

**Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ**  
**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД**

*Годовой Отчет 2021*

## Оглавление:

- ▶ О фонде 3-5
- ▶ Победы и достижения 6
- ▶ Психологическое направление 7-10
- ▶ Направление эмоциональной поддержки 11-17
- ▶ Реабилитационное направление 18-19
- ▶ Информационное направление 20-23
- ▶ Сообщества взаимопомощи 24-25
- ▶ Отдельное спасибо 26
- ▶ Финансовый отчет 27-29
- ▶ Как помочь нам помогать и контакты 30



Оксана Андриенко  
директор Фонда

Дорогие друзья, здравствуйте!

В этом вступительном слове мне хотелось бы поблагодарить всех, кто был вместе с нами в 2021 году! Я верю, что нас окружает много добрых и отзывчивых людей, а помощь другим людям — это одна из важных потребностей человека, которая наполняет его жизнь особым смыслом. В этом отчете вы увидите, что нам удалось сделать в прошлом году благодаря вашей поддержке и вкладу каждого из вас.

Спасибо нашим замечательным волонтерам, без которых работа фонда не была бы возможна, и многие из которых с нами уже несколько лет.

Спасибо всем людям, которые жертвовали нам деньги и организовывали мероприятия в поддержку фонда. Спасибо организациям, которые поддерживали нас финансово. Спасибо Фонду Владимира Потанина за огромный вклад в развитие благотворительности и поддержку нашего фонда в прошлом году.

Спасибо, что вы находили средства, время, силы и душевное тепло, чтобы помогать людям с онкологическими заболеваниями. Благодаря вашей поддержке они не остались один на один с болезнью.

## История Фонда



Оксана Андриенко  
и Екатерина Алексеева

Фонд «Я люблю жизнь» создали те, кто не понаслышке знают о том, как сложно проходить лечение от онкологии и быть рядом с теми, кто его проходит.

Изначально Фонд был зарегистрирован под названием «С тобой» в 2016 году в память о Мише Водопьянове и всех тех, кто помогал и поддерживал его по инициативе его подруги Екатерины Алексеевой.

В 2020 году Фонд изменил название на «Я люблю жизнь» вследствие слияния с одноименным волонтерским социальным проектом, созданным в сентябре 2017 Оксаной Андриенко после перенесенного ею лечения от онкологии.

## Почему «Я люблю жизнь»?

Как ни странно, опыт онкологии зачастую открывает новые смыслы и становится важным и ресурсным опытом не только для самих заболевших, но и для их близких.

Люди начинают полнее воспринимать жизнь, осознаннее относиться к происходящему, двигаться вперед с удовольствием от каждого прожитого дня. И наш Фонд делает все, чтобы поддержать их в этом стремлении.

## Миссия Фонда

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



## 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.

## Направления деятельности



## 5 направлений работы для реализации миссии Фонда:

- ▶ **«С тобой» — психологическое направление** (среднесрочная психологическая поддержка заболевших и их близких: индивидуальная работа с психологом, группы поддержки и арт-терапии)
- ▶ **«Мое тело» — реабилитационное направление** (физическая реабилитация и физическая активность: ЛФК, йога, танцы)
- ▶ **«Терапия счастьем» — направление эмоциональной поддержки** (мотивационные мероприятия, которые помогают выйти из состояния отчуждения, отвлечься от мыслей о болезни и получить радостные впечатления: фотосессии и фотопикники, бьюти-дни, творческие мастер-классы, клуб любителей кино и книг, вокалотерапия, гончарная мастерская)
- ▶ **«Открыто о раке» — информационное направление** (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)
- ▶ **«Мы вместе» — сообщества взаимоподдержки** (мы создаем городские сообщества в мессенджерах, чтобы объединить людей для взаимопомощи, приглашаем специалистов для ответа на вопросы в них, сотрудничаем с региональными медучреждениями)

# Итоги и достижения 2021 года



В сентябре 2020 года наш Фонд выиграл грант в 1 млн рублей в конкурсе «Общее дело» Благотворительного Фонда Владимира Потанина, направленном на поддержку НКО в период эпидемиологического кризиса в областях наибольшего риска и с наиболее уязвимыми группами. Весь 2021 год мы продолжали реализовывать наши проекты с помощью Гранта.



Мы стабилизировали работу наших проектов, сохранив регулярную и системную помощь. Мотивационные и реабилитационные мероприятия проходили еженедельно, а группы психологической поддержки

раз в две недели. Благодаря этому в 2021 году было проведено в 2 раза больше мероприятий, из них около 200 было проведено в формате онлайн, позволяя нам увеличить охват и помочь большему количеству онкобольных по всей России независимо от того, где они находятся.

**>300 мероприятий**

**>300 благополучателей**

*Более того:*

**>20** прямых эфиров

**>200**

индивидуальных консультаций с психологом

## «С тобой»

### Направление психологической поддержки

«За последние годы многие исследования показывают, что психологическая поддержка важна для онкопациентов, чтобы лечение проходило с настроением на выздоровление, чтобы влияние на личную, семейную и рабочую жизнь человека было наименьшим.

Мы оказываем психологическую помощь как в индивидуальном формате, так и через группы поддержки и арт-терапии тем, кто только узнал о диагнозе, находится в процессе порой трудного и изматывающего лечения (химия, операция, лучевая терапия), поддерживаем человека, когда лечение позади и важно найти новые смыслы, понять, как он видит свою дальнейшую жизнь. Мы помогаем нашим подопечным справляться со страхами во время лечения и со страхами рецидива после; способствуем тому, чтобы они осознавали свои желания и начали их воплощать в жизнь; ищем вместе с ними правильные слова для родных, детей и друзей о том, что они проживают или пережили.

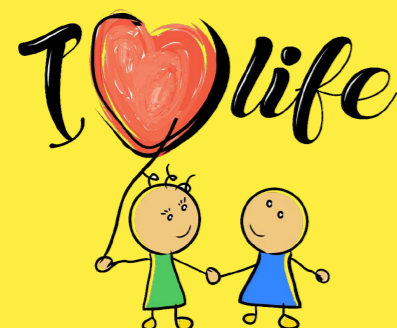
Наши психологи бережно и заботливо сопровождают процесс, в котором находятся пациенты, и дают опору и поддержку, в которой они нуждаются. Это меняет качество их жизни, помогая им не просто выживать, но проживать свою жизнь несмотря на все ограничения, которые создаёт болезнь».



**Дарья Цыбульская**  
Ведущий психолог фонда

«С тобой»

Направление  
психологической  
поддержки



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## Профессиональную психологическую поддержку получили

157

человека с онкологическими  
заболеваниями

- Снизил эмоциональный дискомфорт и тревогу о будущем, получили инструменты для самостоятельного контроля эмоций.
- Проработали страх и комплексы, вызванные изменением внешности, а также страхи смерти и негативные установки.
- Нашли ресурсы и получили помощь в принятии диагноза.
- Получили поведенческие и коммуникативные навыки общения с близкими и окружающими на тему болезни.
- Получили знания и навыки снижения телесного напряжения. Улучшился сон.

