога Сама в илюстрирана уеб-книжка с практически насоки за обучители. Обучението за обучители по този набор от съвети и упражнения ще доведе до разрастване на екипа от доброволци в цялата страна, както и до създаване на годишна, регулярна национална програма за обучение по икономическо овластяване за сървайвъри.

Наблюдаваме повишена увереност на участничките, повишен капацитет на обучителите за работа с целевата група. Създаден бе подход, който може лесно да бъде предаван към други обучители и разпространяван в страната.

Най-голямото ни постижение е високият брой заинтересовани към подхода експерти. Вярваме, че дори да не провеждат специално наречени “Мога Сама” сесии, отвореният стил на пълно споделяне на разработените от екипа ни упражнения ще позволи тези специалисти да ги прилагат с широка целева група.

През 2022 г. бе проведено онлайн обучение за Мога Сама обучители в цялата страна:

★ 31 обучени ментори и доброволци и 6 представители на екипа на Emprove;

★ 76 регистрирани да получат уебинар за прилагане на подхода —социални работници, психолози, експерти, които имат желание да вплитат Мога Сама! в личната си практика в цялата страна;

★ 12 населени места в България, посочени от обучените в подхода като потенциални следващи локации за прилагането му (официално и неофициално);

★ Проведохме ексклузивна сесия Въпроси и Отговори за прилагането на подхода в дигитална форма;

★ Заснехме и монтирахме уебинар за улеснение на обучителите и по-качественото прилагане на подхода в личната им практика;

★ Събраната обратна връзка от участниците показва високо ниво на удовлетвореност от материалите, но и желание за дългосрочна подкрепа в прилагането им.



“Изключително полезна среща! Благодаря Ви! Радвам се, че избрах да съм от семейството доброволци и ментори на Emprove!”

“Благодарности и от мен „за открехването на вратата“! Почерпих се с много полезни нови гледни точки и инструментариум за диалог по темата.”

Професионална безвъзмездна подкрепа

В деликатните моменти преди и след кризата, сме се насочили към три направления, които изискват професионален подход, за да се постигне стабилен и устойчив прогрес.

Всяко от тях се базира на дългосрочни експертиза и опит от страна на специалистите, с които работим, в посока истинска добавена стойност към подкрепата ни към жените, които имат нужда от нея.

Фокусът ни към терапия, правна помощ и менторство е абсолютно целенасочен, а практиката ни показва, че невъзможността да открият или да си позволят подобна услуга, спъва жените в опита им да продължат напред.

Терапевтична

Гл. терапевт Валентина Димитрова

Главният ни терапевт Валентина Димитрова е семеен терапевт. Тя е едно от лицата "на първа линия", които посрещат и опознават всяка лична история на жени, които търсят подкрепа в Emprove. Сред основните ѝ задачи е да свързва жените, преживели насилие, с подходящите експерти от мрежата.

Като опитен терапевт, тя е наясно колко труден и стръмен може да бъде пътят за една жена, когато се "отдели" от насилника и ако няма нужната подкрепа, тя често се отказва. В този етап освен подкрепата

на близките е нужна и мрежа от специалисти, които да съпроводят жената по пътя, за да може да поеме живота си в ръце.

#ЖенитеSurvivors имат нужда от терапевтична работа, в която да могат да разберат механизмите, които са изградили в себе си за свързване. Това е дълъг, невинаги лек и приятен процес, но много важен. Ако жените не успеят да разберат случващото се в живота им и да му намерят смисъл, те ще продължават да се свързват с такива мъже или пък обратното ще се затворят прекалено и от страх да не попаднат отново в токсична връзка, се лишават от възможността да бъдат в отношения. Колкото повече опознаваме и разбираме себе си, толкова по-голяма увереност добиваме и правим по-смели избори, защото си даваме сметка колко много зависи от нас и как ние участваме във всички процеси.

"Вярвам, че колкото повече опознаваме и разбираме себе си, толкова по-голяма увереност добиваме и правим по-смели избори, защото си даваме сметка колко много зависи от нас и как ние участваме във всички процеси."

