

**Публичный годовой отчёт  
благотворительного фонда  
«Я люблю жизнь»  
за 2023 год**





## Оглавление:

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Кому мы помогаем?</b>                  | <b>03</b> |
| 1.1. Проблема                                | 03        |
| 1.2. Миссия и ценности                       | 04        |
| 1.3. Кому мы помогаем                        | 06        |
| <b>2. Как мы помогаем?</b>                   | <b>07</b> |
| 2.1. Обращение директора фонда               | 07        |
| 2.2. Фонд сегодня                            | 08        |
| 2.3. Задачи, которые мы решаем               | 09        |
| 2.4. Главное за 2023 год в цифрах, география | 10        |
| 2.5. Важные события и достижения             | 11        |
| 2.6. Психологическая поддержка «С тобой»     | 19        |
| 2.7. «Терапия счастьем»                      | 25        |
| 2.8. Просвещение «Открыто о раке»            | 33        |
| 2.9. Региональные сообщества «Мы вместе»     | 38        |
| <b>3. Кто нам помогает?</b>                  | <b>48</b> |
| 3.1. Волонтеры                               | 48        |
| 3.2. Друзья и партнёры фонда                 | 50        |
| <b>4. Финансовый отчёт</b>                   | <b>51</b> |
| <b>5. Как помочь нам помогать</b>            | <b>55</b> |





## 1.1. Проблема

**Ежегодно** в России с диагнозом «онкология» сталкивается **более 550 тысяч человек** и более **3,5 млн человек** состоит на учете врачей для контроля риска рецидива.

**50%** пациентов и **47%** близких родственников **нуждаются** в психологической поддержке.

По результатам исследования Центра медико-социологических исследований НИИ организации здравоохранения для Службы “Ясное утро” в 2021 г.

На основании **25** различных независимых исследований было показано, что **смертность** среди онкопациентов с депрессией **выше на 39%**

Satin Jetal (2009)

Depression as a predictor of disease progression and mortality in cancer patients. Cancer. Canada



Акция “Коробка радости” в ММКЦ Коммунарка

## 1.2. Миссия и ценности фонда

---



*Миссия  
фонда*

Повысить качество жизни  
взрослых онкобольных и их  
семей и сделать общедоступными  
знания о психоэмоциональном  
аспекте онкологии.



## 1.2. Миссия и ценности фонда

---

### *Наш контекст работы*

Узнав об онкологическом диагнозе, человек сталкивается не только с медицинскими, но и с психологическими сложностями.

Неуверенность в настоящем и будущем, изменяющиеся отношения с друзьями и коллегами по работе, зачастую потеря дохода, физический дискомфорт и изменения во внешнем виде, например, увеличение веса и потеря волос, сложное лечение — все это влияет на эмоциональное состояние. При этом люди зачастую не задумываются о том, что это состояние можно изменить и облегчить.

В некоторых странах психологическая поддержка входит в стандарт лечения, в России пока нет. Также в нашей стране еще не сформирована культура обращения за психологической помощью в сложные периоды.

### *Наши ценности*

Мы доверяем только доказательной медицине, хотя и уважаем путь каждого, кто выбирает другое лечение.

Мы уверены, что рак излечим, хотя и не всегда.

Мы считаем, что:

- эмоциональное состояние влияет на выздоровление,
- все эмоции имеют право на существование,
- человек важнее диагноза,
- человек несет ответственность за свое эмоциональное состояние и качество жизни во время и после лечения.

## 1.3. Кому мы помогаем

**ОТЗЫВЫ  
ПОДОПЕЧНЫХ.**  
Лучше всего о  
проблемах  
онкопациентов и  
важности  
поддержки,  
которую оказывает  
фонд расскажут  
наши подопечные.

Читать всё  
интервью

”

**История Марины:**

Узнав о диагнозе «рак», я недоумевала: "Почему я? За что? Может все-таки ошиблись?" Потом было множество вопросов о лечении, реабилитации, восстановлении. Ответы на них я получила в Фонде "Я люблю жизнь", а главное обрела важную психологическую опору. Благодаря общению с психологами и консультантами я смогла принять болезнь и преодолеть страх операции и рецидива, арт-терапия помогла мне разобраться в себе и избавиться от негативных установок, занятия йогой научили полюбить изменившееся тело. Погрузившись в заботу о себе я начала жить здесь и сейчас.

”

**История Светланы:**

Узнав о своём «рак молочной железы с метастазами в кости и печень», я была в шоке и не могла понять, почему это произошло со мной. В голове было множество вопросов: что делать, как лечиться, как справиться? Ответы на эти вопросы и поддержку я нашла в Фонде "Я люблю жизнь". Здесь я получила не только необходимую информацию о лечении, но и важную психологическую опору. Благодаря общению с психологами и консультантами, я смогла принять свой диагноз и справиться с страхами. Я начала заниматься танцами и вокалом, что позволило мне вновь почувствовать радость жизни. Фонд стал для меня настоящей семьёй, где меня поддерживали и вдохновляли на каждом этапе моего пути. Сейчас я живу насыщенной жизнью, ценю каждый момент и верю в лучшее.



## 2.1. ОБРАЩЕНИЕ ДИРЕКТОРА



**Оксана Андриенко**  
директор Фонда



Дорогие друзья, коллеги, волонтеры и партнёры, я хочу сказать большое спасибо всем, кто принимал участие в жизни фонда. Благодаря вашей поддержке, рекомендациям и обратной связи мы сделали большой шаг в организационном развитии фонда в этом году. В этом вступительном слове я постараюсь очень кратко рассказать о нескольких важных событиях, которых произошло очень много в жизни фонда за 2023 год.

В начале 2023 года у нас случилось два расставания и много событий, которые прошли впервые. Первым расставанием стало отделение самарского представительства фонда в отдельное НКО. Я радуюсь, что ребята за 4 года выросли вместе с нами и теперь готовы дальше идти сами. С гордостью наблюдаю за их бурным ростом и развитием, который непременно происходит после сепарации и помогает как человеку, так и организации в становлении независимости и самостоятельности. Второе расставание коснулось в целом работы фонда. Мы приняли сложное решение сузить направления деятельности фонда и отказались от направления физической реабилитации, чтобы сфокусироваться на ключевом - развитии системы психоэмоциональной поддержки онкопациентов и их близких. И, оглядываясь назад, можно сказать, что это решение стало ключевым в качественном развитии фонда в этом году. Как результат - мы внедрили систему оценки эффективности психологической помощи, начали сотрудничество с Высшей школой логотерапии при Московском институте психоанализа, читали лекции для студентов ВУЗа и провели первую совместную конференцию "Смыслоориентированный подход в вопросах онкологических заболеваний". Очень важным событием стала наша первая большая информационная кампания "Развей мрак вокруг рака", которая охватила более 2 млн человек. Благодаря ей о фонде узнало больше людей и мы это сразу почувствовали по выросшему в 2,5 раза количеству заявок на психологическую помощь.

Также мы продолжили выстраивать отношения с профильными медучреждениями, потому что именно в больницах те люди, которые больше всего нуждаются в нашей поддержке. Здесь, честно признаюсь, процесс идет сложно, но мы радуемся даже небольшим результатам и вдохновляемся, когда находим настоящую заинтересованность у руководства больниц. Так, большой отклик от пациентов и медперсонала мы получили после проведения выставок мотивационных фотоисторий в 62 больнице и Коммунарке, а самым трогательным проектом этого года, который тоже случился впервые, стал проект "Коробка радости". Столько неподдельных детских эмоций у взрослых людей я не видела давно, и это в очередной раз показало, как важно помогать людям любить жизнь. Потому что, когда ты любишь жизнь, ты строишь планы, и ставишь цели, ты доверяешь миру, тебе не страшно рисковать, ошибаться и быть уязвимым, потому что любовь к жизни дает силу внутри тебя. И все проекты фонда помогают пробуждать в людях любовь к жизни. Спасибо, что вы любите и живете вместе с нами!



## 2.2. ФОНД СЕГОДНЯ

**5** сотрудников

**100+** волонтеров

### 4 НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- 1 **«С ТОБОЙ»** — психологическая поддержка заболевших и их близких: индивидуальные консультации с психологом, группы поддержки, арт-терапия;
- 2 **«ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ»** — мотивационные мероприятия, которые помогают отвлечься от мыслей о болезни и получить радостные впечатления: фотосессии, бьюти-дни, творческие мастер-классы, клуб любителей кино и книг, гончарная мастерская, йога, танцы;
- 3 **«ОТКРЫТО О РАКЕ»** — статьи и вебинары о разных аспектах онкологии, а также реальные истории людей победивших рак;
- 4 **«МЫ ВМЕСТЕ»** — сообщества взаимоподдержки в разных регионах страны.

**4** региона присутствия  
(Москва и МО, Оренбург,  
Воронеж, Ярославль).

**1000** человек ежегодно  
получают поддержку фонда.  
*ежегодный рост 1,5-2,5 раза*

более **500**  
мероприятия поддержки  
проходим ежегодно.

пациентское  
сообщество фонда  
более **2500** человек.



## 2.3. ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ МЫ РЕШАЕМ

---

- **Создаем** поддерживающую **среду** для жизни с онкодиагнозом.
- Развиваем культуру психологической поддержки, повышаем уровень **ментального здоровья** населения.
- Повышаем **качество** и продолжительность **жизни** трудоспособного населения с онкологическими заболеваниями.
- Способствуем улучшению психологического **микроклимата в семье** заболевшего.
- Развиваем социальное **благополучие** в **регионах** присутствия.