8

родственников людей с  
онкологическими заболеваниями

- Нашли ресурсы и получили помощь в принятии диагноза.
- Стабилизировали психоэмоциональное состояние, избавились от тревожности.
- Получили инструменты для самоподдержки и поддержки близкого человека.



«С тобой»

Направление  
психологической  
поддержки



## Индивидуальные консультации

Что это?

Курс из 5 индивидуальных консультаций с психологом фонда для онкопациентов и их близких (можно воспользоваться каждые полгода)

Цель

Оказать психологическую поддержку подопечным, дать инструменты для улучшения адаптации

121

заявка на  
помощь  
получена

200

консультаций  
проведено

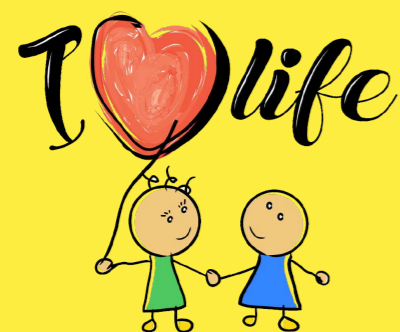
12

психологов  
работают на про  
бной основе

« Меня зовут Екатерина. Я из Владивостока. Когда моей маме был поставлен диагноз рак эндометрия 4 стадии, я не могла дышать, мыслить, работать. Постоянно плакала, думала, что это ошибка, не может быть, только не с мамой, ведь она у нас такая жизнерадостная, позитивная, любящая, талисман всей нашей семьи...Почему все так бессимптомно и уже так запущено. Пропасть, темнота и ступор — парализовали. Информацию о Вашем фонде я увидела на плакате в онкодиспансере. Обратилась за помощью к психологу фонда. По заявке, в помощь мне и моей маме, была рекомендована психолог -Ирина Рудакова. Работа с ней вернула мне опору и веру в то, что нужно не падать в пропасть страха и отчаяния, нужно верить в жизнь, в свои силы и в свои возможности. После работы с Ириной, моя мама ощутимо стала спокойней и уверенней в том, что она не одна в своем страхе, научилась без паники справляться с преградами. Спасибо огромное такому прекрасному, душевному человеку и профессионалу своего дела, как Ирина Рудакова. Благодаря Ирине, мы все посмотрели «в глаза» страху и это придало нам уверенность в победе, считаю, что в нас стала сильнее ощущаться любовь к жизни, во всех ее проявлениях. »

«С тобой»

Направление  
психологической  
поддержки



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## Арт-терапия

Что это?

Групповой курс арт-терапии, состоящий из 5 занятий

Цель

Оказать психоэмоциональную поддержку участникам: помочь справиться с сильными эмоциями и пережить опыт, который тяжело передать словами, уравновесить и гармонизировать их психическое состояние.

6

курсов  
проведено

30

занятий в  
рамках 6 курсов

38

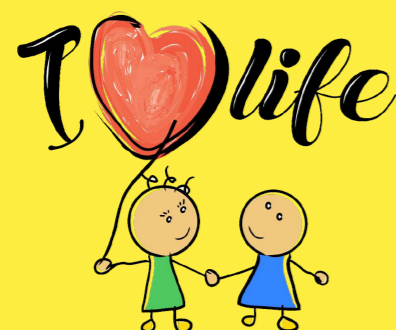
участников

« Спасибо Фонду Я Люблю Жизнь за организацию курса Арт-терапии для девушек, столкнувшихся с онкологией. Четыре занятия, которые внесли в жизнь новые эмоции и новые взгляды на себя и то, что вокруг нас. Мариночка, ты просто умничка. Простая и открытая, очень душевная. Очень ценные советы и поддержка. А с какими девушками познакомилась! Невероятно, но за 4 занятия стали все как родные. Жду следующих встреч. »



«С тобой»

Направление  
психологической  
поддержки



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## Психологические группы поддержки

Что это?

Групповые встречи с психологом раз в две недели, которые проходили в течение всего 2021 года.

Цель

Оказать психологическую поддержку участникам: помочь выйти из изоляции, помочь найти ответы на вопросы о жизни с заболеванием и лечении, найти силы пережить кризис, научиться навыкам совладания со стрессом.

2

группы

45

проведенных  
сессий

17

участников

« Меня зовут Елена., я из небольшого провинциального городка в Самарской области. Так случилось, что живу я сейчас в диагнозе РМЖ, много всего пройдено за два с небольшим года, лечение дает свои плоды, но мне было очень сложно смириться с той жизнью, которая пришла вместе с диагнозом, принять ее и себя в ней. С этим в общем то я и пришла в группу к Светлане и Елене. И сейчас, после завершения наших встреч, хотела бы сказать ОГРОМНОЕ спасибо и нашим сопровождающим и девочкам-участницам группы. Группа стала для меня местом, куда я могу прийти со всеми своими страхами, сомнениями, горестями, а их возникает много, когда сталкиваешься с диагнозом. Это общение с людьми, который проходят такой же сложный жизненный путь, стало для меня выходом, тем инструментом, при помощи которого я все же приняла себя. успокоилась и продолжаю лечение. Спасибо фонду за возможность противостоять болезни сообща, вместе проще. Всем желаю ЗДОРОВЬЯ, сил для лечения и чутких людей рядом!!! »

# «Терапия счастьем»

## Направление эмоциональной поддержки

«Наша жизнь очень похожа на творчество. Каждый день мы творим свою жизнь, чтобы не потеряться в этом мире, и не просто выжить, а обрести гармонию, структуру, личностные смыслы, опоры.

Основная цель наших творческих мероприятий — активизация и привлечение стабилизирующих факторов (внутренних и внешних ресурсов) через творческую активность.

На наших занятиях творчеством, будь то лепка, рисование, чтение, вокал, мы проживаем маленькую яркую запоминающуюся жизнь, которая способна выплеснуться в повседневное бытие наших участников, зарядить энергией, дать силы, наполнить привычное добром, счастьем, любовью, радостью, помочь увидеть исключительность в обычной среде, понять ценность себя в этом мире, почувствовать себя полноправным творцом своей собственной жизни.

Особенно важна атмосфера на наших групповых творческих мероприятиях, которая позволяет создать ситуацию взаимной поддержки, душевности, внимания к каждому, помочь преодолеть чувство социальной изоляции и стигматизации, поддержать развитие социальных и коммуникативных навыков, помочь в освоении новых ролей, которые могут раскрыть скрытые качества личности через изменяющиеся взаимоотношения с другими членами группы».