– Валентина Димитрова



В цифри

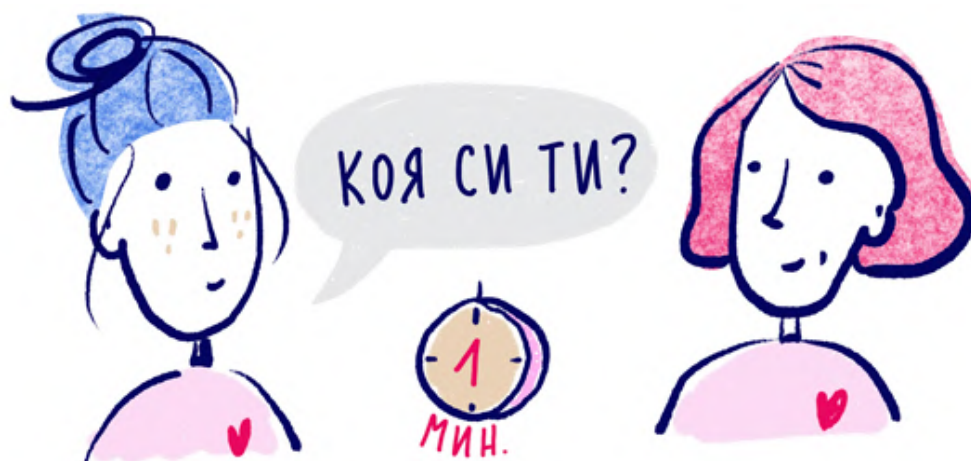
- ★ Броят постъпили към нас запитвания за директна психологическа и правна подкрепа за изминалата 2022 година е 120.
- ★ Все така дългосрочно ангажиран е менторският екип от доброволци психолози, коучове и терапевти (средно 20 човека).
- ★ Повишил се е интересът и запитването от по-младата аудитория (под 30 год.), които разпознават първите знаци.
- ★ 2/3 от потърсилите ни за помощ се ангажират в дългосрочен процес на работа. 1/3 от свързалите се с нас или имат нужда от няколко психологически и юридически консултации, или не се свързват изобщо със специалистите, с които им е предоставен контакт.
- ★ Повишило се е доверието към организацията, което си проличава в желанието на все повече жени да се свързват с нас, за да разкажат своята история.



Според историци, множество европейски езици взаимстват думата от унгарско селце на име Коч, кръстено на основния си занаят – строенето на карети и транспорт между Виена и Будапеща. В съвременieto думата коуч е навлязла от университета в Оксфорд в английския като жаргон за някой, който те “съпровожда” през изпитите. В основата на тази дума неминуемо стои пътуването, така че съвсем редно би било да гледаме на коучовете като спътници през житейското израстване. Това е и причината да залагаме на коучинг сесиите в работата с #ЖенитеSurvivors. Обратната връзка от тях е повече от позитивна, а резултатът е налице.

Менторите и коучовете в Emprove са посветени на мисията да помагат на хората, с които работят – да създават за себе си автентичен и смислен живот, работа и бизнес. Те работят с намерението да вдъхновят жените да поставят себе си на първо място, да се обичат и харесват такива, каквито са и да променят начина, по който се свързват със себе си и другите. Да не се примиряват с нещо, което е много по-малко от това, което заслужават.

Повечето дами чувстват, че са загубили себе си, самочувствието си и доверието си към мъжете, което е разбираемо след преживявания, свързани с насилие. Не е лесно да се довериш и да проявиш уязвимост, след като в миналото си дал най-ценното, което имаш и то не е било уважено. Доверието към външния свят се постига, когато човек отново успее да се довери на себе си. А това, към което се стремят жените, е спокоен, свободен и щастлив живот. Целта им е да създадат друга реалност за себе си, различна от травматичните периоди, през които са преминали.



Правната осведоменост понякога е крачка към промяната, а безвъзмездните правни консултации вървят ръка за ръка с терапевтичната подкрепа. По този начин жените имат ресурса да се почувстват едновременно емоционално зрели и да подхождат с вещина към правата си. Разполагаме с подкрепата на безценни юристи с дългогодишен опит, които ни помагат да бъдем осведомени и подготвени във връзка със законовите права на жените. Те са на разположение за отговори на различни правни въпроси и консултация при специфични казуси. Разчитаме на тях що се отнася до законовите възможности и принципи, когато говорим за брачни, бракоразводни, имуществени и извънбрачни взаимоотношения. В практиката си нашите юристи са виждали много прекрасни хора, които в даден момент от живота си имат нужда от малко подкрепа и правилен съвет, за да продължат напред.