С 2016 года  
поддерживаем  
взрослых людей с  
онкологическими  
заболеваниями и их  
близких во всех  
регионах России



## 2.4. ГЛАВНОЕ ЗА 2023 ГОД В ЦИФРАХ, ГЕОГРАФИЯ

**989** человек получили поддержку  
(в **1,5 раза** больше, чем в 2022, 650)

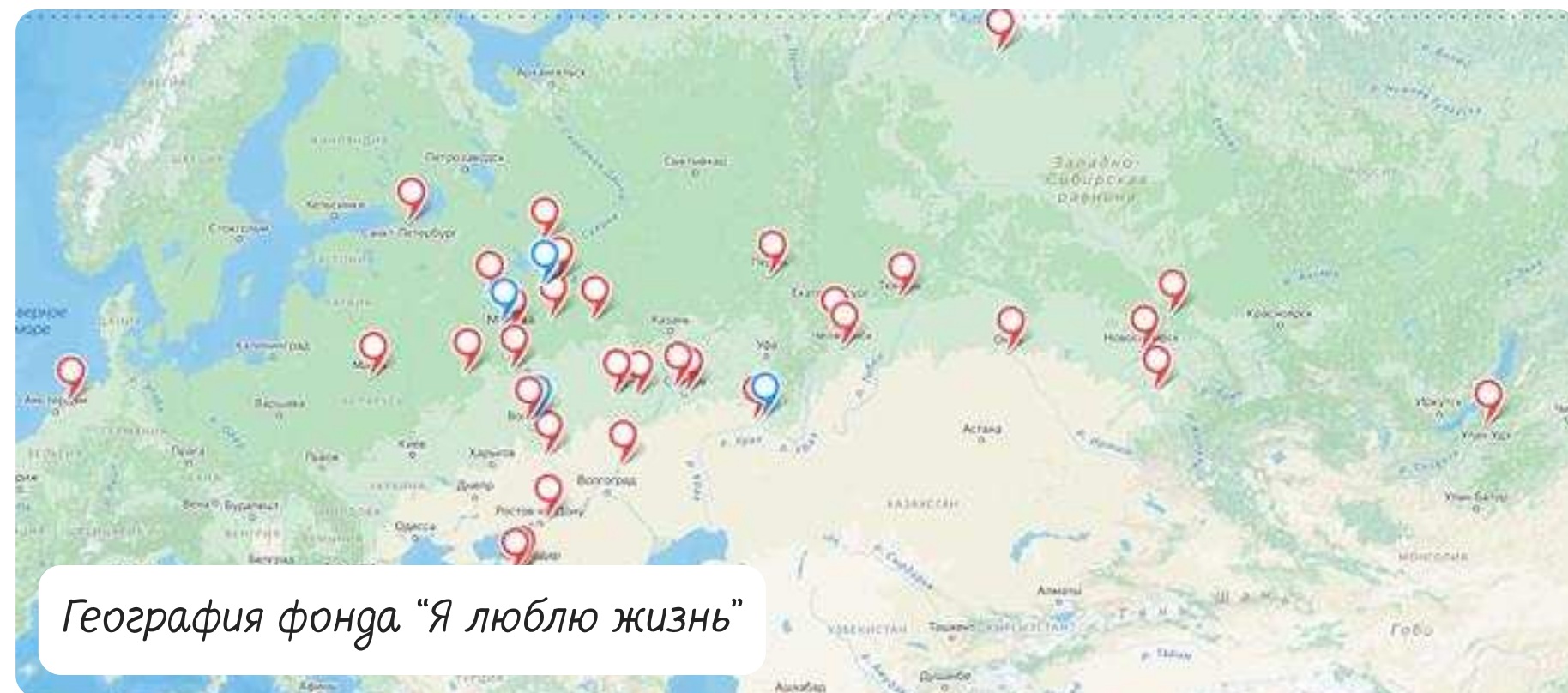
**691** мероприятий  
(в **1,4 раза** больше, чем в 2022, 500)

ИЗ НИХ:

**406** онлайн  
(в **1,8 раза** больше, чем в 2022, 223)

**285** очно  
в регионах присутствия

**257** индивидуальных консультаций  
провели психологи фонда  
(в **1,3 раза** больше, чем в 2022, 187)



*На карте отображены регионы, из которых мы получили заявки на психологическую помощь и провели консультации. Не учитываются подопечные, которые получают информационную поддержку в чатах взаимопомощи и участники онлайн мероприятий*

 — очно

 — онлайн

## 2.5. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ

### Фандрайзинговые кампании и партнерства

#### ПРОЕКТ «БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ»

В сентябре, совместно с онлайн галерей современного искусства и медиа «Объединение», Фонд начал благотворительный проект «Большие и маленькие». В проекте взрослые художники и ремесленники превращают детские рисунки в прикладное искусство: предметы интерьера, скульптуры и открытки. Авторы рисунков — дети подопечных нашего Фонда.

**Вырученные от продажи средства пошли на поддержание работы Фонда.**



[Подробнее](#)



[Подробнее](#)

#### ПРОЕКТ РЕАБИЛИТАЦИИ ОНКОПАЦИЕНТОВ “ПЕРЕЗАГРУЗКА: НОВАЯ Я”

Выиграли грант МОО «Киннор» и Женской Лиги РЕК. и благодаря этому в октябре в Москве, Оренбурге и Ярославле запустили **проект реабилитации онкопациентов “Перезагрузка: Новая Я”** - комплексное восстановление здоровья женщин с онкологическим заболеванием.



## 2.5. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ

### Фандрайзинговые кампании и партнерства

#### НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ «КОРОБКА РАДОСТИ»

В конце года мы провели Новогоднюю акцию «Коробка радости» - подарки для пациентов, которые в новогодние праздники оставались в стационарах в Москве, Ярославле, Воронеже и Оренбурге. Благодаря поддержке людей и партнеров, нам **удалось собрать больше 300 тыс. рублей** и подарили почти **500 онкопациентам** радость заботы, веру в доброту, помогли скрасить больничные будни и отогнать тяжелые мысли.



[Подробнее](#)



[Подробнее](#)

#### ПРОГРАММА «OZON ЗАБОТА»

Мы подключились к программе «Ozon Забота», и теперь Фонд "Я люблю жизнь" появился в разделе «Благотворительные электронные сертификаты». Что это значит? Покупая вещи онлайн, вы можете добавить в корзину сертификат, равносильный прямому пожертвованию в Фонд, а значит **поддержать подопечных фонда стало еще удобнее.**

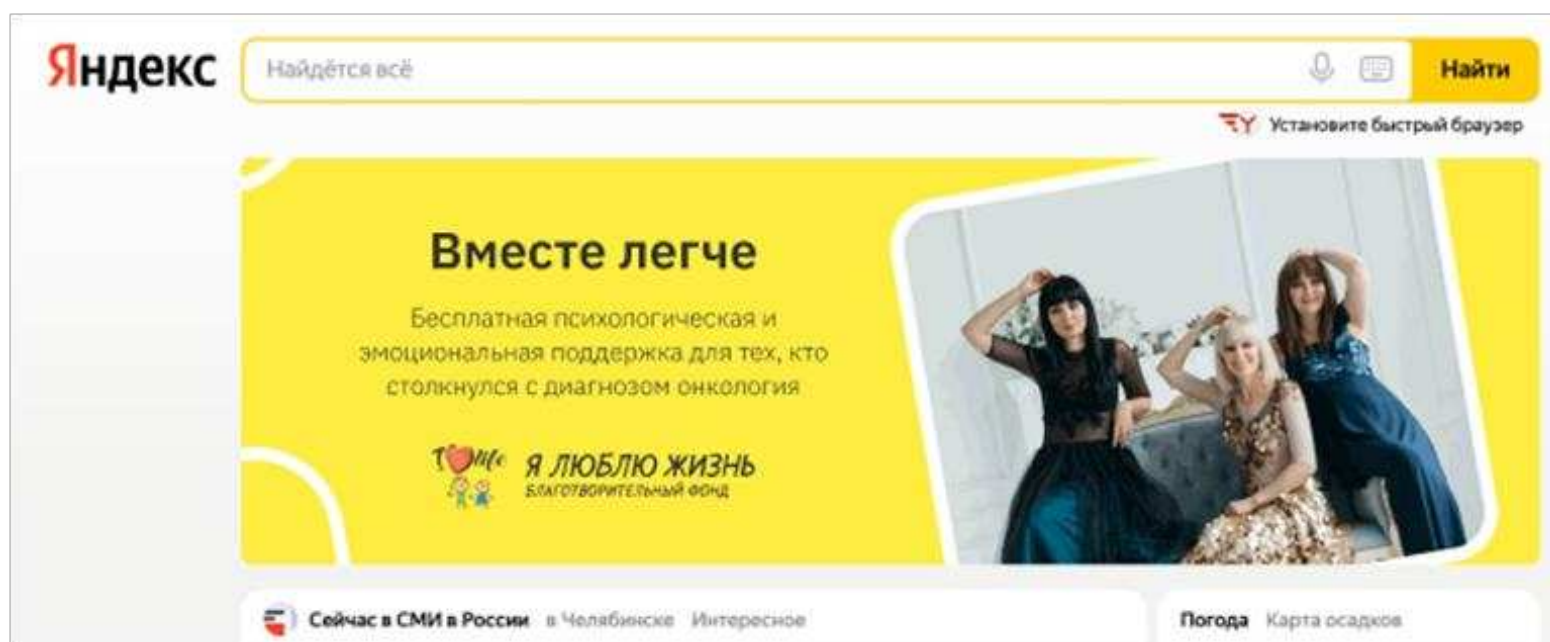
## 2.5. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ

### Фандрайзинговые кампании и партнерства

#### ГРАНТ КОМПАНИИ «ЯНДЕКС»

Мы получили грант компании «Яндекс» для размещения социальной рекламы в рекламной сети «Яндекса». В течение 2023 года фонду предоставляли возможность **размещать социальную рекламу** на сумму 150 000 рублей в месяц. Благодаря гранту мы запустили несколько рекламных компаний: Вместе, Развей мрак вокруг рака, кампанию приуроченную к Щедрому вторнику и нашему сбору “Коробки радости” и другие.. Благодаря рекламе удалось **привлечь подопечных и увеличить количество обращений в фонд, проинформировать широкую общественность о том как онкодиагноз влияет на психологическое состояние человека, а также собрать средства для закупки новогодних подарков для пациентов онкологических больниц в 4 регионах.**

Мы также благодарим студентов Яндекс Практикума за помощь в настройке рекламных кампаний.





## 2.5. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ

### Просвещение, награды, СМИ

#### ВСЕРОССИЙСКАЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ КАМПАНИЯ «РАЗВЕЙ МРАК ВОКРУГ РАКА»

Совместно с краудсорсинговой платформой Better мы провели всероссийскую просветительскую кампанию «Развей мрак вокруг рака». Её цель - **снять клеймо страха и невежества с онкологической темы**. В августе и сентябре эксперты фонда рассказывали широкой аудитории о методах адаптации и принятия диагноза.



[Подробнее](#)



[Подробнее](#)

#### «СМЫСЛООРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВОПРОСАХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Завершающим аккордом просветительской акции стала **масштабная конференция** «Смыслоориентированный подход в вопросах онкологических заболеваний» 22 октября 2023 г., которую мы организовали совместно с Московским институтом психоанализа и Высшей школой логотерапии

### Просвещение, награды, СМИ

#### МЫ В ТОП-10 РЭНКИНГА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ ФОНДОВ РОССИИ

Фонд «Социальный навигатор» представил Рэнкинг благотворительных организаций РФ за 2022 год и **наш Фонд "Я люблю жизнь" попал в ТОП-10 благотворительных организаций с бюджетом до 3 млн рублей.**



[Подробнее](#)



[Подробнее](#)

#### МЫ СТАЛИ ПОДПИСАНТАМИ ДЕКЛАРАЦИИ ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ ПРОЗРАЧНОСТИ НКО

Мы стали Подписантами декларации об основных принципах прозрачности НКО. Это проект ассоциации «Все вместе», которая уже 15 лет занимается развитием культуры благотворительности в России и объединяет ведущие благотворительные организации и движения. Ассоциация «Все вместе» **регулярно проверяет Подписантов на соответствие декларации прозрачности**. Это важный шаг, которым мы показываем прозрачность и открытость нашей работы.



### Просвещение, награды, СМИ

#### XII СЪЕЗД ОНКОЛОГОВ РОССИИ В САМАРЕ

18-20 мая в Самаре прошел XII съезд онкологов России, который **посетили команда регионального представительства фонда** в г. Ярославле в лице Елены Сидоренко, Екатерины Калининой и Ольги Сычевой и директора фонда Оксаны Андриенко.



