

Коли веде серце

Юлія Лісова щодня своїм прикладом доводить, що небайдужість і дії можуть змінювати життя. Відтак, жінка підтримала у складних обставинах через війну кілька тисяч жінок, заснувавши у 2023-му у Харкові благодійну організацію „Я можу“. Про діяльність інституції читайте далі.

Юліє, розкажіть про свій початок у благодійності? Чи займалися благодійністю до повномасштабного вторгнення?

До повномасштабного вторгнення моя благодійність була дуже особистою. Дізнавшись про чиюсь біду допомагала точково: виставляла збори, передавала кошти, підключала друзів. Тоді це ще не було “благодійністю” — це була просто людяність.

А потім настав лютий 2022-го. Усі навколо говорили: „Треба їхати“, але я не змогла. Не через героїзм. Спочатку через рідних. А потім додалася ще одна причина — поруч було занадто багато болю, аби просто відвернутись. Я включилась по максимуму. І саме в цей момент зустріла команду, яка діяла на рівень глибше. Їхня сила, масштаб, порядність була як ковток повітря.

У вересні 2023-го

ви відкрили у Харкові благодійну організацію „Я можу“, спрямувавши усі зусилля на підтримку психологічного стану жінок. Що стало основним мотивом створення організації?

Насамперед, глибоке усвідомлення болю й самотності жінок, які постраждали внаслідок війни. Працюючи у благодійному фонді та відкривши 13 психосоціальних просторів у Харкові та регіоні, я щодня чула історії про втрати, психологічне насильство, ізоляцію, відчай. Багато жінок навіть не розуміють, що переживають насильство, і саме тому їм потрібен простір — безпечний, чутливий, відкритий. Таким місцем і стала наша організація.

Як з'явилася назва „Я можу“ та що вона означає для вас?

Фраза „Я можу“ стала відповіддю на те тихе, болюче запитання, яке під час війни задають собі тисячі жінок: чи маю я ще силу жити, діяти, вірити?

Повномасштабне вторгнення зруйнувало не лише домівки, воно підірвало впевненість, здатність спиратись на власну силу. „Я можу“ — це не гасло. Це ніжне, але впевнене нагадування кожній жінці: ти можеш відновитись, сказати «ні», просити про допомогу, почати знову.

Що для вас особисто є найбільш важливим у роботі благодійної організації?

Щоб у центрі завжди була людина не як об'єкт допомоги, а як той, хто має право бути почутим, підтриманим. Кожне наше рішення — це не про процедуру, це про людину. Коли від нас виходить з випрямленою спиною — ми розуміємо, що все не дарма.

З вами співпрацюють бізнеси лише з України чи з-за кордону теж?

Так, допомагають і з України, і з-за кордону. Відгукується Європа, Штати. Це не величезні організації, це звичайні люди. Хтось скидає 100 гривень, хтось надсилає одяг, іграшки чи речі власного виробництва, а інші кажуть: „Я не можу не реагувати. Скажіть, що треба зробити“. Саме це тримає. Не системи, не офіси, а серця, які не закрились. Дякуємо кожному, хто з нами.

Чи залучаєте волонтерів?

Ми активно залучаємо волонтерів і дуже цінуємо кожного й кожна, хто з нами. Наразі у нас постійно залучені 12 волонтерок, які допомагають у проведенні подій, роботі з жінками, комунікації, логістиці й не тільки. Ми завжди відкриті до нових людей, яким близькі наші цінності й місія.

Яким благодійним проектом пишаєтесь найбільше?

Ми його називаємо проект-серце. Ми постійно допомагаємо дітям з онкозахворюваннями, з важкими діагнозами, з ООП. І це — їхнім мамам, які несуть подвійну війну. Поки всі навколо борються за життя в країні, вони щодня борються ще й за життя своєї дитини. Ми не чекаємо окремого фінансування, просто регулярно допомагаємо.

Ви відкрили простір, де надаєте психологічну та мотиваційну допомогу жінкам. Які зараз маєте програми для жінок?

Сьогодні в наших просторах ми поєднуємо підтримку, безпеку й розвиток. У нас є: психологічна підтримка, TRE, EMDR, тілесні практики (сучасні методики для відновлення після травми), освітні програми, фокус-групи, мотиваційні зустрічі, навчання та самозайнятість (для фінансової незалежності і свободи), психоосвіта для мам та юридична підтримка. Ми не даємо „успішний сценарій“. Ми даємо плече, а далі жінка йде сама. У цьому, на наш погляд, найбільша сила.