Юристите в Emprove подхождат със съзнанието, че всеки случай е индивидуален и изисква персонален подход. Често пъти бенефициентите имат повече нужда от това да им бъде разяснено какво ги очаква, какви са правата им, какви са рисковете, които поемат, за да могат да вземат адекватно решение за себе си и за семейството си.

Повече за начина, по който споделяме правна информация, може да разберете от следните примери:

[За финансовата независимост и имуществените отношения след раздяла](#)

[Съвети от адвокат Емил Станков за ситуации, свързани с домашно насилие](#)

[Да поговорим за децата: Правен коментар](#)



МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО

След като приложим всички усилия по превенция на насилието и подкрепа към жените, за нас идва най-важната част – да прегледаме работата си от друга гледна точка, да вземем обратна връзка, да подобрим следващите си действия.

За нашата фондация е изключително важно винаги да боравим с измерване на качеството, да търсим проследяемост. За тази цел поддържаме база данни и връзка с хората, с които сме работили. Учим се постоянно в този процес и вярваме, че само по този начин постигаме истински прогрес. Като част от тази финална точка в кръговрата на труда ни включваме следното:

- ★ Поддържа се база данни на клиентските случаи, обобщаваща и обратната връзка по тях и възникналите нужди, за да може оценката на въздействието да върви ръка за ръка с планирането на услугите и дейностите.

- ★ Чрез база данни на екипния капацитет се идентифицират пролуки с цел навременното им запълване с нови членове на екипа и доброволци.

- ★ Събира се и анонимна обратна връзка от бенефициенти и гости на събитията, която също се интегрира в приоритетните области на работа.



ПАРТНЬОРСТВА

Всичко описано и постигнато през изминалата година нямаше да бъде възможно без подкрепата и застъпничеството за нашата обща кауза на всички наши ментори, доброволци и на партньорите ни.

За дългогодишната подкрепа в организационното ни развитие, благодарим на първата по рода си програма "Мисия възможна" на Български Фонд за Жените.

БЛАГОДАРИМ ВИ!



ОТЧЕТ ПРИХОДИ И РАЗХОДИ

ДЕЙНОСТИ

1. НЕСТОПАНСКА ДЕЙНОСТ

През 2022г. Фондация Емпруув реализира успешно два проекта, финансирани от БЪЛГАРСКИ ФОНД ЗА ЖЕНИТЕ, както и изложба „Пробуждане между редовете“, финансирана от Столична община.

Проект за организационни и административни нужди към Български Фонд за Жените

Получено финансиране през 2022г. – 39995.00лв.

Проектът е с период на изпълнение 01.02.2022г. – 31.01.2023г.

Проект A day to remember към Български Фонд за Жените

Получено финансиране през 2023г. – 3000лв.

Проектът е с период на изпълнение 01.3-31.3.2022г.

Изложба „Пробуждане между редовете“ - Столична община

Получено финансиране през 2022 – 4740,00лв.

Проектът е с период на изпълнение – 01.5. – 31.10.2022г.

Бъдещи проекти, които ще бъдат реализирани през 2023г.

Проект в подкрепа на #ЖенитеSurvivors от Coca Cola

Получено финансиране през 2022г. – 19500лв.

Проектът ще се реализира през 2023г.

Проект на Фондация Обществен борд на Телъс

Получено финансиране през 2022г. – 12000лв.

Проектът ще се реализира през 2023г.

1.1. Приходи от нестопанска дейност

Това са приходите, реализирани вследствие на получени финансирания и дарения. Приходите от финансирания се признават съобразно изискванията на НСС 20 – Отчитане на правителствени дарения и оповестяване на правителствена помощ. Финансиранията се признават систематично и рационално в отчета за приходите и разходите през периодите, в които са отразени разходите за изпълнение на условията по тях. Същите са посочени в Отчета за приходи и разходи като получени дарения под условие.

Реализираните приходи от нестопанска дейност през 2022г. възлизат на 63541,11лв. в т.ч.:

1.1.1. Приходи от дарения под условие- 55653,52лв., в т.ч.:

а) Приходи от финансирания по проекти и програми - 43367,65лв.

б) Приходи от дарения под условие – 12285,97лв

Британско посолство – 8677,97лв.

Ментормейт – 3608,00лв.