[Подробнее](#)



[Подробнее](#)

#### КОНФЕРЕНЦИЯ «УПРАВЛЕНИЕ ВЫГОРАНИЕМ В НКО: ПРАКТИКИ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА – 2023».

Ведущий психолог нашего фонда — **Дарья Цыбульская** — принимала участие в конференции «Управление выгоранием в НКО: практики стресс-менеджмента — 2023» **в качестве участника и выступала с сообщением на круглом столе**, где обсуждался процесс введения этического кодекса некоммерческой организации и его важность для профилактики выгорания команды и предотвращения конфликтов в ней.

## 2.5. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ

### *Просвещение, награды, СМИ*

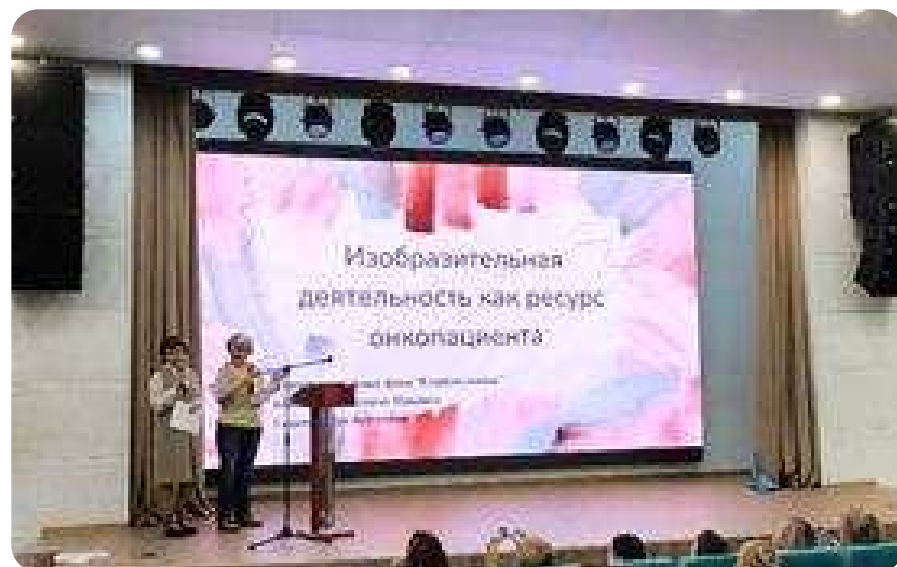
#### ДИРЕКТОР НАШЕГО ФОНДА ОКСАНА АНДРИЕНКО ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ ВО ВТОРОМ ЕЖЕГОДНОМ ФОРУМЕ «САМОЕ ВРЕМЯ ЖИТЬ. КАРЬЕРА»

Директор нашего фонда **Оксана Андриенко** приняла участие в качестве спикера во втором ежегодном форуме «Самое время жить. Карьера»



[Подробнее](#)

Оксана Андриенко и Елена Сидоренко приняли участие в конференции по равному консультированию **“Равный фест”**, организованной фондом «Александра», ассоциацией «Е.В.А.» и центром поддержки материнства «Душа мамы»



#### “ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК РЕСУРС ОНКОПАЦИЕНТА”

Лидер направления “Терапия счастьем” Лия Судакова и психолог фонда Анастасия Кербабина **выступили с докладом на тему** “Изобразительная деятельность как ресурс онкопациента” на XV Всероссийском съезде онкопсихологов, организованный АНО Службой “Ясное утро” в ноябре 2023 года.



## 2.5. ВАЖНЫЕ СОБЫТИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ

### Просвещение, награды, СМИ

#### КНИГА “ВЕРЬ И ДЕЙСТВУЙ”

В рамках создания сборника “100 историй” (альманах, сборник судеб 100 разных людей) вышла книга “Верь и действуй” **с историей директора нашего фонда Оксаны Андриенко** в авторстве Вячеслава Демидова.

«...и знаешь, быть каждый день несчастным – это настоящая трагедия.  
Я просто выбрала быть каждый день счастливой, даже с таким диагнозом...»  
- выдержка из книги.



Испытания, которые выдержали хрупкие плечи Оксаны Андриенко, открыли в ней источник силы, который помог: вылечить рак 4 стадии, родить здорового ребенка “после”, поставить супруга на ноги (удалили опухоль головного мозга), а также помочь >10.000 людей, обрести веру в лучшее.



Читать



Слушать в ВКонтakte



Слушать в YouTube

# «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ



## 2.6. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ



**Дарья Цыбульская**  
ведущий психолог Фонда



С радостью и воодушевлением подводим итоги деятельности психологического направления нашего Фонда в прошедшем году. В этом году акцент был сделан на повышение эффективности, глубину и качество наших проектов. Смогли развить отношения с Московским институтом психоанализа и его Высшей школой логотерапии. Это сотрудничество дало возможность нам начать реализовывать важное стратегическое направление нашей деятельности, а именно - работа с канцерофобией среди психологов.

Волонтерами-психологами Фонда были проведены лекции для студентов о деятельности Фонда. Психологи Фонда, которые имеют личный опыт диагноза, открыто говорили об этом опыте и отвечали на вопросы студентов, чем привлекли несколько человек стать впоследствии волонтерами Фонда.

Совместно с преподавателями института и волонтерами Фонда была запущена еженедельная открытая ресурсная группа для онкопациентов пациентов. Эта группа направлена на то, чтобы делиться хорошими моментами дня, таким образом расширяя горизонт восприятия собственной жизни и поиск ресурсов в неожиданных вещах.

На новый уровень работы вышла группы поддержки для родственников. Она стала проходить раз в две недели вместо одного раза в месяц.

Важной кульминационной точкой в рамках сотрудничества с институтом стала совместная конференция, которая прошла в октябре месяце. На нее зарегистрировалось более 600 человек для онлайн-участия и 200 человек очно. Мероприятие проходило для пациентов и близких и с их участием. Конференция также стала для Фонда как итоговая точка информационной кампании "Развей мрак вокруг рака", которая проходила в социальных сетях, а также в 9 городах России и была направлена на то, чтобы пациенты и родственники не боялись обращаться за психологической помощью. Кампания показала, как важно рассказывать людям об историях пациентов, как они помогают преодолеть страх. Итогом кампании стало увеличение заявок на индивидуальную помощь, что подтолкнуло нас к следующему этапу организационного развития: введению системы обратной связи, описанию процессов обработки заявок, системы мотивации волонтеров, поиску дополнительных ресурсов.

Настоящим долгожданным подарком под новогоднюю елочку стала подготовленная командой совместно с привлеченными экспертами брошюра "Первой помощи". Это первое подобное издание в рамках деятельности Фонда. Очень рады, что наши знания и профессиональные компетенции позволяют повысить количество и качество психологического образования онкопациентов и их близких.

Верим, что итоги этого года станут отличной платформой для развития в следующем, чтобы как можно больше онкопациентов и их близких получили психологическую поддержку и помощь и смогли вернуть себе чувство любви и полноты жизни.

## 2.6. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ОБЩИЕ ИТОГИ

## «С тобой»

## Направление психологической поддержки

*Это профессиональная помощь психотерапевтов с обязательной супервизией\* Ведущего психолога Фонда.*

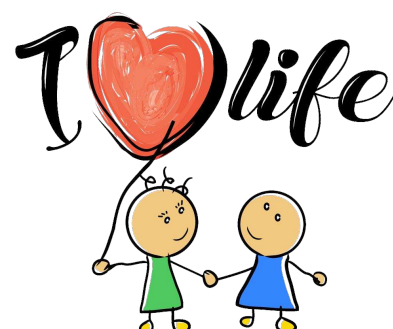
В 2023 году психологическую поддержку получили:

*Расходы  
направления:  
1 064 335 руб.***239** человека с онкологическими заболеваниями

- Получили помощь в адаптации к новым условиям, переменам в качестве жизни.
- Проработали часто возникающие страхи и негативные переживания.
- Снизили тревожность и эмоциональный дискомфорт.
- Проработали способы общения с окружающими и близкими на тему болезни.

**38** близких и родственников людей с онкологическими заболеваниями

- Получили навыки поддержки близкого человека, бережного отношения к себе и близким.
- Получили поведенческие и коммуникативные навыки общения с заболевшим на тему болезни.
- Получили знания и методы по снижению тревожности.

**20** супервизий для волонтеров - психологов проведено.Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

\* Супервизия — основная форма профессиональной поддержки и развития помогающих специалистов. В рамках супервизии в присутствии более опытного коллеги исследуются клиентские случаи, проясняются терапевтические отношения. Супервизия для психолога — это практика заботы о себе, сохранения своего профессионализма, профилактики эмоционального выгорания, вторичной травматизации, источник профессионального и личного роста. Это необходимая часть работы психолога, который хочет эффективно, этично, эстетично и экологично заниматься помощью другим.

## 2.6. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

## «С тобой»

## Направление психологической поддержки

## Индивидуальные консультации

**257** индивидуальных консультаций проведено (x1,4 по сравнению с 2022)

**154** получили индивидуальную психологическую помощь (x1,6 по сравнению с 2022)



## Что это?

5 бесплатных индивидуальных консультаций с психологом фонда для онкопациентов и их близких.

## Результат

Люди с онкологическими заболеваниями и их близкие проработали стадии принятия болезни, получили инструменты, которые помогли им справляться с кризисными ситуациями, развили навыки самоосознания и рефлексии, повысили уровень эмоциональной саморегуляции.

« От всей души хочу поблагодарить психолога Марину Романову за оказанную психологическую помощь и Фонд за предоставленную возможность получить эту помощь! С момента постановки диагноза РМЖ в 2020 году мое психологическое состояние оставляло желать лучшего. И после успешного окончания лечения, спустя год, морально стало даже хуже. Я не могла принять свое тело после пройденного лечения, замкнулась в себе, меня одолевали страхи и тревоги по поводу болезни, неприятные воспоминания, связанные с лечением. Долгое время я пыталась справиться сама, но безуспешно. Марина очень чутко и внимательно меня слушала, рекомендовала полезные практики, техники, упражнения, литературу для самоуспокоения и устранения тревожности. В результате 5 сессий с Мариной ко мне начали возвращаться уверенность в себе, смысл и любовь к жизни, я начала принимать себя и свое тело. Хотя мне предстоит еще много работы над собой, эти сессии дали мне нужное направление и ресурсы для дальнейших действий. Огромное спасибо. » - пишет Яна о своих результатах индивидуальной терапии.



## 2.6. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

## «С тобой»

## Направление психологической поддержки

Психологические группы поддержки

87

проведено мероприятий в формате групп поддержки для заболевших и их родственников (x1,9)

## Что это?

Групповые встречи с психологом в нескольких форматах: закрытые еженедельные группы длительностью 10 недель, открытые группы 2 раза в месяц для пациентов и для родственников, группы дерефлексии.