**Лия Судакова**

Куратор творческого направления

## «Терапия счастьем»

Направление  
эмоциональной  
поддержки



## Благодаря участию в проектах эмоциональной поддержки

208

человек с онкологическими  
заболеваниями

- Получили поддержку, развитие, активацию общения в отрыве от темы заболевания.
- Нашли новые смыслы, возможность и ресурс для самореализации.
- Улучшили свое эмоциональное состояние через творчество (снизили уровень тревоги и напряжения)
- Сформировали более оптимистического взгляда на мир.
- Отвлеклись от своих физических недостатков, проблем и сконцентрировали внимание на том, что помогает им освободиться от переживаний и страданий.
- Сохранили и улучшили когнитивное здоровье, что очень важно в период лечения и ремиссии - улучшили память, внимательность, умственную работоспособность.
- Смогли социализироваться в обществе и расширить круг общения.
- Получили коммуникативные навыки.
- Научились видеть радость, уникальность, счастье и любовь в каждом дне и смещать фокус внимания с болезни на жизнь.

# «Терапия счастьем»

Направление  
эмоциональной  
поддержки



## Мастер-классы

Что это?

Мероприятия, на которых можно научиться новому полезному или интересному навыку: мастер-классы по актерскому мастерству, стилю и макияжу, кулинарии, гончарная мастерская, занятия по английскому языку и другие.

Цель

Создать пространство для совместной деятельности подопечных, подарить им теплые эмоции и полезные навыки, которые помогут легче адаптироваться к текущим условиям жизни, найти новые увлечения (ресурсы и смыслы), социализироваться в обществе.

37

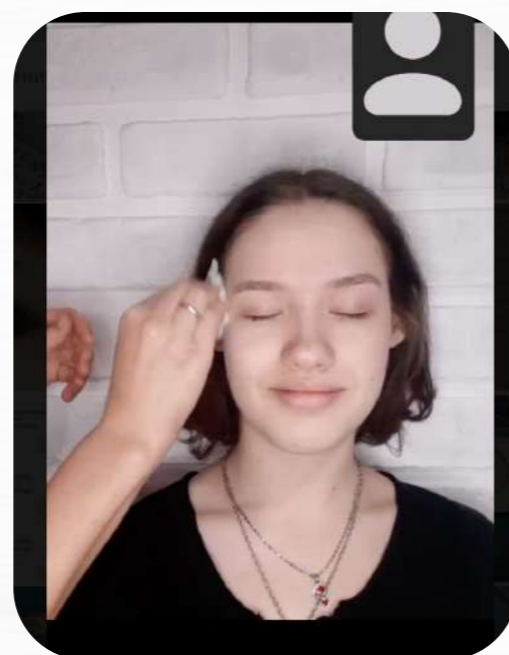
мероприятий

4

города и  
онлайн

84

участника



# «Терапия счастьем»

Направление  
эмоциональной  
поддержки



## Уроки рисования

Что это?

Еженедельные онлайн-занятия по рисованию с использованием разных техник.

Цель

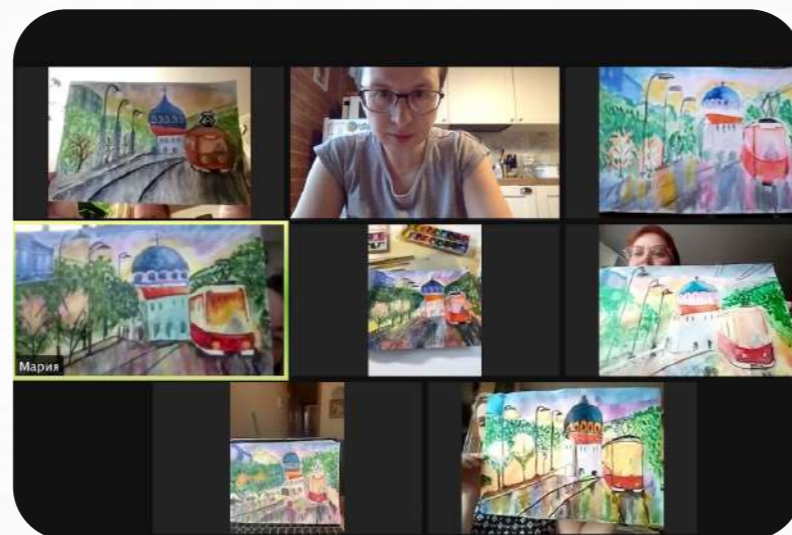
Оказать эмоциональную поддержку участникам. Занятия творчеством помогают снять тревогу и напряжение, дают возможность отвлечься от постоянных мыслей о болезни.

33

мероприятия

50

участников



«*Лия, думаю многие после Ваших занятий поняли, что рисование это не только искусство для избранных, а очень доступное простым людям. Спасибо большое за уверенность.<...> занятия вытаскивает нас из дурных мыслей.*»

«*Елена, первый раз рисовала с Вами. Спасибо большое за такую душевную атмосферу.*»

# «Терапия счастьем»

## Направление эмоциональной поддержки



## Клуб любителей кино и книг

### Что это?

Еженедельные встречи, где мы вместе читаем книги, смотрим фильмы и обсуждаем их.

### Цель

Совместное обсуждение художественного произведения помогает:

- научиться точнее выражать свои мысли
- расширить свои познания окружающего мира и совершенствоваться как личность
- улучшить коммуникативные навыки и расширить круг своих друзей и единомышленников
- улучшить свою память, мышление, внимание, умственную работоспособность.

11

мероприятий

12

участников

«*Лия, спасибо Вам за проведение душевных встреч в Книжном клубе, на рисовании. С Вами я начала смотреть на мир вокруг меня другими глазами. Глазами радости. Я в себе открыла художника, о котором мечтала в детстве. Книжный клуб внутри меня воспринимается как вечерние душевные чтения вслух и разговоры о понимании жизни. Так как у меня с онкологическим диагнозом жизнь разделилась до и после. И после я начала видеть то, что раньше не замечала. Жизнь удивительна в её мелочах: в рассвете и закате, солнце и луне, в ясной погоде и сумрачном дне, в листве зелёной, жёлтой, красной и без неё, в инее и в снегу, в смехе детей и родных, в объятиях любимых людей, в чашке кофе с утра не спеша, в плече в укывшем тебя. (Рамила).*»





## «Терапия счастьем»

Направление  
эмоциональной  
поддержки



## Вокалотерапия

### Что это?

Курс из 8 еженедельных занятий вокалом. Авторский курс разработан специально для наших подопечных Александрой Авраменко (педагог эстрадного вокала с 12-летним опытом, руководитель и основатель детской вокальной студии «Avdensa», член жюри международных вокальных конкурсов, лауреат международных вокальных конкурсов).

### Цель

Занятия вокалом способствуют снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса.

16

мероприятий

35

участников

«Что такое счастье? Не молчи, посмотри оно в тебе!» – слова этой песни для меня стали призывом к пониманию, что все в наших силах! Александра, огромное вам спасибо за великолепные занятия, за атмосферу и за внимание к нам! Очень «талантливым» ученикам! Спасибо за поддержку и добрые слова! Спасибо за «ммммм... как вкусно 😊»! Это как секретный знак! Только «наши певицы» знают его! Это было увлекательное путешествие в мир музыки! Это было здорово! Здоровья и вечной ремиссии вам, Александра! И нам всем тоже!»