1.1.2. Приходи от дарения без условие – 7887,49лв в т.ч.:

Тянска ЕООД – 693,00лв.

Минева Консулт ЕООД – 460,80лв.

Ай Консулт Витанова – 273,00лв.

UK online giving foundation – 2603,69

Саша Безуханова – 500,00лв.
Славена Въртова – 300,00лв.
Рада Копрева – 598,00лв.
Августа Илиева – 250,00лв.
Наташа Добрева – 100,00лв.
Жанет Захаријева – 500,00лв.
Дарени средства от др. физ. лица – 1609,00лв.

1.2. Разходи за нестопанска дейност

Разходите на фондацията се признават към момента на тяхното възникване и на база на принципите на текущо начисляване и съпоставимост. Разходите се отчитат първоначално в гр. 60 Разходи по икономически елементи. Впоследствие се разпределят по функционално направление.

Направените разходи за нестопанска дейност през 2022г. във връзка с целите на фондацията са на стойност 57640,93лв. По видове същите са както следва:

1.2.1. Разходи по икономически елементи:

Разходи за материали 5104,42лв., в т.ч.:

-рекламни материали – 4319,42лв.
-канцеларски материали – 50,90лв.
-други материали – 734,11лв.

Разходи за външни услуги – 39741,15лв. в т.ч.:

-Разходи за заплати – 11200,00лв. – представляват изплатени хонорари по извънтрудови правоотношения.
-Разходи за социални осигуровки и надбавки – 558,17лв.
-Други разходи – 654,79лв.

Разходите по икономически елементи са отразени в Отчета за приходи и разходи в раздел Разходи за регламентирана дейност / Други разходи.

1.2.2. Финансови разходи

Финансовите разходи се отчитат при преценка на валутни активи и пасиви, както и от банкови такси и комисионни.

През 2022г. фондацията отчита следните финансови разходи:

Отрицателни разлики от промяна на валутни курсове – 13,52лв.

Банкови такси – 368,88 лв.

2. СТОПАНСКА ДЕЙНОСТ

През 2022г. фондацията не е осъществявала стопанска дейност.

Резултатът на фондацията за 2022г. е 5900,18лв. и е отразен в баланса в перо Други резерви.

Социални мрежи



РаноБудна Проекция: Мъдростта на Травмата



Четене на истории на ЖенитеSurvivors



Пробуждане по върховете



Официално откриване на изложбата "Пробуждане между редовете" в Национална Галерия Квадрат 500



Акустичен концерт в Националната Галерия "Пробуждане между струните"



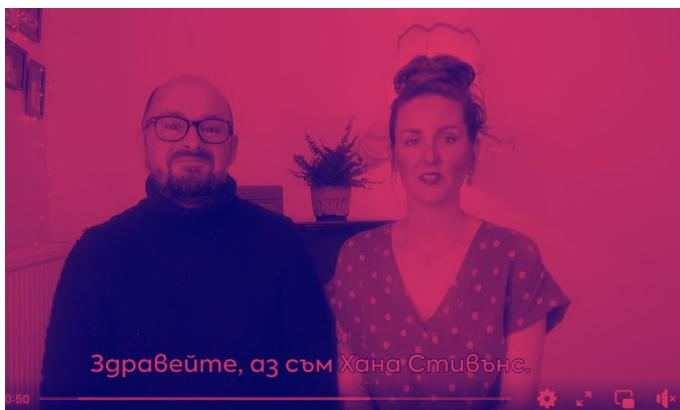
Благотворително събитие в Британската резиденция



[Търново посреща изложбата “Пробуждане между редовете”](#)



[Фотоизложба за мъжкото психично здраве “Чуй Гласа Ми” официално откриване](#)



14 бр видеоклипа, разпространявани в социалните мрежи, сред които:

[Конкурс за истории „Пробуждане между редовете”](#)

[Писането като терапия: Как се пише микро история?](#)

[Видеотрейлър от откриването на изложбата “Пробуждане между редовете”](#)

[Пробуждане между редовете: Лена Бориславова](#)

[Видео трейлър “Осмели се да разкажеш своята история”](#)

[Мини-видеа със съвети от жените сървайвърс](#)

[7 видеа за кампанията “Чуй Гласа ми”](#)



[Събитие за първи тираж колода от карти “Пробуждане между редовете”](#)



[Viber Общност](#)

Списъкът не е изчерпателен. ВСИЧКИ регулярни публикации по темата са налични на [страницата на фондация Emprove](#).