135

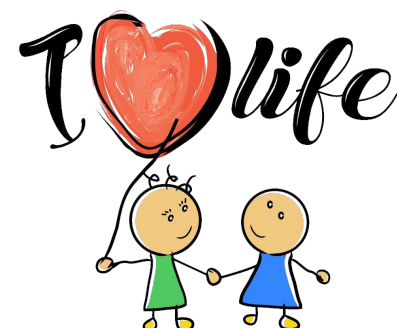
онкопациентов и их близких получили психологическую помощь (x1,5)

## Результат

Улучшение эмоционального состояния людей в онкодиагнозом и для родственников заболевших, формирование позитивного взгляда в будущее, снижение тревожности, улучшение коммуникации с близкими в условиях кризисных перемен в жизни

История Ольги:

« Я тогда настолько перестала по-настоящему жить, что, когда в мае открыла шкаф – увидела, что там все еще висит осенне-зимняя одежда. Эти полгода у меня были по-настоящему страшные: с каждым разом новости относительно моего здоровья были все хуже и хуже. И каждая такая новость камнем тянула меня на дно. Я погружалась все глубже, не очень понимала, если у меня рак, то зачем мне вообще жить. А эти занятия меня буквально вытащили. Я так сильно окрепла за те два месяца, что теперь уже не впадаю в плохое настроение, не испытываю страха рецидива. »



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## 2.6. «С ТОБОЙ» НАПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ: ГРУППЫ АРТ-ТЕРАПИИ

## «С тобой»

### Направление психологической поддержки

#### Группы арт-терапии

**36** мероприятий арт-терапии проведено

**33** подопечным помогли активизировать тело и телесные чувства, высвободить подавленные эмоции и напряжение



#### Что это?

Групповые занятия арт-терапией с психологом в нескольких форматах: курс кинотерапии и глинорерамии с программой из 5 еженедельных занятий, а также разовые занятия.

#### Результат

Пробудили внутренние жизненные силы, активизировали внутренние личностные и творческие ресурсы, помогли справиться пережить негативный опыт и эмоции, которые тяжело передать словами.

#### Арт-терапевтический курс “5 прикосновений к эмоциям” и провели 2 курса (11 занятий)

Авторский курс фонда и керамистов студии Green Wall Studio, разработанный для подопечных фонда в ремиссии.

Включает 5 занятий на знакомство с 5 базовыми эмоциями (эмоции: гнев, радость, страх, печаль, удивление) через работу с глиной. Курс направлен на развитие эмоционального интеллекта и помогает улучшить навыки распознавания эмоций, их приятия, научить пациентов не бояться своих эмоций, дружить с ними и управлять ими.

« Спасибо большое психологам Фонда за такую прекрасную возможность и новый для меня подход и психологический опыт общения с глиной. На занятиях я узнала много нового о себе и смогла проработать свои самые глубинные чувства, рассказать глине про свои эмоции и переживания. Я стала спокойнее и еще сильнее. Дай Бог Вам здоровья и всех благ. »



# «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ



## 2.7. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ



**Лия Судакова**

Куратор направления  
эмоциональной поддержки



*«Все виды искусств служат величайшему из искусств — искусству жить на земле»  
Бертольд Брехт, драматург и поэт, театральный деятель, теоретик искусства.*



Еще один год пролетел, рассыпавшись множеством приятных встреч, и оставив фейерверк незабываемых воспоминаний. Чем он запомнился? Чем отличается от других лет работы направления эмоциональной поддержки Фонда?

- В этом году мы сделали **большой шаг в формировании пациентского сообщества Фонда** в Москве, а также в развитии онлайн поддержки для онкопациентов из разных регионов страны.
- **Количество мероприятий выросло в полтора раза**, 583 человека приняли участие в этих проектах, что в 1,7 раз больше, чем в прошлом году. Что показывает интерес и важность такого формата поддержки для онкопациентов.
- Значительно выросла команда волонтеров. **Более 40 человек помогали Фонду** в организации и проведение мероприятий для подопечных.
- У нас появились **новые друзья и партнёры** – несколько фотостудий Москвы и салон ногтевого сервиса, которые на постоянной основе помогают женщинам с онкозаболеваниями проявить заботу о себе и принять себя новую.
- В рамках фотонаправления мы провели **фотосессию в Греции** и запустили несколько **новых уникальных фотопроектов в Москве**.
- В четвертом квартале 2023 года **стартовал проект реабилитации онкопациентов “Перезагрузка: Новая Я”** при поддержке МОО «Киннор» и Женской Лиги РЕК.
- Важным в этом году стало установление **сотрудничества с новыми медицинскими учреждениями**: летом в 2-х онкодиспансерах Москвы мы разместили мотивационные фотопортреты с историями выздоровления людей, имеющих онкодиагноз. А зимой в этих больницах поздравили более 120 человек во время Новогодней акции «Коробка радости», которую мы впервые провели в Москве.

Благодаря реализации всех этих проектов эмоциональная поддержка подопечных Фонда стала более комплексной. Заданный курс мы планируем продолжить в наступившем году.

## 2.7. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: ОБЩИЕ ИТОГИ

*«Терапия счастьем»**Направление эмоциональной поддержки**Помогает влиться в теплое общение с такими же онкопациентами, получить мощную поддержку, найти новые возможности и ресурсы для творчества.**Расходы  
направления:  
879 449 руб.*

В 2023 году эмоциональную поддержку получили:

**583** человек с онкологическим  
диагнозом**343** мероприятия проведено

- получили помощь в адаптации к изменениям внешности и физического состояния
- помогли выйти из социальной изоляции
- получили ресурс для сохранения эмоциональной стабильности, позитивного принятия действительности
- проработали способы общения с окружающими и близкими на тему болезни
- научились принимать свое тело, прислушиваться к нему, чувствовать его, а также управлять им.



Мастер-класс «Флорариум»

## 2.7. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: ТВОРЧЕСКИЕ МК

## «Терапия счастьем»

### Направление эмоциональной поддержки

Творческие мастер-классы

143

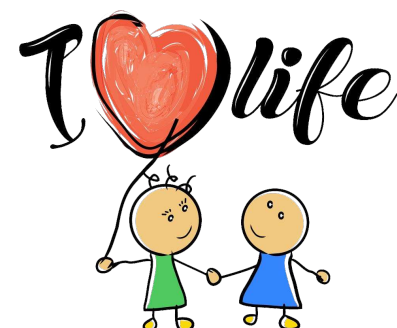
человека  
участвовали в  
творческих  
мастер-классах

94

мероприятия  
проведено

4

онлайн и очно в городах  
– Москве, Воронеже,  
Оренбурге и Ярославле



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

#### Что это?

Мероприятия, на которых можно научиться новому полезному или интересному навыку: мастер-классы по ораторскому искусству, кулинарии, вокалу, валянию из шерсти, уроки рисования и другие.

#### Результат

Позволили подопечным раскрыть свой творческий потенциал, получить новые навыки и увлечения.



« Спасибо огромное! Второе воскресенье просто кайфую на ваших занятиях. Мне всю жизнь внушали, что для рисования нужен «особенный» талант, которого у меня нет, а с Вами так легко всё получается. Теперь в моем календарике воскресенье-день рисования. »

- Эльвира

« Я тоже хочу поблагодарить от всей души организаторов и волонтеров фонда за то, что вы делаете, за вдохновение, за настроение, за веру, надежду, любовь! То, что вы дарите нам – бесценно! Благодарю всех за живое общение! Желаю всем отличного отдыха, солнца, счастливых моментов, впечатлений! Конечно, крепчайшего здоровья! »

- Татьяна



## 2.7. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: КЕРАМИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

## «Терапия счастьем»

### Направление эмоциональной поддержки

Керамическая мастерская

94

человека получили поддержку

21

мероприятия проведено



#### Что это?

Занятия в керамической мастерской, где подопечные могут слепить из глины кружку, тарелку, вазу и многое другое, высвободить скрытые эмоции.

#### Результат

Работа с глиной прекрасно восстанавливают мелкую моторику, наполняет подопечных радостью от процесса созидания.

« Просто потрясающее время вместе. ГЛИНА – это так приятно, так успокаивающе!! Мы – творцы!! Спасибо огромное Яне. Она очень внимательный, чудесный куратор! Восхитительно проста и душевно прекрасна!! Девочки, спасибо каждой из вас. Прекрасный вечер! Чудесная компания!!! »  
- Наталья, Москва



« Для меня глина и работа с ней – это такое умиротворение, такое блаженство. Я даже в школе детям рассказываю про своё хобби. Несмотря на усталость, сильную занятость, я всегда с радостью хожу на эти встречи. Глина очень отзывчива к прикосновениям и приносит приятные тактильные ощущения. Сегодня лепили колокольчик, с нетерпением жду результат своего труда. »

- Альфия, Оренбург

## 2.7. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ

## «Терапия счастьем»

## Направление эмоциональной поддержки

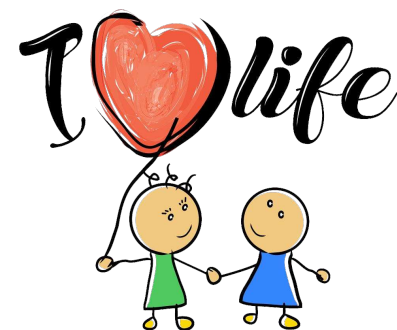
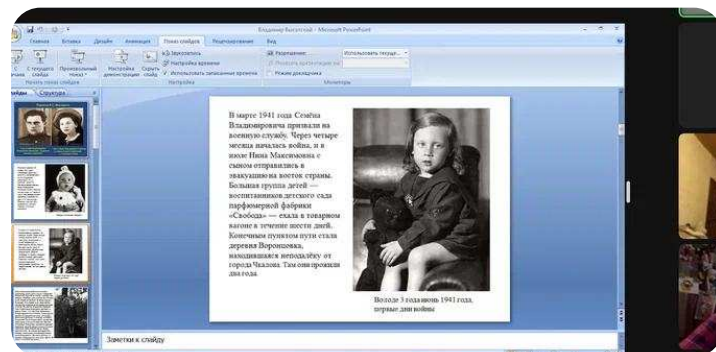
Книжный клуб, киноклуб, литературные и поэтические встречи

25

человека получили поддержку

37

мероприятия проведено

Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## Что это?

Еженедельные встречи, где мы вместе читаем книги, смотрим фильмы и обсуждаем их. А также приглашаем поэтов, читаем и слушаем стихи.

## Результат

Объединили участников для интеллектуальных познавательных дискуссий, что положительно влияет на восстановление памяти и мозговой деятельности после химиотерапий.

« На киноклубе (кинотерапия) мы не просто смотрели интересное кино, но искали явные и скрытые смыслы. Ведущая Мария очень мягко и деликатно задавала вектор обсуждения. В результате мы получали новые эмоции, осознания и настроение на недели вперед, до новой встречи. Киноклуб отличная терапия от уныния и тоски. Сердечная благодарность Марии и фонду "Я люблю жизнь"! »

- Екатерина, Воронеж



## 2.7. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: МЕРОПРИЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

## «Терапия счастьем»

### Направление эмоциональной поддержки

Мероприятия физической активности

**181** человека получили поддержку

**100** мероприятия проведено



#### Что это?

Регулярные занятия йогой, танцами, аквааэробикой, помогают ощутить связь между движениями и чувствами — это главные составляющие танцевальной и спортивной терапии.