# «Терапия счастьем»

Направление  
эмоциональной  
поддержки



## Фотосесии

Что это?

Фотосесии по всей России, модели в которых – люди, столкнувшиеся с онкологическим диагнозом.

Цель

Оказать эмоциональную поддержку участникам, помочь принять свое изменившееся тело.

12

фотосесий  
проведено

61

участник

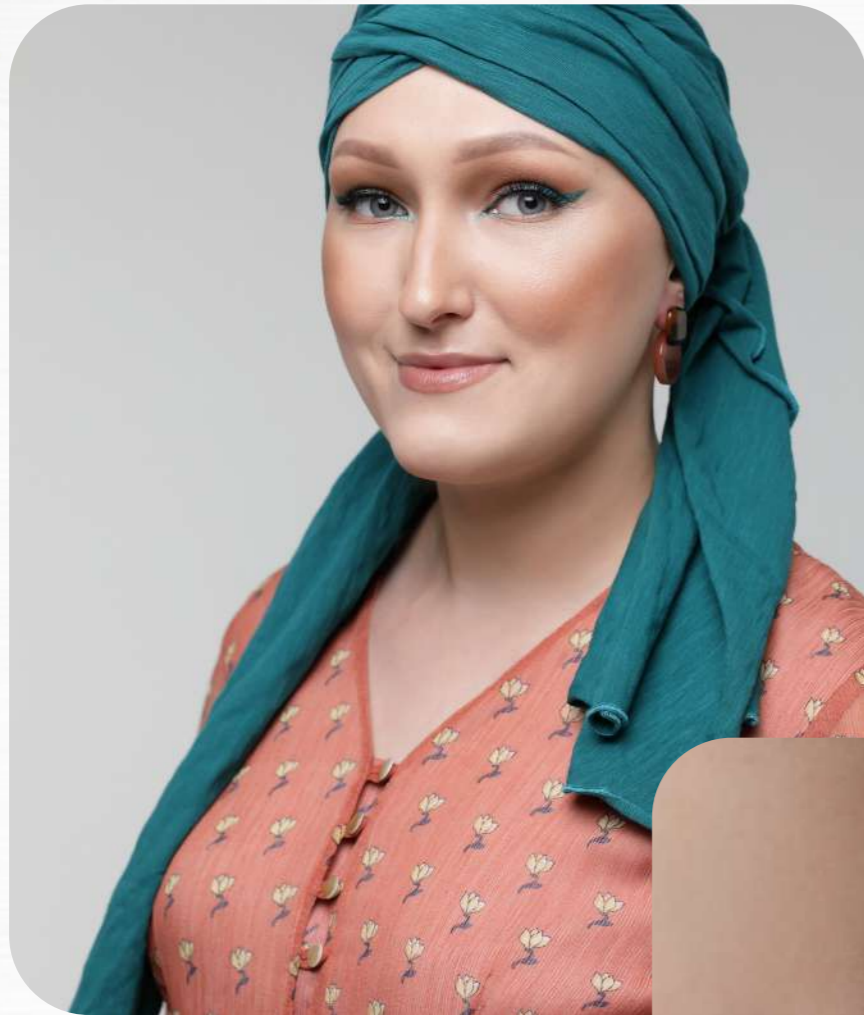
8

городов  
России

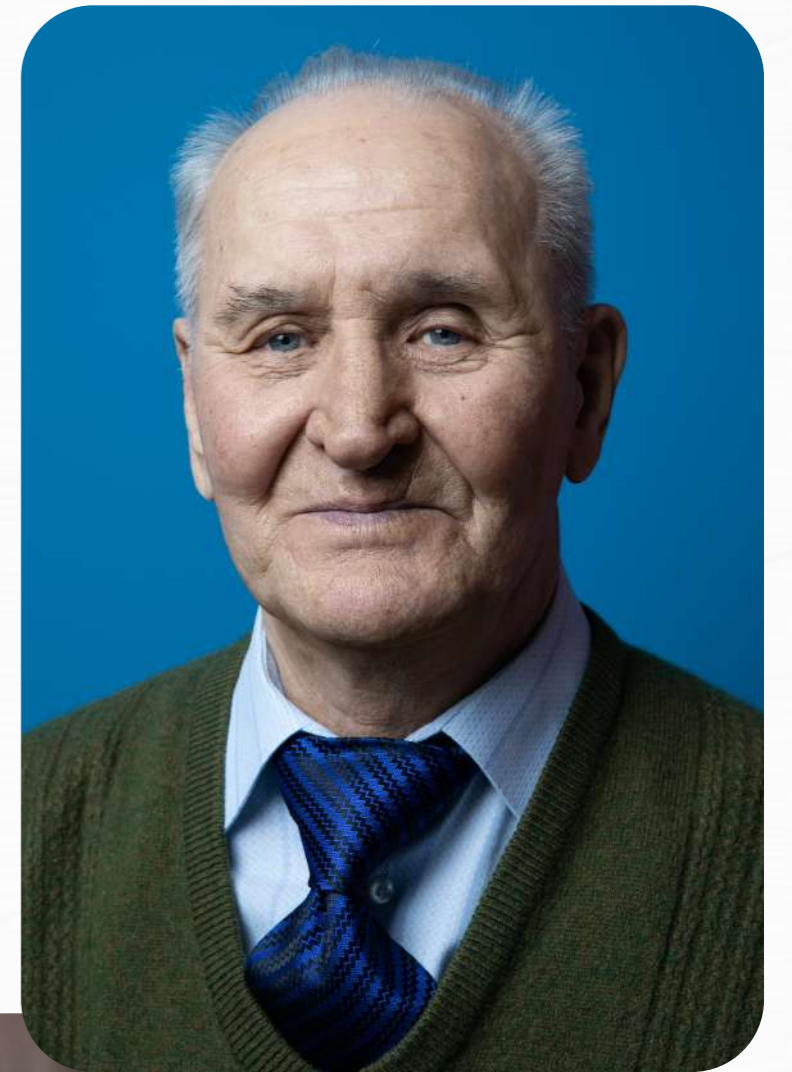
« Добрый день. Познакомилась с вашим фондом, благодаря чудесному фотографу Арине Перцевой. Она создала такую атмосферу на съемочной площадке, что мы забыли о болезнях и невзгодах. Такой фонд, как ваш, очень нужен, потому что больные часто чувствуют себя одинокими. »