А всички блог статии са налични [тук](#).

Медии

Оценяваме желанието, старанието и отдадеността на журналистите, които се стремят да отразят важните теми в обществото. А с това и да променят животи.

Списъкът не е изчерпателен, но е извадка показваща достигане или до национален обхват, или до нови територии (в страната и чужбина):

[Българска Национална Телевизия](#)

[Карти “Пробуждане между редовете” в ефира на Дарик](#)

[Българско Национално Радио](#)

[сп. GRAZIA](#)

[Изложба във Велико Търново](#)

[Дарик Русе](#)

[Boliarinews.bg](#)

[сп. GRAZIE за изложбата във Велико Търново](#)

[Посланик откри изложба с творби, свързани с жени, жертви на насилие](#)

[Областният Вестник Борба](#)

[Германия](#)

[Code Health](#)

[Neftelimov](#)

[Дарик](#)

[Артация](#)

[Чуй Гласа Ми в iwoman](#)

[EVA](#)

[Успелите](#)

[Лицата на града](#)



Една от многото щастливи истории:

“Винаги ми е било втълпявано, че съм силна жена и мога да се справя с всичко и за мен беше недопустимо да поискам помощ или подкрепа в трудни за мен моменти. Смятах, че негативите, с които се сблъсквам са “бели кахъри” и нямам право да се оплаквам нито да си позволявам да изляза извън строя. Докато обаче не дойде момент, в който се чувствах силно потисната, неразбрана, неценена, самотна и изгубена. Дните ми минаваха претъпкани с ежедневни задачи и отговорности, но сякаш аз бях страничен наблюдател, а не главно действащо лице. Да, останах перфектна/според моите разбирания/ майка, работник в офиса, бях винаги на разположение на приятелите, които имаха нужда от мен, но те не бяха, когато аз имах нужда от тях. И така дойде момента, в който не можех да си поема дъх. Буквално. Заседна една буца в гърлото ми и се появиха паник атаки, плач без причина, нежелание за живот. Не се бях усмихвала с месеци. Сива рутина ден след ден. Тогава попаднах на Emprove. Първата ми среща с тях беше преди малко повече от една година. Писах без да имам очаквания. Подходих с недоверие непознат да ми обърне внимание, при положение, че собствените ми приятели смятаха, че нямам причина да се оплаквам и недоволствам и при това безплатно. Обаче за моя огромна изненада, веднага след като писах във фейсбук страницата, че бих искала да поговоря с някой, получих предложение за среща в събота сутринта/срещата беше онлайн, по телефона/. За мое огромно съжаление не помня името на момичето, но в уречената събота тя ми се обади. Успя да ме предразположи на 5тата минута от разговора ни да започна да споделям. Беше изключително мила, отзивчива и търпелива. След разговора ни усетих прилив на енергия и глътката въздух, за която така копнеех от толкова време. Бях безкрайно благодарна. Към днешна дата осъзнавам, че един разговор не ми е бил достатъчен, но тогава поставих началото на моето

осъзнаване. В продължение на няколко дни ме държеше еуфорията, но без да се усетя отново попаднах в кръговрата на сивото ежедневие. Чувствах се неразбрана и самотна. Имах огромното желание да говоря отново с Emprove, но не намерих смелост. Знаех, че има жени, които са физически малтретирани и им се случват какви ли не лоши неща, смятах, че аз нямам право на подкрепа, тъй като аз не бях пребивана. Така, докато не попаднах на 2-дневно безплатно обучение „Всичко ще е наред“, където се „срещнах“ с Михаела Ангелова. Докато я слушах имах чувството, че разказва за мен и моят живот. След края на срещата за първи път осъзнах, че аз имам право на подкрепа и имам право да бъда щастлива. Свързах се с Михаела Ангелова и тя откликна на секундата. Разбира се както и в началото така и сега все още има моменти, в които изпитвам неудобство от това, че след като не съм пребивана, нямам нужда от подкрепа, но тя успява да ме убеди, че и аз съм човешко същество и не винаги мога да се справя с всичко сама и не е лошо да получиш разбиране и опора. Преди Михаела и Emprove аз бях една невзрачна жена, която не вярваше в своите умения и способности, а сега с всеки изминал ден усещам как силата, която се е таяла дълбоко в мен излиза и вярвам, че АЗ МОГА. Вярвам, не само на рационално ниво, но и на емоционално. Сега съм много по-уверена, успявам да поставям граници, обичам и уважавам себе си, имам смелостта да кажа НЕ! Все неща, които на теория осъзнавах, но на практика не прилагах. Предстоят ми нелеки за мен събития и знам, че имам още работа, преди да се превърна в жената, която искам да бъда, но вярвам, че с помощта на Михаела ще успея да постигна всичко, което мечтая да бъда. Началото е поставено. Благодаря Emprove, Благодаря Михаела!”