#### Результат

Мотивировали подопечных к физической активности, помогли снизить тревожности, улучшили качество жизни, самооценку и общий тонус организма.

«Вот лежу сейчас на МРТ и голос нашего тренера по йоге представляла и чуть не уснула. Спасибо за практики, помогают даже на обследованиях! Благодаря нашим практикам я научилась медитировать и расслабляться, это бесценно. »

- Ирина

«Добрый вечер, занятие сегодня было плодотворным, столько энергии, позитива. Девчонки такие все активные, ну а тренер просто душка. Я давно нагрузку на тело не делала, так вот сегодня мое тело говорит мне спасибо, а я говорю спасибо организаторам нашего сегодняшнего мероприятия! »

- Татьяна



## 2.7. «ТЕРАПИЯ СЧАСТЬЕМ» НАПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: МЕРОПРИЯТИЯ РАЗЛИЧНОЙ ТЕМАТИКИ

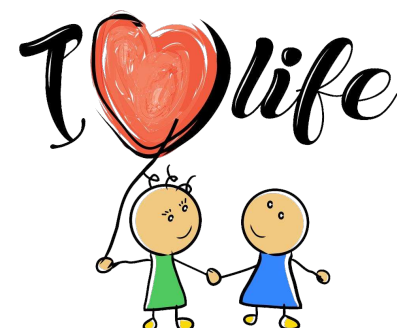
## «Терапия счастьем»

### Направление эмоциональной поддержки

Мероприятия различной тематики

**383** человека получили поддержку

**91** мероприятия проведено



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

#### Что это?

Это праздники, экскурсии, музеи, фотосессии, бьюти-дни, тематические лекции, дни рождения сообществ и другие поводы для встреч подопечных и личного общения.

#### Результат

Такие мероприятия всегда наполнены теплом и радостью от общения, ощущениями поддержки и понимания. Подопечные получают и дарят эмоциональную поддержку участникам и их близким, помогают друг другу принять внешние изменения (потерю волос, шрамы после операций.)

«Добрый день! Спасибо большое Елене, Ирине и всем присутствующим за вчерашний праздник, за вкусные угощения, тёплую и дружную атмосферу! Благодарю от всей души за этот проект, за идею, организацию, работу, потраченное время! Вы исполняете наши заветные мечты, дарите незабываемые впечатления и возможность пробовать свои силы, учиться и открывать в себе новое, а главное, то, к чему лежит душа. »

- Алла

«Я очень благодарна фонду, что в такой нужный и важный момент вы появились в моей жизни, это прямо перевернуло мне жизнь! И название говорит само за себя, я могу сказать, что я люблю жизнь! И любить жизнь я училась в большей части с фондом! И фонд продолжает поддерживать этот «огонь» души! Благодарю! »

- Светлана, Москва

# **«ОТКРЫТО О РАКЕ»**

## ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

## 2.8. «ОТКРЫТО О РАКЕ» ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ



*Екатерина Качалина*

Руководитель  
информационного направления



### Что мы делаем:

- публикуем полезные статьи о различных аспектах лечения, проводим прямые эфиры и вебинары с врачами, психологами и другими специалистами;
- сотрудничаем с медучреждениями и распространяем в них информацию, которая сможет помочь пациентам пройти лечение максимально бережно;
- собираем истории тех, кто вошел в ремиссию, и организуем фотовыставки с ними, показывая успешный опыт тем, кто еще борется с болезнью;
- проводим просветительские акции с целью борьбы с канцерофобией и распространяем информацию о профилактике рака и важности своевременной диспансеризации.

### Благодаря этому:

- люди с онкозаболеваниями получают важные знания и ответы на свои вопросы о питании, восстановлении после операции, методах лечения и о том, как справляться со своими страхами и переживаниями, как говорить о болезни с близкими, получают вдохновение и мотивацию на успешное лечение
- отношение общества к теме рака изменяется в лучшую сторону, больше людей узнают, что онкологические заболевания – это не приговор, и в большинстве случаев излечимы. Больше людей узнают о способах снижения рисков возникновения рака и заботятся о своем здоровье



## 2.8. «ОТКРЫТО О РАКЕ» ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: ОБЩИЕ ИТОГИ

## «Открыто о раке» Информационное направление

Общие итоги направления

Расходы  
направления:  
592 765 руб.

<30 историй  
пациентов

<40 статей

15 прямых эфиров  
с экспертами

 VK Видео [посмотреть их  
можно на VK видео](#)

 YouTube [или на YouTube  
канале фонда](#)

### 30 публикаций в СМИ за 2023 год

Мы начали сотрудничество с **Радио Вера** и в 2023 году вышло два эфира в программе дело дня

Прослушать эфиры можно нажав на их названия:

[«Я люблю жизнь» фонд помощи онкобольным и их близким](#)  
[«Развей мрак вокруг рака!» - проект фонда «Я люблю жизнь»](#)

9 материала вышло в газете **Беседы о здоровье**.

[Как говорить о диагнозе](#)

[Способы улучшения качества жизни во время и после лечения онкозаболевания](#)

[Разговор о счастье](#)



**БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ**

**ОНКОЛОГИЯ**

## 2.8. «ОТКРЫТО О РАКЕ» ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: РАЗВЕЙ МРАК ВОКРУГ РАКА

РАЗВЕЙ МРАК  
ВОКРУГ РАКА«Открыто о раке»  
Информационное направление

Развей мрак вокруг рака

В 2023 году наш Фонд, при поддержке Краудсорсинговой платформы Better, провел свою первую большую всероссийскую просветительскую кампанию «Развей мрак вокруг рака».



[Статья об акции на kr.ru](https://kr.ru)



Нашей целью было показать, что поддержка близких, сообщества и психологов помогают развеять темноту и ужас, в которых может пребывать человек, узнав об онкологическом заболевании, а также акцентировать внимание на важности психоэмоционального состояния онкопациентов

Кампания освещалась на 55 экранах билбордов в 10 городах и получила поддержку во многих СМИ. Кроме того, нас поддерживали крупные федеральные онкоцентры, такие как ФГБУ НМИЦ онкологии им. Н.Н.Блохина, Московский научно-исследовательский онкологический институт имени П.А.Герцена, ФГБУ НМИЦ онкологии им. Н.Н.Петрова и др. В социальных сетях фонда наши эксперты рассказали о методах адаптации и принятия диагноза, о важности психологического состояния пациентов и способах помощи.

## С августа по ноябрь мы:

- ♥ Написали более **80** постов
- ♥ Провели **4** эфира с экспертами
- ♥ Опубликовали **8** личных историй
- ♥ Написали **7** экспертных статей
- ♥ О нашей акции написали в **20** СМИ
- ♥ В 10 городах мы разместили **55** цифровых баннеров с информацией о нашем фонде и проекте
- ♥ Нашу акцию поддержали медики **4** медицинских учреждений, среди которых воронежский онкодиспансер БУЗ ВО ВОКОД, ММКЦ "Коммунарка", Московская городская онкологическая больница №62. Завершением акции стала конференция, которую мы провели с Московским институтом психоанализа. Мы приняли более **200** участников на онлайн и офлайн площадках мероприятия

&lt;30

человек откликнулись на наш флешмоб **#развеймраквоздуграка** и поделились в соцсетях своими историями принятия диагноза.

x2

Наш проект был успешным и количество заявок на психологические консультации в Фонд выросло в два раза.

## 2.8. «ОТКРЫТО О РАКЕ» ИНФОРМАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ: ФОТОВЫСТАВКИ

## «Открыто о раке»

### Информационное направление

#### Фотовыставки

Летом 2023 года Фонд разместил мотивационные фотовыставки в ГБУЗ «ММКЦ «Коммунарка» ДЗМ» и ГБУЗ города Москвы «Московская городская онкологическая больница №62 Департамента здравоохранения

#### Что это?

Мотивационные выставки портретов про жизнь реальных людей после перенесенного онкологического заболевания, героями которых стали участники онкопациентского сообщества Фонда «Я люблю жизнь»

#### Результат

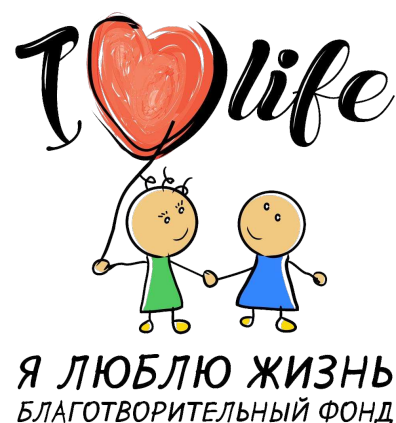
Показали, что происходит на всем протяжении лечения, сняли завесу неопределенности и вдохновили людей с онкологией на позитивный настрой. Эти истории помогают онкопациентам преодолеть шок, принять диагноз, позитивно настроиться на будущее.

« Очень важный проект! Именно на этапе постановки диагноза нужна такая поддержка! Все мы знаем об этапах принятия диагноза! Но!!!! Как только туман начнёт рассеиваться—рука помощи уже рядом! Со стендов с теплотой и верой в светлое будущее смотрим мы! А мы справились! »

- Галина

« Благодаря такой выставке я узнала о существовании фонда. Я обрела новых знакомых, получаю огромную поддержку. Истории девушек, победивших онкологию, вдохновляют и дают надежду. »

- Татьяна





# **«МЫ ВМЕСТЕ»**

## СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ

## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ОБЩИЕ ИТОГИ

## «Мы вместе»

### Сообщества взаимоподдержки

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

Расходы  
направления:  
286 699 руб.

#### Региональные сообщества

5

&gt;2500

Москва, Орехово-Зуево,  
Воронеж, Оренбург,  
Ярославль

участников

#### Всероссийское сообщество

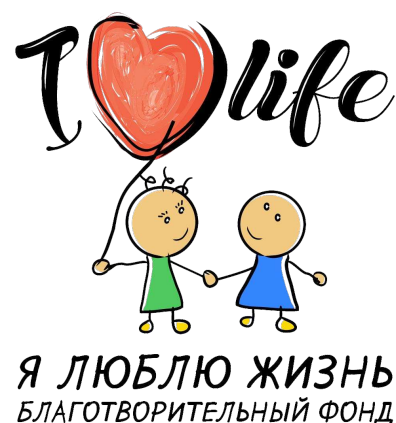
&gt;1000

участников

Развитие городских пациентских сообществ и чатов взаимопомощи помогает создавать пространство для взаимного общения, информационной и эмоциональной поддержки людей, которые столкнулись с онкологическим заболеваниями, а также помогает им выйти из социальной изоляции, найти единомышленников и внутренние ресурсы для успешного лечения.