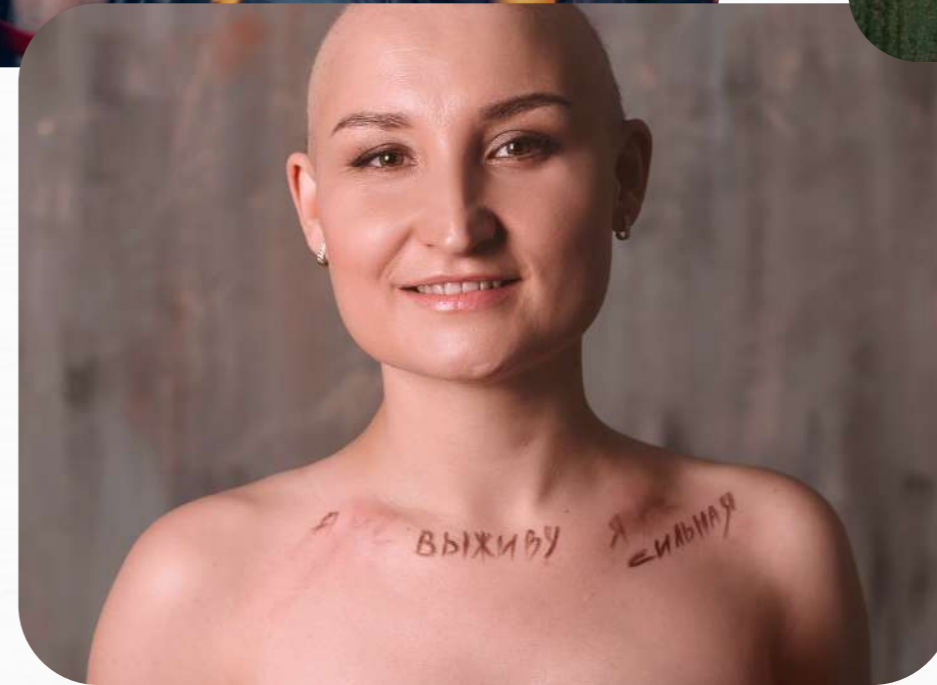
Белгород



Томск



Санкт-Петербург



Москва



«Мое тело»

Реабилитационное  
направление



*Благодаря регулярному участию в спортивных мероприятиях*

91

человек с опытом жизни с онкологией

- Улучшили свое качество жизни.
- Повысили выносливость и общий тонус организма.
- Смогли улучшить качество своего сна.
- Большинство подопечных отмечали снижение тревожности, улучшение настроения и повышению самооценки.

*Благодаря свободному доступу видеокурса ЛФК*

> 800

женщин после операции по удалению  
молочной железы

- сохранили объем движения руки, уменьшили послеоперационную боль и повысили качество жизни после операции
- улучшили крово- и лимфообращение, что в свою очередь помогает в профилактике лимфатического отека.

## «Мое тело»

### Реабилитационное направление



## Спортивные мероприятия: танцы и йога

### Что это?

Еженедельные групповые занятия танцами и йогой.

### Цель

Повышение физической активности, снятие побочных симптомов лечения и обучение основам релаксации пациентов в период лечения и реабилитации.

64

мероприятия

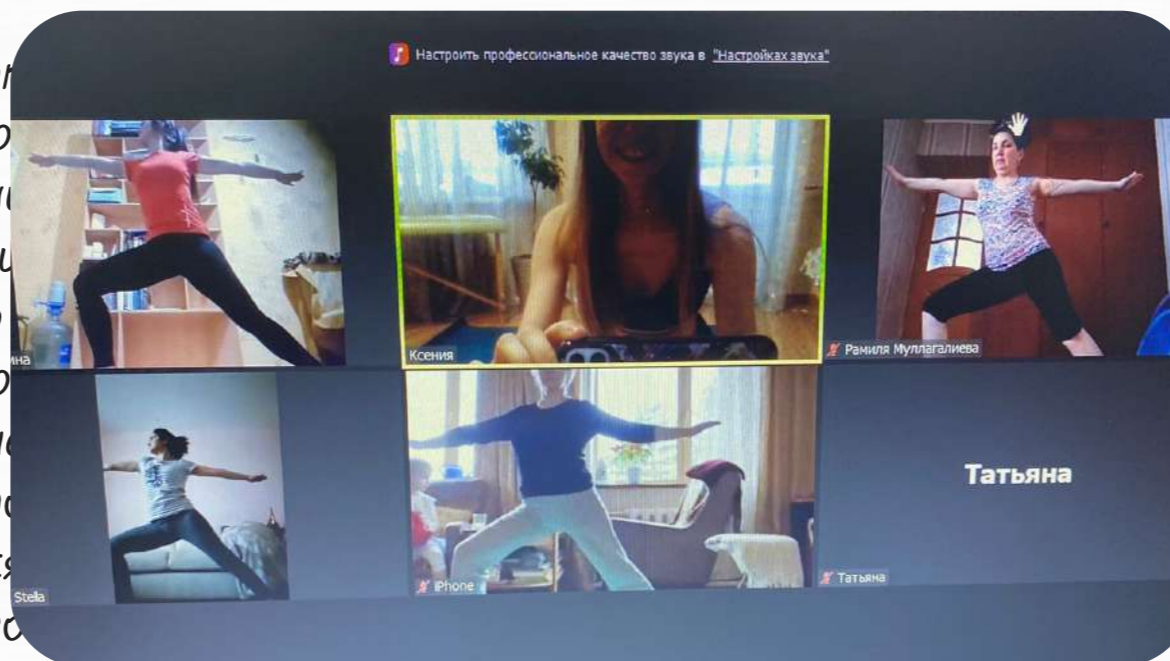
2

города:  
Самара и Ярославль  
+ онлайн

91

участник

« Для меня это формат онлайн-занятий, который позволяет мне оставаться в форме, плюс возможность пообщаться с другими участниками. Я очень рада видеть новых участников ❤️ »



«Мое тело»

Реабилитационное  
направление



## Лечебно-физкультурный комплекс для женщин после мастэктомии

Что это?

Серия видеороликов с комплексом упражнений для разработки руки после удаления груди у женщин с раком молочной железы (мастэктомии) для раннего и среднего послеоперационного периода. Курс разработан совместно с онкорезабилитологом, лимфологом Ю.В. Дроздовой и фитнес-тренером, равным консультантом в онкологии А. Гладковой.

Цель

Во время радикальной мастэктомии удаляются лимфоузлы, и отток лимфы со стороны, где была молочная железа, нарушается. Чтобы в последствии избежать отека руки и дальнейших осложнений, очень важно соблюдать лечебный режим и выполнять упражнения с первых дней после операции.

3

видеоролика

>4000

просмотров каждого  
ролика в соцсетях



«Как я нуждалась в такой информации! А ее не было 😞! Эти знания очень важны! Огромное спасибо, пусть путь выздоровления будет грамотным и правильным, значит легким! Спасибо огромное! »

«Спасибо огромное за ваши комплексы упражнений!!!! Я делала все))) сейчас продолжаю делать упражнения с палкой. Это просто спасение! Всем рекомендую »

# «Открыто о раке»

## Информационное направление

«Болезнь застаёт человека врасплох: он не знает, куда идти, к кому обратиться и какие у него есть права. Растерянность и сильный стресс испытывает как сам онкобольной, так и его родные. Моя семья тоже переживала такой тяжелый период несколько лет назад.

Слово «рак» громко не произносится у нас до сих пор. Это тема всё ещё остаётся табуированной, потому возникают бестактные вопросы и неуместные комментарии. Всё это происходит по причине недостаточной информированности людей о специфике этого заболевания.