Реалізовуєте програми лише для тих, хто проживає у Харкові?

Ми працюємо не лише в Харкові, а й у

понад 30 громадах Харківщини. Там, де особливо бракує підтримки. Маємо також й онлайн-формати. Ми віримо, що підтримка має бути доступною.

З якими запитаннями до вас зараз звертаються найбільше? І як вони відрізняються від питань, які були в жінок у 2023-му році, на початку діяльності організації?

Зараз запити значно змінилися, оскільки жінки поступово відновлюються після травм і починають ставити собі нові цілі на майбутнє. Якщо в 2023-му році наші бенефіціарки здебільшого зверталися за психологічною підтримкою, допомогою у вирішенні базових життєвих проблем (житло, документи, харчування), то сьогодні запити стали більш орієнтованими на розвиток та відновлення.

Які спеціалісти у вас працюють? Як вони допомагають вирішити питання ваших бенефіціарок?

У нашому фонді працює команда висококваліфікованих спеціалістів, кожен із яких привносить свою експертність для створення підтримки на різних етапах. Це психологи, коучі, юристи, фінансові консультанти та спеціалісти з питань розвитку підприємництва.

Така благодійна діяльність забирала багато сил та енергії. Який маєте лайфхак своєї продуктивності?

Коли ти точно знаєш, заради чого встаєш зранку, сила знаходиться. Навіть тоді, коли енергії об'єктивно немає.

Це не про ідеальну дисципліну. Це про сенс. Мій головний лайфхак — чітке „навіщо“. Я не прокидаюсь із думкою, що „я мушу“, а із розумінням, що „я можу“. І ця внутрішня відповідь на „навіщо“ тримає краще за будь-який тайм-менеджмент.

Чи можливо у Харкові планувати на довгий період часу своє майбутнє чи краще не загадувати наперед?

У Харкові планування — це особлива форма сміливості. Ми живемо у місті, яке щодня нагадує: нічого не гарантовано. Але саме це і вчить нас цінувати кожен мить і кожен момент. Ми плануємо настільки, наскільки дозволяє ситуація. День — обов'язково. Тиждень — з гнучкістю. Місяць — із вірою, що все вдасться.

Що вас надихає і не дає можливість здаватися?

Нас надихають жінки. Ті, хто щодня піднімається, попри втому, біль чи страх. Ті, хто тримають небо для своїх дітей, працюють, волонтерять, мріють і не втрачають людяності в нелюдських умовах. Надихають наші історії. Нас тримає віра, що все, що ми робимо, має сенс. І що Україна — це не лише про територію, а про людей. Про жінок, які зараз, як ніколи, заслуговують на силу, підтримку і майбутнє.

На початку 2025 ви провели перший офлайн форум у Харкові з початку повномасштабного вторгнення. Ця подія зібрала майже 100 харків'янок. Розкажіть, будь ласка, детальніше, хто відвідав подію? Які теми обговорювали на форумі?

Для нас, співорганізаторок, було важливо створити місце, де жінки Харкова можуть говорити про свій досвід, виклики, втрати, силу й надію. Ми зібралися офлайн вперше за довгий час і це вже символ відновлення. Цей форум дав можливість почути голоси жінок, які змінюють місто щодня. Ми говорили про те, що вже зроблено і разом формували бачення майбутнього. Тут народжувалися ідеї, зміцнювалися партнерства, будувався новий рівень взаємодії між громадськістю та владою. „Сила Харків'янок“ — це не просто назва. Це про кожна з нас. Про наше право бути видимими, впливовими й рівними в процесі, що формує майбутнє Харкова.

Яким бачите майбутнє організації «I can» після завершення війни?

Ми бачимо „I can“ як потужну платформу для відновлення, підтримки та розвитку українських жінок у післявоєнний період. Війна показала, наскільки сильною може бути жіноча спільнота, коли вона об'єднана спільною метою — вижити, вистояти й побудувати краще майбутнє.

Ми віримо, що жінки стануть рушієм змін у новій Україні — сміливий, вільний і усвідомлений. І наш фонд нагадуватиме кожній: „Ти можеш навіть більше, ніж думаєш“.



@NGO_ICAN