« Благотворительный фонд и чат группы поддержки "Я люблю жизнь" стали для меня спасательным кругом в трудное время, когда я проходила лечение. Моё уныние, растерянность, тревога, страхи рассеялись благодаря тому, что в чате я получила дополнительную информацию и по правам пациентов, и по мед.организациям, куда обращаться, и по профилактике осложнений после лечения. Но самое главное - это поддержка и понимание, общение, опыт, помощь психолога, диетолога, мероприятия, живопись, рукоделие - всё то, что вернуло меня к полноценной жизни! »

- Наталья, Ярославль



## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ОБЩИЕ ИТОГИ

## «Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки

*Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе*



Развитие городских пациентских сообществ и чатов взаимопомощи помогает создавать пространство для взаимного общения, информационной и эмоциональной поддержки людей, которые столкнулись с онкологическим заболеваниями, а также помогает им выйти из социальной изоляции, найти единомышленников и внутренние ресурсы для успешного лечения.



С чувством светлой грусти мы хотим сообщить, что в 2023 году пациентское сообщество в Самаре выросло в самостоятельную благотворительную единицу и отделилось от нашего фонда. Да, мы немного грустим, потому что вместе был пройден длинный добрый путь. Но, в то же время, радуемся успехам наших коллег в Самаре, ведь благотворительность – это большой и усердный труд. И желаем АНО «Живем с любовью» бесконечных успехов в свершении добрых дел!



## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: «ПЕРЕЗАГРУЗКА: НОВАЯ Я»

### «Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки

Комплексная программа психоэмоциональной реабилитации «Перезагрузка: Новая Я» в Москве, Оренбурге и Ярославле

В октябре, ноябре и декабре 2023 года в рамках проекта Фонд провёл:

- 68 мероприятий, в которых приняли участие
- 114 наших подопечных
- 3 мастер-класса по рисованию
- 11 мастер-классов по лепке из глины
- 7 занятий танцами
- 5 занятий йогой смеха
- 9 групповых встречи с психологом
- 8 встреч групп взаимопомощи
- 23 занятия аквааэробикой
- 1 лекция диетолога об организации здорового питания
- 1 фотосессия с последующей мотивационной фотовыставкой

В 2024 году реализация проекта будет продолжена. Мы обязательно поделимся итогами.

С октября в трех региональных сообществах фонда (Москва, Оренбург, Ярославль) стартовала комплексная программа психоэмоциональной реабилитации «Перезагрузка: Новая Я». Проект реализуется благодаря поддержке программы «Женские еврейские инициативы» Киннор Россия и предназначен для женщин с онкодиагнозом, для их адаптации к новым условиям жизни.

Уникальность проекта состоит в том, что у его координаторов есть личный опыт преодоления болезни, ее последствий, и опыт работы с другими женщинами, перенесшими заболевание. Ведь наши сотрудники хорошо знакомы с проблемой, знают и понимают переживания и потребности женщин, оказавшихся в столь непростой жизненной ситуации, могут, в случае необходимости, корректировать деятельность в рамках реализации проекта для достижения наилучших результатов.



## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: «ПЕРЕЗАГРУЗКА: НОВАЯ Я»

## «Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки

Комплексная программа психоэмоциональной реабилитации «Перезагрузка: Новая Я» в Москве, Оренбурге и Ярославле



В программу входят занятия, направленные на физическое и психоэмоциональное восстановление наших подопечных. В марте проект завершится выставкой творческих работ участниц. Мы уверены, что данный комплекс мероприятий поможет женщинам восстановить жизненные силы и поспособствует их гармоничной жизни в социуме

«*Очень нравятся занятия аквааэробикой. Упражнения продуманы так, что работают все группы мышц, при этом нагрузка не ощущается, выполнять задания получается легко. Хочется выразить благодарность организаторам и нашим замечательным тренерам за то, что заботятся о нас, учитывают наши особенности.*»

- Ольга, Ярославль

«*Встречи в гончарной мастерской, каждый раз как волшебство! Потрясающая мастер-учитель, такая душевная, спокойная и видно, как любит свое дело. На занятиях нравится все: атмосфера, вовлечённость, настроение, сама мастерская. Спасибо Фонду 2я люблю жизнь» за такую прекрасную возможность! Все очень здорово, не передать словами! Придём обязательно ещё!*»

- Вера, Оренбург

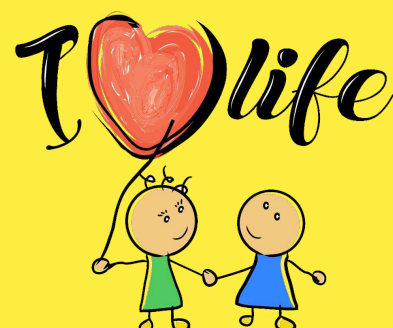


## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ЯРОСЛАВЛЬ



**Елена Сидоренко**

Куратор пациентского  
сообщества в Ярославле



**Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Год – это большой отрезок времени, но пролетает он мгновенно. За это время наше региональное сообщество в Ярославле выросло до 237 участников. Приходят новые люди на смену тем, кто закончил лечение и вернулся к привычной жизни. Для меня радостно замечать, как новенькие в начале говорят: «Нет, я не хочу никому сообщать, что я онкопациент. Я тут быстро полечусь и все». Но потом начинают посещать мероприятия Фонда и, постепенно, к ним приходит принятие диагноза и осознание, что они относятся к сообществу онкопациентов. Сообществу, где они находят поддержку, важную информацию и... друзей.

Прошедший 2023 год был богат на события: второй год подряд мы выигрываем грант от МОО «Киннор» (ранее Кешер). Благодаря грантовой поддержке более 40 человек смогли пройти комплексную программу реабилитации, которая включала регулярные занятия танцами, аквааэробикой, гончарное дело и арт-терапию.

Также, уже традиционно, мы поздравляли пациентов, остававшихся в стационарах во время Новогодних праздников. В этом году к нам присоединилось больше партнёров, которые собственноручно сделали и подписали душевные открытки с пожеланиями выздоровления. А, благодаря сбору средств в рамках проекта Фонда «Коробка радости», мы поздравили в стационаре ГБУЗ Ярославской области «Клиническая онкологическая больница» 100 человек, которым пришлось там встречать Новый год. Значимым событием стало то, что экспертность Фонда признана и медицинскими организациями. Так меня, как руководителя Ярославского представительства Фонда, дважды приглашали в качестве эксперта в открывающиеся Центры амбулаторной онкологической помощи – поделиться опытом взаимодействия пациентов с медицинскими сотрудниками.

В прошедшем году мы наконец достигли цели, к которой шли долго – в Ярославской области экзопротезы и белье для женщин после мастэктомии могут получать также женщины, которым не установлена инвалидность. И это считаю своей личной заслугой. Второй год подряд, в качестве реализации просветительской деятельности нашего Фонда и для просвещения общественности в теме женских и мужских заболеваний и профилактики рака, в сотрудничестве с филиалом РТРС «Ярославский ОРТПЦ» подсвечиваем городскую телебашню в символические цвета. В прошлом году она была розовая, чтобы привлечь внимание к раку молочной железы. В этом году фиолетовая – для привлечения внимания к мужскому здоровью, профилактике рака предстательной железы.

Благодарю каждого, кто поддерживает наш Фонд финансово, информационно, ресурсами и любыми возможностями. Ваша поддержка дает нам энергию и силы помогать тем, кто сейчас так нуждается в поддержке и проходит трудный путь лечения рака.



## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ЯРОСЛАВЬ

## «Мы вместе»

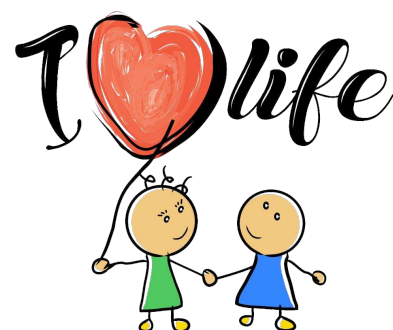
## Сообщества взаимоподдержки. Ярославль

Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

**220** человек в чате взаимопомощи «Волшебные девочки»

**72** человека получили поддержку

**37** мероприятий проведено



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

«Леночка! Не могу не выразить свою благодарность Фонду за то, что он существует, помогает пережить этот жуткий стресс, дает огромное количество информации по любому вопросу! Фонд объединяет женщин с одной бедой! И это очень важно и нужно каждой из нас! Отдельное спасибо тебе, Лена за твою активность, позитив, творческий подход ко всему! Ты наш стимул и награда в этой борьбе с раком!!!!»

- Татьяна из Ярославля о чате взаимопомощи

«Благотворительный фонд и чат группы поддержки "Я люблю жизнь" во главе с Еленой Сидоренко стали для меня спасательным кругом в трудное время, когда я проходила лечение. Моё уныние, растерянность, тревога, страхи рассеялись благодаря тому, что в чате я получила дополнительную информацию и по правам пациентов, и по мед.организациям, куда обращаться, и по профилактике осложнений после лечения. Но самое главное – это поддержка и понимание, общение, опыт, помощь психолога, диетолога, мероприятия, живопись, рукоделие – всё то, что вернуло меня к полноценной жизни!»

- Татьяна из Ярославля о чате взаимопомощи



## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ВОРОНЕЖ



**Екатерина Качалина**

Куратор пациентского  
сообщества в Воронеже



2023 год мы замедлились и посвятили развитию нашего пациентского сообщества с акцентом на поддержку в чате взаимопомощи. Очные мероприятия проходили, но не с прежней частотой, хотя и с большим количеством участниц. Мы систематизировали информацию в чате так, чтобы легко можно было найти интересующую тему. Уделяли много внимания поддержке друг друга и созданию душевной и теплой атмосферы.

Несколько участниц нашего сообщества в прошедшем году стали ангелами.... И нам всем пришлось учиться принимать и такие ситуации. Это был тяжелый опыт, но, благодаря поддержке психологов Фонда и общей поддержке в чате, мы справились.

Хочется отметить, что все больше участниц проявляют желание помогать другим и включаются в волонтерскую работу. Предлагают и проводят мастер-классы, с удовольствием откликаются и помогают в организации мероприятий. Так, например, мы необыкновенно радостно и весело поздравляли пациентов, встретивших Новый год в БУЗ Воронежской области «Воронежский областной клинический диспансер», в рамках акции Фонда «Коробка радости» - Дед Мороз и Снегурочка, наши участницы-волонтеры, в ярких сверкающих костюмах вручили подарки пациентам и подарили тепло, заботу и веру в чудо людям, встретившим Новый год в больнице, вдали от родных и близких.

В 2023 году мы отметили четырёхлетие сообщества, наш праздник прошел под девизом «За что я люблю жизнь?». Наша встреча была наполнена теплом и радостными эмоциями от живого общения, подопечным, знакомым по чату, было чрезвычайно приятно увидеться лично. Мы сняли небольшой видеоролик, в котором участница рассказали, за что любят жизнь. Поскольку, не смотря на испытания, жизнь продолжается, и мы ее любим!