Рак не заразен. Это должно быть всем понятно. Рак не приговор. Альтернативные методы лечения отнимают ваше драгоценное время. Когда пациент хорошо информирован, это идет на пользу лечению.

Мы собираем информацию и готовим инфостенды в медучреждениях, буклеты, статьи о наиболее распространенных видах рака, их диагностике, подходах к лечению, социальных льготах, советах по реабилитации и борьбе со стрессом. Мы стараемся развеять устоявшиеся мифы о раке. Приглашаем экспертов, организовываем прямые эфиры, чтобы у людей была возможность задавать вопросы и получать ответы.

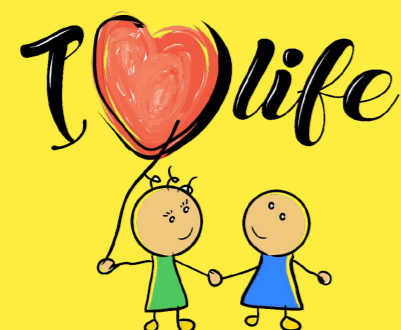
Я уверена, что о раке сейчас нужно говорить открыто. И мы продолжим рассказывать ilovelife\_истории о том, как живут онковыздоровливающие и уже победившие болезнь».



**Анна Волкова**  
Куратор информационного направления

«Открыто о раке»

Информационное  
направление



Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

## Прямые эфиры и статьи

Что это?

Прямые эфиры со специалистами о различных аспектах лечения, текстовые материалы по следам этих эфиров, статьи от экспертов Фонда на самые актуальные темы.

Цель

Дать необходимые знания о медицинских процедурах, юридических нюансах, сборе средств на лечение, уходе за заболевшим и др.

>30

новых статей в соцсетях  
и на сайте фонда

22

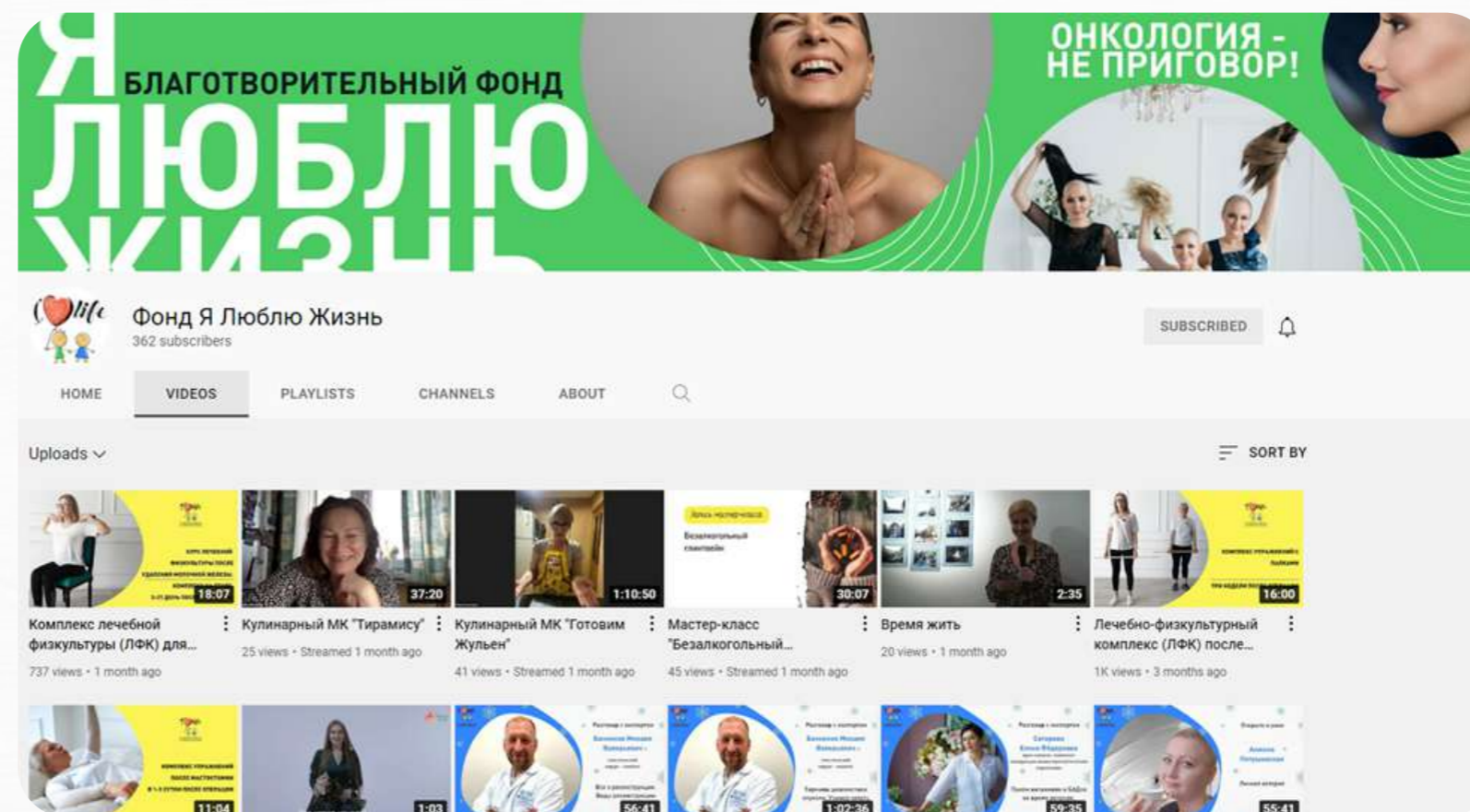
прямых эфира  
провели в 2021 году

1500-3500

просмотров  
каждого эфира

60

эфиров доступны в записи  
на нашем YouTube канале





## «Открыто о раке»

### Информационное направление



## Фотовыставка «Время Жить»

### Что это?

Благотворительная выставка проекта «Время Жить» в галерее Milliart

### Цель

Показать, что происходит на всем протяжении лечения, снять завесу неопределенности и вдохновить людей с онкологией.

Этот документальный фотопроjekt посвящен жизни людей с онкологическим диагнозом. На примере женщин из нескольких городов России мы хотели показать, что борьба с онкологическим заболеванием бывает трудной, но это преодолимые трудности... хотя и не всегда... Мы хотели показать, что, безусловно, после постановки диагноза жизнь меняется, но в ней так же остается время для семьи и работы, для увлечений и хобби, для ярких событий и планов о будущем. Многие наши герои говорят, что после поставленного диагноза у них открылись глаза на свою жизнь: теперь они не откладывают мечты на потом, а воплощают их прямо здесь и сейчас. Теперь для них настало время жить. Средства от продажи работ были направлены в Фонд.



# «Открыто о раке»

## Информационное направление

# Сотрудничество с медучреждениями

Что это?

Размещение в медучреждениях информационных стендов о психоэмоциональном аспекте онкологии и листовок о мероприятиях фонда. Проведение школ пациентов и совместных прямых эфиров.