Ако нямате време да прочетете всичко: 3 постижения за 2022

Чуй гласа ми

През целия месец ноември използвахме Movember движението, за да адресираме една съществена част от мъжкото здраве, а именно - психиката. Причината за това е, че грижата за менталното здраве при мъжете е директна превенция на домашното насилие. Чрез статии, интервюта и изкуство, наша основна цел беше да покажем, че мъжете имат силата да счупят стигмата за мъжкото ментално здраве и всички заблуди покрай него с примери и съвети. А по този начин и да нормализираме това мъжете да търсят подкрепа и да се грижат повече за душата си. В резултат към нас се обърнаха десетки мъже за подкрепа в хода на кампанията и след нея, стотици хора посетиха изложбата "Чуй гласа ми", която постигна и огромен медиен отзвук от нея. Най-вече обърнахме наратива, за да докажем, че проблемът с насилието не е само женски.

Комплект карти "Пробуждане между редовете"

След огромния успех на проекта "Пробуждане между редовете" (2022г.), картините и историите заживяха наново в кутия с 30 карти за вътрешна сила. Картите в тестето са умален вариант на произведенията от изложбата „Пробуждане между редовете“, събрала въздействащо изобразително изкуство, родено от истории за женската сила и трансформирано през субективния поглед на артиста.

В създаването на картините участваха популярни български илюстратори, мултидисциплинарни творци и стрийт артисти, обединени в желанието да дадат гласност на проблема с физическото и емоционалното насилие. Те получиха по една или повече истории, написани от #ЖенитеSurvivors, които впоследствие всеки

от тях претвори в картина. По този начин историите на #ЖенитеSurvivors продължават да носят заряда на промяната под една нова форма. Производството на картите се случи благодарение на дарения към фондацията, които позволиха отпечатването на 1000 комплекта. Приходите от всеки комплект на свой ред подпомагат дейностите на фондацията Emprove за промяна на обществените нагласи спрямо насилието - физическо или емоционално. Освен естетическа и колекционерска стойност, картите имат и терапевтични ползи, като към комплекта са описани различни видове игри и задачи за себеопознаване, вдъхновение, увереност и кураж.

И на трето място, но не по важност, отново ще наредим нарастващата общност на #ЖенитеSurvivors

- доверието на толкова жени да се свържат с нас, да позволят да получат помощ, да влязат уверено и дългосрочно в новите си роли на ментори и лектори, да интегрират здравословно историите си в своя нов живот и да дават интервюта в медиите, но и да са част от стратегическото развитие на организацията. Екипът на ЖенитеSurvivors е въввлечен във всички важни креативни процеси на създаване, както и в оценката на отминали дейности и тяхното оптимизиране. Усеща се тяхната проактивност и нарастващата им увереност да дават идеи за дейностите на фондацията и да бъдат водеща част от събъждането им. Важна част от това ключово постижение е промяната на обществения наратив към сървайвърската перспектива – чрез интензивното отразяване на ролевия модел на жената сървайвър в толкова много национални медии, участието на сървайвърките и в ролята им на лекторки сред големи работодателски организации, в които наблюдаваме голяма степен на доверие, разкриване на лични казуси с цел получаване на съвет и липса на саботаж от страна на служителите.

Изготвили: Екипът на EMPROVE

Редактор: Даня Лам

Дизайн и илюстрации: Al Nik (Александра Николова)

www.emproveproject.eu

[Facebook](#)

[Blog](#)

[Instagram](#)

[LinkedIn](#)

[Viber общност с над 60 000 последователи](#)

[Youtube](#)

[TikTok](#)

Свържете се с нас: contact@emproveproject.eu

Станете част от пробуждането!