Также благодарим партнеров, которые были с нами в этом году:  
БОТАНИЧЕСКИЙ САД им. проф. Б.М. Козо-Полянского, Воронеж  
Перманентный макияж•Татуаж "Studio N", Воронеж  
Школа-I, Воронеж  
Кулинарная студия Tarte, Воронеж



## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ВОРОНЕЖ

## «Мы вместе»

## Сообщества взаимоподдержки. Воронеж

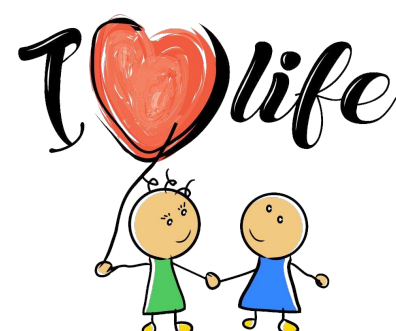
Помогает объединять людей в сообщество и оказывать поддержку пациентам в регионе

**147** человек в чате  
взаимопомощи  
Воронежа

**54** человека получили  
поддержку

**18** мероприятий  
проведено

(мастер-классы по вокалу – 5, по рисованию – 3, праздники – 3, соревнования по плаванию, 2 фотосессии, посещения экскурсии, музеев – 2 мероприятия, арт-пикник, прогулка на сапах)



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

« Праздник красоты состоялся!!! Даже дождь передумал идти под натиском наших организаторов. Девочки огромное спасибо за Ваше умение и желание организовывать такие душевные мероприятия придумать фотосессию в лаванде, м-м-м, это сказка!!! А с помощью наших фотографов Олечки Поповой и Марии Гордиенко и конечно визажистов Надежды, Олеси и Софьи, мы превратились из Золушек в принцесс! Девочки у Вас золотое сердце, спасибо за праздник! Праздник осознания, что мы красавицы, что вокруг красота, что жизнь продолжается низкий поклон и всем добра и здоровья. »

- впечатления Ирины от фотосессии



Провели занятие на САПах при поддержке партнера Sup team, Воронеж



Фотосессии



Поздравили с новым годом и вручили "коробки радости" 30 пациентам маммарного отделения ВОКОД, благодаря финансовой поддержке представительства СИБУР АО "Воронежсиетезкаучук"



Ежегодные соревнования по плаванию среди онкопациентов при поддержке "Алекс фитнес Московский", в г. Воронеж.

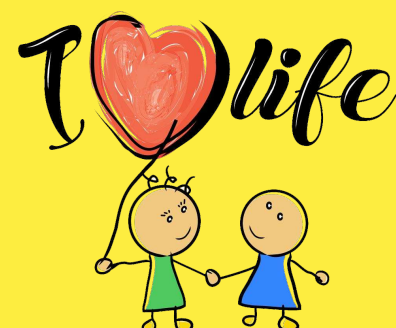


## 2.9. «МЫ ВМЕСТЕ» СООБЩЕСТВА ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: ОРЕНБУРГ



Наталья Биамова

Куратор пациентского  
сообщества в Оренбурге



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

На 2023 год одна из задач была «расширение территории общения». Многие участники сообщества общаются в чате, но не решаются выйти на прямое общение «в живую». Все мероприятия были подчинены этой цели - помочь пациентам социализироваться, найти друзей и поддержку. Многие из них познакомились в живую и начали общаться между собой, сдружились.

**226** человек в чате  
взаимопомощи

**155** человека получили  
поддержку

**116** мероприятий  
проведено



Регулярные занятия танцами, благодаря Студии танцев "Джани" руководитель Шамова Марина Ивановна проект "Сияй счастье", Оренбург

« Большое спасибо за организацию занятий по аквааэробике. Это то, что нам очень нужно! Хорошая нагрузка, прекрасное настроение! Святослав отличный тренер, у него большая тренерская карьера впереди. Было бы замечательно, если бы эти занятия продолжились в следующем году. »

- Татьяна

« Посетили гончарку и как всегда получили массу удовольствия. Обстановка спокойная, душевная, всем помогают и когда смотришь на готовое изделие испытываешь восхищение. Время пролетает, как одна минута за глиной. »

- Римма

## Отдельное спасибо!

Волонтеры - это сердце фонда. Это люди, без которых работу фонда невозможно представить. Фонд “Я люблю жизнь” родился из волонтерской инициативы и уже 8 лет более 70% проектов фонда осуществляется благодаря помощи с наших друзей волонтеров. Они помогают фонду с самыми разнообразными задачами: проводили мастер-классы и мероприятия, делали макияж и проводили мотивационные фотосессии для подопечных, монтировали видео, оказывали психологические консультации, писали тексты и делали дизайн для наших социальных сетей и другие профессиональные услуги pro bono. Мы благодарим каждого, кто был с нами в этом году. Это очень ценно для нас и наших подопечных. Вместе мы делаем мир вокруг себя лучше и добрее.





## 3.1. ВОЛОНТЕРЫ

**Психологи волонтеры:**

Березовская Юлия  
Романова Марина  
Мурашкина Светлана  
Неклюдова Мария  
Харрасова Ирина  
Кербабина Анастасия  
Кожназарова Дина  
Малышева Анастасия  
Ефимова Анастасия  
Щенова Марина

**Волонтеры Оренбург:**

Заверуха Ольга  
Горницкая Ирина  
Кофанова Олеся  
Кинетова Римма  
Буфина Вера  
Коновалова Елена  
Лозовая Татьяна  
Михайлова Ольга  
Лукановская Анастасия

**Волонтеры информационного направления (в т.ч. маркетинг):**

Черемина Светлана  
Варикаш Елена  
Волкова Анна  
Чернова Светлана  
Груздева Ирина  
Ягода Анна  
Каверина Дарья  
Павлова Анастасия  
Тарубарова Анна  
Путилова Дарья  
Дудина Елена  
Бойчук Максим  
Носкова Екатерина  
Кудимова Ольга  
Виноградова Анна  
Скориков Сергей  
Дрязгов Владимир  
Сибиряков Владислав  
Васильева Елена  
Демидова Татьяна  
Санина Ольга  
Пакин Александр  
Зеленеева Софья  
Конева Елизавета  
Погорелова Мария  
Малашта Дмитрий  
Сухолмнова Юлия

Молодцова Анна  
Фомина Наталья  
Коренькова Татьяна  
Алсаева Нина  
Асадулаева Сарат  
Сучканцева Елена  
Пономарева Валерия  
Писарев Михаил  
Чернова Валерия  
Кузнецова Мария  
Демьяненко Алексей  
Брагина Анна  
Загвозкина Екатерина  
Петроченкова Анастасия  
Полевая Екатерина  
Метелева Наталия  
Беляева Анастасия  
Авдеева Елена

**Волонтеры направления терапия счастьем в Москве и онлайн:**

Алешина Юлия  
Сошникова Александра  
Жесткова Яна  
Вишневская Галина  
Попова Лариса  
Маликова Елена  
Александрова Светлана  
Дорохина Юлия  
Мерлова Юлия  
Гончарова Надежда  
Сакович Мария  
Давыдова Диана  
Романчук Ирина  
Смирнов Антон  
Тайсон Таша  
Герасимова Анастасия  
Сажина Юлия  
Чичина Екатерина  
Жиделева Марина  
Бибикова Яна  
Андрианова Ольга

Смелова Светлана  
Сухорукова Ксения  
Епифанова Маргарита  
Шарафиева Елена  
Баранова Оксана  
Погорелова Мария

**Волонтеры Воронеж:**

Горшкова Лилия  
Сотникова Оксана  
Хрипунова Анастасия  
Шатских Ольга и Щекин Антон  
Захарова Елена  
Софья Черёмухина  
Олеся Пошвина  
Ольга Попова  
Мария Гордиенко  
Анна Спирина  
Дмитрий Кретинин  
Михаил Павликивский  
Федорова Вероника  
Ольга Дедова  
Ирина Новикова  
Денис Перминов  
Ирина Кондаурова

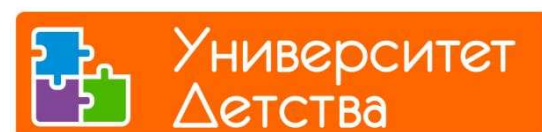
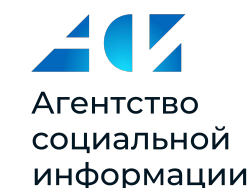
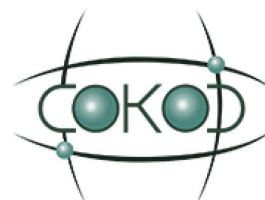
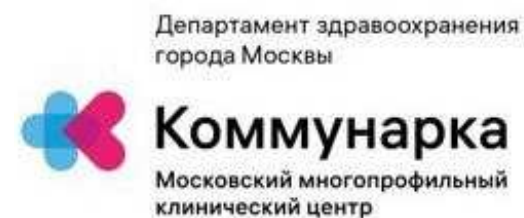
**Волонтеры Ярославль:**

Смелова Светлана  
Акатова Лариса  
Калинина Екатерина  
Фогель Ева  
Лозко Светлана  
Селезнева Татьяна  
Александрова Евгения

Ольга Рычкова  
Александр Солнечный  
Надежда Соболева  
Елена Каминская  
Евгения Терновых  
Ольга Кузина  
Геннадий Войтов  
Екатерина Романова  
Анжела Кочеткова  
Людмила Керол  
Екатерина Быкова  
Андрей Лобжанидзе  
Елена Кручинина



## 3.2. ДРУЗЬЯ И ПАРТНЕРЫ ФОНДА



# ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

## 4.1. ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ: ДОХОДЫ

## ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

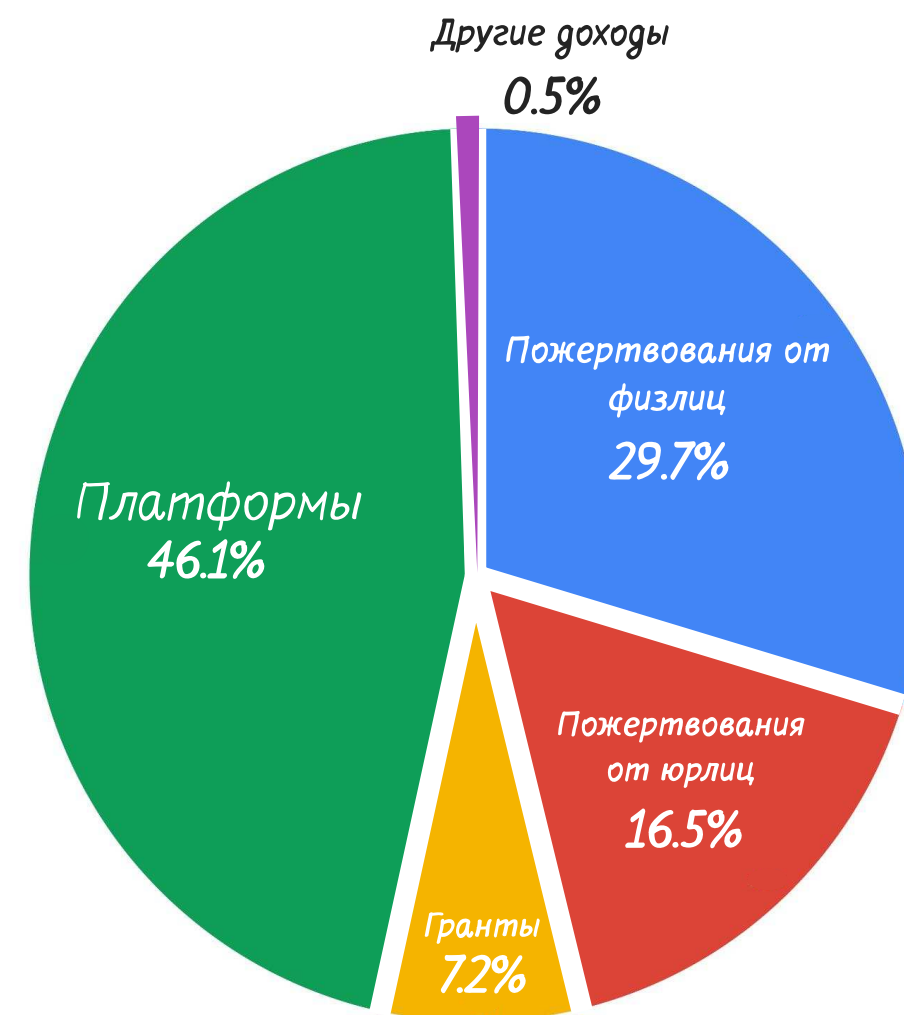
## Отчёт по доходам за 2023 года

Остаток на счетах Точка и Сбер на 1 января 2023 года 1 302 451 ₽

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| ● Пожертвования от физических лиц            | 827 328 ₽   |
| ● Пожертвования от юридических лиц           | 459 500 ₽   |
| ● Гранты                                     | 200 861 ₽   |
| ● Платформы (СберВместе, Нужна помощь, Озон) | 1 282 917 ₽ |
| ● Другие доходы                              | 14 352 ₽    |