Цель

Дать базовую информацию на часто возникающие вопросы при постановке диагноза. Помочь заболевшему разобраться в своих чувствах, рассказать о фонде, мы рядом и готовы помочь.

Из-за продолжающейся в 2021 году пандемии коронавируса мы были вынуждены отказаться от очных мероприятий и договорились с ведущими онкоцентрами и региональными онкодиспансерами об информационном онлайн-сотрудничестве. Мы очень рады, что многие медучреждения осознают важность такого партнерства, открыты к диалогу и ориентированы на повышение качества жизни пациента.



НМИЦ  
ОНКОЛОГИИ  
им. Н.Н. Блохина



НМИЦ  
ОНКОЛОГИИ  
им. Н.Н. Петрова  
Минздрава России



ЮМЕДИ



ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ  
ДИСПАНСЕР



Совместно со специалистами медучреждений-партнеров мы провели серию прямых эфиров для онкопациентов и их близких. Например, по инициативе Приморского онкодиспансера мы разработали для них проект стенда Как рак влияет на наши эмоции? Провели совместный эфир на тему важности психо-эмоциональной поддержки онкопациентов и помогли сотрудникам с поиском партнеров для поздравления пациентов с Новым годом.

### Что вы чувствуете?

Как рак влияет на эмоции и чувства

Во время болезни меняется тело — привычные движения и активности могут стать невозможными из-за боли, дискомфорта и отсутствия сил. Внешность меняется — приходится привыкать к новому телу.

Во время болезни меняется привычный мир — важные ранее дела уходят на второй план, ставятся новые цели, теряют актуальность старые. Иногда невозможно продолжать работу, хобби, поддерживать быт. Планы на будущее могут казаться теперь невозможными, а желания — несуществующими.

Во время болезни меняется окружение — близким людям может быть сложно выразить свою поддержку, а вам — поддерживать привычное взаимодействие и общение.

#### Поэтому заболевшие испытывают самые разные чувства

- ЗЛОСТЬ** За что мне это? Почему это происходит со мной? Какое право теперь кто-то имеет меня судить, ведь я тяжело болен!
- ЗАВИСТЬ** Почему другие здоровы, а я нет? Кто вообще может меня понять? Жизнь так несправедлива ко мне!
- ОТРИЦАНИЕ** Это как-будто происходит с кем-то другим... Со мной все в порядке, все хорошо, болезни нет. Да почувствуй раб! Все болит и ничего — выдерживаю!
- ОДИНОЧЕСТВО** Никому понять меня переживания... Я один на один со своей болезнью... Я переживаю это один, а другие просто наблюдатели, им не понять...
- ОТЧАЯНИЕ** Как с этим жить? Происходящее ужасно, мне невозможно нести этот груз... Кто мне поможет?
- РАСТЕРЯННОСТЬ** Я не понимаю, что делать дальше, как мой мир плывет на судорогах, моя жизнь? Как теперь быть?
- БЕЗРАЗЛИЧИЕ** Мне все равно, что со мной будет! Нет смысла лечиться, мы все равно все умрем рано или поздно, какая разница как и когда?
- БЕСПОМОЩНОСТЬ** Я не знаю как с этим справиться. Все очень тяжело и нет сил. Болезнь, слишком сильная и я мне ее не осилить.

Важно знать: все эти чувства имеют право быть во время болезни, и их лучше выразить, а не подавлять. Если о чувствах говорить, наступает облегчение. Быть услышанным важно, когда внутри накопилось много переживаний.

С заботой в каждом пациенте. С вниманием ко всем, кому нужна наша помощь.

Записаться в онкошколу по тел: +7 (423) 232-2379 или обратиться к администратору

Телефон горячей линии: +7 (924) 733-55-25 (в рабочие дни с 9:00 до 17:00)

Принятый почтой: +7 (423) 232-99-16, доз. 409

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД "Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ" МОЖЕТ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ БЕСПЛАТНЫЕ ONLINE МЕРОПРИЯТИЯ:

- ART-ТЕРАПИЯ: Когда не хватает сил, чтобы выжить прохождение лечения, или просто хочется что-то сделать другим, написать, спеть, рисовать, когда хочется почитать — даже если вы пока не знаете ни одного слова — помогаем справиться с эмоциональным напряжением, снимаем напряжение, обиду, расстройство и помогаем достичь желаемого.
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВСТРЕЧИ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ ФОНДА: Когда хочется получить поддержку, поделиться своим переживанием, спросить и услышать — на встречах можно получить бесплатную личную консультацию и поддержку нашего фонда.
- ГРУППЫ ВЗАИМОПОДДЕРЖКИ: Когда хочется, чтобы тебе говорили люди в подобной ситуации. Группы поддержки созданы специально как безопасное пространство, чтобы поделиться своим опытом, рассказать друг другу о том, что и как лучше сделать и вместе найти дополнительные ресурсы для борьбы с болезнью. Встречи проходят под руководством специалистов сообщества фонда.

Нужна помощь? Мы здесь, чтобы быть рядом: Благотворительный фонд «Я люблю жизнь», [loveitfund.ru](http://loveitfund.ru), тел.: +7 (926) 330-50-60

Стенд в Приморском онкодиспансере, г. Владивосток

«Мы вместе»

Сообщества  
взаимоподдержки



## Сообщества взаимопомощи

Что это?

Чаты в различных мессенджерах и сообщества в соцсетях

Цель

Создать пространство для взаимного общения, информационной и эмоциональной поддержки

### Региональные сообщества

4

Ярославль, Воронеж,  
Самара, Орехово-Зуево

>2200

участников

### Всероссийское сообщество

>12000

участников

« Когда я проходила лечение, мне очень помогла группа в Телеграмм от фонда @ilovelife.fund. Там девушки делятся информацией и просто поддерживают друг друга.) очень советую ❤️ »



# «Мы вместе» Сообщества взаимоподдержки

## Пациентское сообщество в Ярославле

В апреле 2022 года нашему сообществу будет 4 года. С посиделок на кухне в количестве 6 человек мы выросли до ста активных участников.

За это время было проведено 6 мотивационных фотосессий и организована выставка фотоисторий в Областной больнице. Два года мы принимаем участие в просветительской акции «Зажги ночь». В 2021 году в рамках акции в Ярославль приезжал повар без желудка - Никита Полудо, который провёл мастер-класс и поделился рецептами и секретами своего образа жизни. В этом году приняли участие в донорской акции по сбору крови «Андрей» под лозунгом «Пусть будет завтра» и выступили в роли организаторов в Ярославле.

Регулярно делаем открытки для женщин в онкодиспансер к 8 марта и Новому году. Участвуем в мероприятиях различных женских площадок и сообществ. Рассказываем свои истории болезни и обращаем внимание на раннюю диагностику. Посещаем мастер-классы, рисуем, занимаемся спортом и в 2021 году впервые в Ярославле провели соревнования по плаванию среди женщин с онкодиагнозом. Плавание укрепляет общее состояние, что, безусловно, влияет на качество жизни женщин.



