

VŠĮ Tarptautinis pilietinių iniciatyvų centras "Mūsų namai",

Kodas 303223926

VEIKLOS ATASKAITA

prie 2019 metų finansinės atskaitomybės

Skelbiame 2019 metų veiklos ataskaitą Remiantis Viešųjų įstaigų įstatymo 12 str.:

1. Bendroji informacija apie VŠĮ Tarptautinis pilietinių iniciatyvų centras „Mūsų namai“

VŠĮ Tarptautinis pilietinių iniciatyvų centras „Mūsų namai“ (toliau- „Mūsų namai“) yra ne pelno siekiantis juridinis asmuo, įregistruotas 2014 metų sausio mėnesio 20 dieną.

2. „Mūsų namai“ steigėjai ir dalininkai

„Mūsų namai“ steigėjas fizinis asmuo Volha Karach. Steigėjų ir dalininkų skaičius iki 2019 12 31 nesikeitė.

3. „Mūsų namai“ veiklos tikslai ir uždaviniai

„Mūsų namai“ įsteigimo **tikslas**- aktyvi ir visapusiška žmogaus teisių apsauga ir parama pažeidžiamiausioms žmonių grupėms, ypatingą dėmesį skiriant moterims ir vaikams, kurie lengvai tampa represinių režimų žmogaus teisių pažeidimų aukomis, taip pat parama Lietuvos Respublikos teritorijoje pabėgėliams bėgantiems iš represinių režimų šalių. Mūsų darbas grindžiamas Visuotine žmogaus teisių deklaracija ir žmogaus teisių, kaip visuotinio standarto visoms socialinėms, etninėms, religinėms ir kt. visuomenės grupėms be išimties, supratimu.

Uždaviniai:

-tikslinė, visapusiška parama represijų, kankinimų ir netinkamo elgesio aukoms, ypač vaikams ir moterims;

- represinių šalių vykdomų represijų metu kultūros veikėjų apsauga ir parama jiems;

- informacijos apie realią žmogaus teisių padėtį represiniuose režimuose rinkimas ir sklaida, ypatingą dėmesį skiriant Baltarusijai;

- seminarų, mokymų, vizitų, mainų, konferencijų, laikino perkėlimo programų, skirtų pažeidžiamoms visuomenės grupėms represiniuose režimuose ir organizacijos aktyvistams, organizavimas;

plėtoti savo informacines platformas ir remti mūsų informacijos partnerius, kad jie platintų objektyvią ir išsamią informaciją apie pažeidžiamų ir marginalizuotų grupių žmogaus teisių padėtį, daugiausia dėmesio skiriant Baltarusijai;

- priversti gerbti valstybės institucijas žmogaus teises represiniuose režimuose, be kita ko, skaitmeninti dokumentus, aukų bylas, taip pat vykdyti advokatavimo kampanijas, ypatingą dėmesį skiriant Baltarusijos Respublikai.

„Mūsų namai“ veiklos finansavimas susideda iš:

- Įvairių projektų įgyvendinimo, kurių tikslinė paskirtis advokatavimo kampanijos, informacijos sklaida informacinėse platformose, įskaitant Youtube ir socialinius tinklus, partnerių palaikymas, įskaitant nepriklausomus medijos partnerius, tiesioginė parama režimo kankinimų, netinkamo elgesio ir žmogaus teisių pažeidimų aukoms, ypatingą dėmesį skiriant pažeidžiamų grupių aukoms Baltarusijoje – vaikams, moterims ir kultūros veikėjams;

- parama iš socialinių tinklų.

"Mūsų namai" gautos paramos lėšos bus panaudotos "Mūsų namai" veiklos tikslams įgyvendinti:

1. Sukurti represijų metu vykdomų kultūros veikėjų rėmimo sistemą, be kita ko, sukuriant represijų prieš kultūros veikėjus stebėseną ir informavimą, taip pat kuriant ir stiprinant Baltarusijos ir kitų represinių režimų šalių kultūros veikėjų laikino perkėlimo į Lietuvos teritoriją iki 6 mėnesių programą.
2. Sukurti paramos sistemą kalinių vaikams, tapusių kankinimų, netinkamo elgesio, baudžiamųjų bylų klastojimo aukomis, taip pat jų šeimoms, kovojančioms už jų paleidimą ir teisę į teisingumą, taip pat sukurti greito ir savalaikio informacijos apie padėtį Baltarusijos kalėjimuose rinkimo ir sklaidos sistemą, visų pirma kalinių vaikams, nuteistiems pagal Baltarusijos baudžiamojo kodekso 328 straipsnį.
3. Stiprinti ir tobulinti organizacijos valdymo sistemą, sustiprinti bendradarbiavimą su tarptautinėmis specializuotomis organizacijomis, sprendžiančiomis žmogaus teisių problemas Baltarusijoje, vaikų teisių problemas, kultūros veikėjų problemas.
4. Plėsti savo informacines platformas, įskaitant "YouTube" kanalą, mūsų socialinius tinklus ir kt. kad geriau informuoti Baltarusijos ir tarptautinę bendruomenę apie mūsų darbą.

"Mūsų namai" 2019 metais veiklą vykdė:

1. Represijų ir laikino perkėlimo į Lietuvos Respublikos teritoriją baltarusijos kultūros veikėjų, siekiant juos išgelbėti nuo baudžiamojo ir administracinio persekiojimo, taip pat Tadžikistano žmogaus teisių gynėjų parama

Atlikti darbai:

- 1.1. Visi baltarusijos kultūros veikėjai ir Tadžikistano žmogaus teisių gynėjai buvę laikino perkėlimo programos dalyviai sėkmingai grįžo į Baltarusiją pasibaigus programai;

- 1.2. Dalyvavimas mūsų programoje dėl laikino Baltarusijos kultūros veikėjų perkėlimo represijų metu leido dalyviams išvengti naujų represijų, baudžiamojo ir administracinio persekiojimo, taip pat sukurti saugią erdvę kūrybai ir gyvenimui, išvengti nesaugumo jausmo;
- 1.3. Dalyvavimas mūsų programoje turėjo ilgalaikį efektą, įskaitant tai, kad dalyviai rinko informaciją apie žmogaus teisių padėtį - Baltarusijos kalėjimuose, represijas prieš kultūros veikėjus Baltarusijoje, taip pat
- 1.4. Baltarusijos projekto dalyviai parengė antistresinius vaizdus tiems, kurie sulaikymų ir areštų metu buvo kankinami, taip pat sumažinti stresą žmogaus teisių gynėjų ir meno aktyvistų darbe, kasdieniame gyvenime.
- 1.5. Sukurta unikali svetainė apie Pamyro kultūrą (šokius, muziką, ritualus ir papročius) <https://shirchoy.com/>, kurią planuojama išversti į anglų kalbą. Tai vienintelė vieta pasaulyje apie Pamyro kultūrą. Svetainė buvo sukurta siekiant išsaugoti unikalią Pamyro kultūrą, kuri yra pavojuje. Svetainėje yra filmų apie Pamyro tautą ir Pamyro kultūrą, dainas, šokius, Pamyro gyventojų liudijimai ir kt. Be to, mūsų projekto dalyviai pradėjo rekonstruoti Pamyro abėcėlę pagal 1961 m. pavyzdžio lotynišką rašybą; Faktas yra tai, kad Pamyro kalbos oficialiai neturi savo abėcėlės. Kiekviename politiniame laikotarpyje rašyta keitėsi iš persų, tada lotynų, o dabar kirilicos. Dėl to projekto dalyvis atkūrė 1960 m. "Pamir" abėcėlę, kurioje buvo 42 lotyniškos raidės, ir pastatė ją į "Windows" operacinės sistemos kompiuterio klaviatūros išdėstymą. Atkurta Pamyro abėcėlė, vadinama pmr, buvo pristatyta naudojant specialias programas, pagrįstas "Windows" operacinės sistemos ENG kalbos klaviatūros išdėstymu. Ši klaviatūros išdėstymą galima įdiegti standartiniu diegimu "Windows" operacinėje sistemoje. Dėl to lengva įvesti tekstus Pamyro kalbomis. Be to, mūsų programos dalyviai sukūrė unikalų interneto portalą Pamyro kalbomis, pavadintą Širčoy, su interneto domeno vardu shirchoy.com. Shirchoy (shirchoy) yra senovės Pamyro nacionalinis patiekalas, žinomas ne tik Pamyre, bet ir visame Tadžikistane. Taigi vartotojas greitai prisimena svetainės pavadinimą. Interneto portalų unikalumas slypi tame, kad jis yra nepriklausomas ir visiškai išvystytas Pamyro (Šugnano) kalba ir vienaip ar kitaip apima Pamyro žmonių kultūrinės, socialinės, politinės ir švietimo vertybes. Be to, mūsų programos dalyviai surengė Pamyro šokio pagrindų pristatymą ir demonstravimą specializuotoje Kijevo miesto mokykloje Nr. 7 jaunesnėms ir vyresnėms klasėms. Šokio suvokimas Pamyre yra ypatingas, jis lydi bet kokią žmogaus gyvenimo įvykį, ar tai būtų vestuvės, gimtadienis ar laidotuvės.
- 1.6. Laikinojo perkėlimo programos dalyviai iš Baltarusijos vykdė advokatavimo kampaniją, kad sustabdytų meno aktyvistų baudžiamąjį persekiojimą už pasirodymus Baltarusijoje, įskaitant keletą tuo metu teistų gerai žinomų politinių kalinių. Buvo renkama informacija, rengiama represijų prieš meno aktyvistus Baltarusijoje stebėseną, įskaitant manipuliavimą Baltarusijos režimu tokiais straipsniais kaip "už ekstremizmą". Kelios organizacijos parėmė kampaniją, jie išreiškė savo poziciją ir rašys atvirukus politiniams kaliniams kalėjimuose.
- 1.7. Pagal Laikino Baltarusijos meno aktyvistų perkėlimo į Lietuvos Respubliką programą jos dalyviai dalyvavo Žmogaus teisių vasaros mokykloje Vilniuje, lankėsi Užupio