Итого доходы 2023 года

2 784 958 ₽





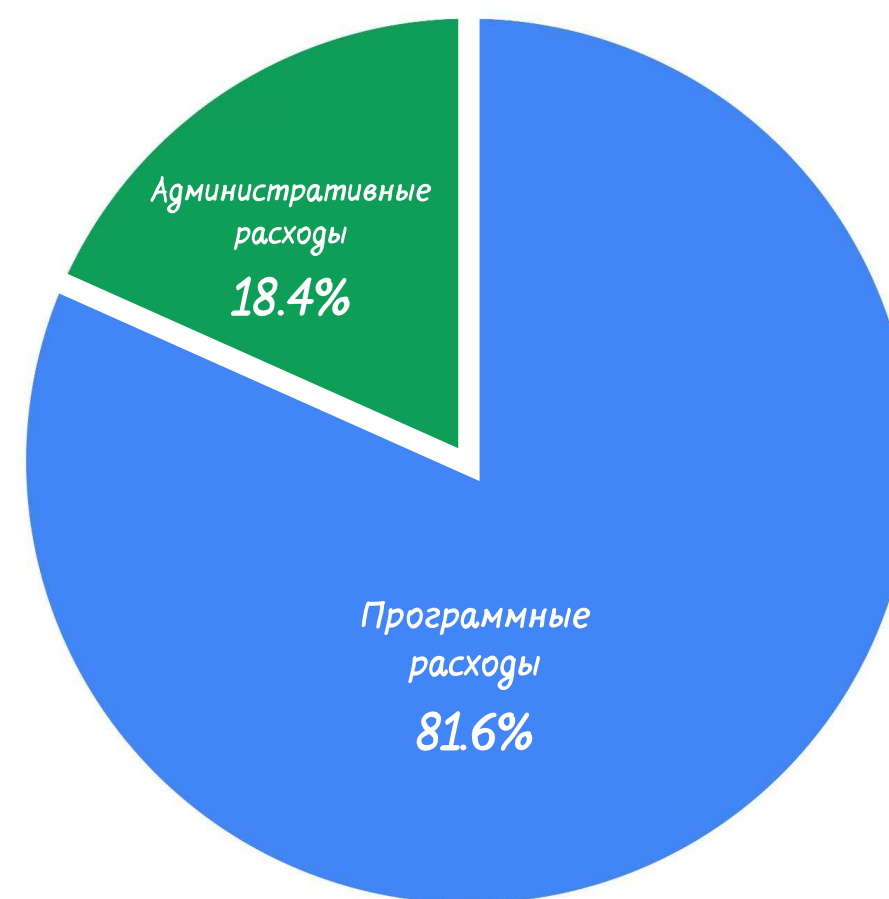
## 4.2. ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ: РАСХОДЫ

## ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

## Отчёт по расходам за 2023 года

Остаток средств Фонда на 31 декабря 2023 года 625 992 ₽

|                                        |             |
|----------------------------------------|-------------|
| ● Программные расходы                  | 2 823 247 ₽ |
| Сотрудники в штате                     | 1 631 329 ₽ |
| Оплата услуг привлеченных специалистов | 1 008 790 ₽ |
| Покупка товаров (расходные материалы)  | 183 128 ₽   |
| ● Административные расходы             | 638 170 ₽   |
| <hr/>                                  |             |
| Итого расходы 2023 года                | 3 461 417 ₽ |
| Оборот за 2023 год                     | -676 459 ₽  |



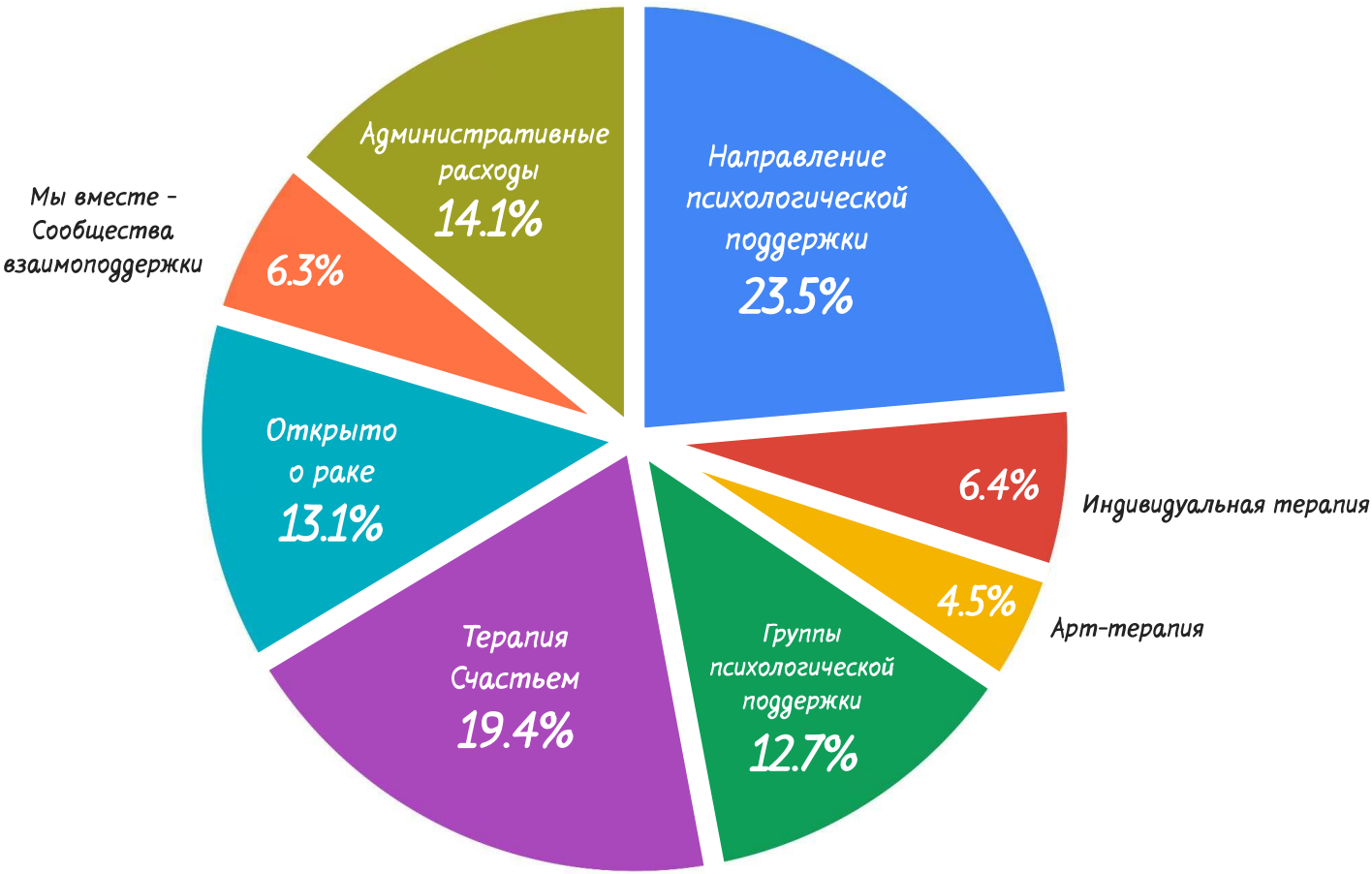
Распределение между программными и административными расходами

4.2. ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ: РАСХОДЫ

# ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ Отчёт по расходам за 2023 года

Остаток средств Фонда на 31 декабря 2023 года 625 992 ₽

|                                                                                                                                                                                                              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ● Направление психологической поддержки                                                                                                                                                                      | 1 631 329 ₽ |
| ● Индивидуальная терапия                                                                                                                                                                                     | 287 749 ₽   |
| ● Арт-терапия                                                                                                                                                                                                | 201 437 ₽   |
| ● Группы психологической поддержки                                                                                                                                                                           | 575 149 ₽   |
| ● Терапия Счастьем                                                                                                                                                                                           | 879 449 ₽   |
| ● Открыто о раке                                                                                                                                                                                             | 592 765 ₽   |
| ● Мы вместе - Сообщества взаимоподдержки                                                                                                                                                                     | 286 699 ₽   |
| ● Административные расходы (зарплата директора фонда, помощника директора, оплата бухгалтерского обслуживания, офиса, покупка лицензий цифровых продуктов, курьерские услуги, банковские комиссии и платежи) | 638 170 ₽   |



Итого расходы 2023 года 3 461 417 ₽

## Как вы можете помочь нам помогать?

Сделать пожертвование на [сайте фонда](#)

Оформить [Кэшбэк во благо](#) от Тинькофф

Организовать событие в поддержку фонда на платформе [“Нужна помощь”](#)

Безналичным переводом по [реквизитам](#)

Стать [волонтером](#) фонда

Оказывать информационную поддержку

Другим удобным для вас способом. Звоните или пишите на почту, и мы обсудим возможные варианты сотрудничества.



Оксана Андриенко  
Директор Фонда

[oksana@ilovelifefund.ru](mailto:oksana@ilovelifefund.ru)

+7 926 330-50-60

*Друзья, спасибо, что были с нами в прошлом году! Только благодаря вашей поддержке, участию и неравнодушию мы смогли сделать то, о чем рассказали в этом отчете и даже больше!*

Если вам или вашим близким нужна поддержка, свяжитесь с нами:

+7 926 330-50-60

[hello@ilovelifefund.ru](mailto:hello@ilovelifefund.ru)

Мы в соцсетях:



Наш сайт <https://ilovelifefund.ru/>