## Елена Сидоренко

Куратор пациентского сообщества в Ярославле

«Наши подопечные — с активной жизненной позицией. Своим ярким примером мы хотим показать другим пациентам с онкологическими заболеваниями, что возможно качественно и интересно жить, несмотря на диагноз, тем самым опровергнув предубеждения, что диагноз перечеркивает жизнь и лишает ее смысла».

# «Мы вместе»

## Сообщества взаимоподдержки

### Пациентское сообщество в Ярославле

В июле нашему сообществу исполнится два года.

Мы ведём отчет именно с того времени, когда решили, что в Самарском регионе необходимо развивать волонтерскую деятельность в повышении качества жизни онкопациентов.

За 2021 год в нашей истории можно встретить различные мастер-классы: от создания генеалогического древа, тейпировании лимфосистемы, ароматерапии, гончарной мастерской, вокального мастер-класса, встречи с нутрициологом, туристического, пешеходного тура, новогодней фотосессии до регулярных еженедельных мероприятий, таких как йога по воскресеньям с Ксенией Сухоруковой, арт-терапия с метафорическими картами и, конечно, же наши знаменательные танцы с прекрасным хореографом Алёной Бахтияровой, которая занимается творческим направлением среди нашего сообщества, организуя веселые, озорные, совместные, корпоративные встречи.

Нужно сказать, что у нас также сложились прекрасные взаимоотношения с медицинским сообществом в онкодиспансере, начиная от участия в регулярных совместных волонтерских акций и проведения школы пациентов, где мы своим примером, демонстрируем, что жизнь продолжается и после диагноза



### Венера Мухаметзянова

Куратор пациентского сообщества в Самаре

«Наши подопечные — с активной жизненной позицией. Своим ярким примером мы хотим показать другим пациентам с онкологическими заболеваниями, что возможно качественно и интересно жить, несмотря на диагноз, тем самым опровергнув предубеждения, что диагноз перечеркивает жизнь и лишает ее смысла».

# Отдельное спасибо!



*Большое спасибо людям, нашим волонтерам и партнерам, которые поддерживали нас в 2021 году*

Простите, если мы кого-то не упомянули.  
Это лишь потому что добрых сердец так много, что их не вместить в один список.

Абрамова Татьяна  
Авраменко Александра  
Акатова Лариса  
Александрия Садофьева  
Алешина Юлия  
Анастасия Ефимова  
Анастасия Кербабина  
Антонова Оксана  
Арцимович Наталья  
Бахтиярова Алёна  
Беленко Валентина  
Бич Ксения  
Борисова Светлана  
Бородина Юлия  
Булатова Екатерина  
Булатова Елена  
Василишина Вероника  
Вениаминова Екатерина  
Виноградова Елена

Волкова Анна  
Волошина Вера  
Гаусман Марии  
Гладкова Анна  
Гукасян Кристина  
Данилова Любовь  
Дроздова Юлия  
Жесткова Яна

Зайцева Екатерина  
Зикеева Елена  
Золотова Кристина  
Золотухина Дарья  
Зыблева Екатерина  
Иосипчук Надежда  
Ирине Рудаковой  
Калинина Екатерина

Колчанова Ольга  
Котельникова Оксана  
Коткова Анна  
Лавлинская Оксана  
Малкова Анна  
Махаринская Елена  
Менькова Виктория  
Метельницкая Татьяна

Мухаметзянова Венера  
Осташкова Анастасия  
Перцева Ольга  
Попова Полина  
Потанина Наталья  
Решетникова Марина  
Сакович Мария  
Мурашкина Светлана  
Сухорукова Ксения  
Сычова Ольга  
Украинская Ольга  
Фиссун Марина  
Форкунова Елена  
Черненко Екатерина  
Чуркина Мария  
Чухрай Лариса  
Шарафиева Елена  
Шефер Элеонора  
Шубина Евгения  
Шумакова Елена  
Щелокова Серафима



# Финансовый отчет за 2021 год

	Янв-Дек 2021
<b>Доходы</b>	<b>Руб.</b>
Пожертвования от физических лиц	832,027 ₽
Корпоративные пожертвования	50,000 ₽
Гранты	91,760 ₽
<i>Грант Потанина</i>	<i>91,760 ₽</i>
Другие доходы	0 ₽
<b>Итого доходы</b>	<b>973,787 ₽</b>
<b>Расходы</b>	<b>Руб.</b>
<b>Программные расходы</b>	<b>1,453,973 ₽</b>
Сотрудники в штате	1,180,220 ₽
Расходы по реализациям программ	273,754 ₽
<b>Административные расходы</b>	<b>471,000 ₽</b>
<b>Итого расходы</b>	<b>1,924,974 ₽</b>
<b>Баланс на 31 декабря 2021 года</b>	<b>-951,186 ₽</b>
<b>Остаток на счету на 1 января 2021 года</b>	<b>992,957 ₽</b>
<b>Остаток средств Фонда на 31 декабря 2021 года</b>	<b>41,770 ₽</b>

- ▶ Одно из главных достижений этого года - мощный рост Фонда благодаря гранту от Благотворительного Фонда Владимира Потанина (см. страницу 6).
- ▶ Расходы по реализациям программ в 2021 году были минимизированы благодаря большому количеству волонтеров и психологов, готовых работать с нами на pro bono основе.

# Финансовый отчет за 2021 год

## Доходы Фонда



Главные партнеры этого года:

- ▶ Платформа Global Giving, где мы являемся постоянными партнерами. Общая сумма пожертвований за 2021 год составила более 560 тысяч рублей.
- ▶ Юридические лица ООО "ЭР ЛИКИД" и ООО "Кадровое агентство "Время Эйч-Ар" с пожертвованиями в 30 и 20 тысяч рублей.

## Программные расходы

Основные статьи расходов в Программных расходах:

1,180 тыс. руб. - зарплата сотрудников: Руководитель программ, Кураторы направлений, Лидеры регионов, Ведущий психолог

148 тыс. руб. - доработки сайта для реализации программ, а также разработка мобильной версии сайта

44 тыс. руб. - оплата психологов за проведение групп психологической поддержки

## Административные расходы

Основные статьи расходов в Административных расходах:

218 тыс. руб. - зарплата фандрайзера

94 тыс. руб. - оплата бухгалтера

80 тыс. руб. - зарплата Директора Фонда



## Расходы 2021 года по направлениям

Основные расходы в рамках деятельности нашего Фонда идут на психологическое направление и просветительское направление. Вместе они составляют около 60% наших расходов.

Расходы	Руб.
Направление психологической поддержки	617,505 Р
Индивидуальная терапия	365,358 Р
Арт-терапия	97,686 Р
Группы психологической поддержки	154,461 Р
Направление эмоциональной поддержки	410,796 Р
Информационное направление	503,651 Р
Реабилитационное направление	98,496 Р
Сообщества взаимоподдержки	294,525 Р
<b>Итого расходы</b>	<b>1,924,974 Р</b>

## 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/>