meno inkubatoriuje, taip pat ne kartą dalyvavo konferencijose ir seminaruose apie Baltarusiją.

- 1.8. Taip pat aktyviausi programos dalyviai dalyvavo 5 dienų seminare apie perdegimo prevenciją Kijeve (Ukraina). Seminaro metu buvo daug pratimų dirbti su savo traumine patirtimi po kankinimų ir represijų bei daug rekomendacijų, kaip stabilizuoti save po seminaro. Tai buvo labai naudinga suprasti mūsų pačių traumos gylių ir kaip su ja dirbti mūsų gyvenime.
- 1.9. Trumpalaikis laikinas Baltarusijos žmogaus teisių gynėjų perkėlimas (2-3 savaitėms) taip pat buvo organizuotas po protestų Baltarusijoje prieš Rusijos ir Baltarusijos integraciją 2019 m. gruodžio mėn. "Mūsų namai" organizavo žmogaus teisių gynėjų perkėlimą, kad jie nešvęstų Naujųjų metų kalėjime, bet atsigautų po sulaikymų ir netinkamo elgesio.

2. Pagal Baltarusijos baudžiamojo kodekso 328 straipsnį vykdyti vaikų kalinių, nuteistų ilgomis bausmėmis už nedidelius nusikaltimus, susijusius su narkotikais, bet nesusijusiais su smurtu, gynimo kampaniją Baltarusijoje. Įskaitant skubius veiksmus, susijusius su vaikų paleidimu, jų galimybe gauti medicininę priežiūrą kalėjimuose, taip pat pagalbą su maisto siuntiniais į kalėjimus.

Baltarusijoje apie 20 000 paauglių ir jaunuolių buvo nuteisti kalėti nuo 8 iki 10 metų už nesmurtinius nusikaltimus, susijusius su narkotikais. Kadangi šiose baudžiamosiose bylose yra daug falsifikacijų ir žmogaus teisių pažeidimų, įskaitant vaikų kankinimą ir netinkamą elgesį su jais, mūsų namai vykdo advokatavimo kampaniją, kad apsaugotų vaikų ir jaunimo duomenis. Teisė kreiptis į teismą ir teisinės valstybės principai Baltarusijoje tebėra rimti iššūkiai, ypač neturtingiesiems ir pažeidžiamiems. Nors vyriausybė pasisako už "galimybę kreiptis į teismą visiems", realybė yra ta, kad ji vis dar yra palyginti neprieinama didžiajai daugumai gyventojų. Kai kalbame apie pažeidžiamus žmones, nė vienas žmogus nėra labiau pažeidžiamas nei vaikas. Vaikų teisės turėtų būti vaikų teisės su ypatingu dėmesiu nepilnamečių teisėms į specialią apsaugą ir priežiūrą, tačiau Baltarusijos nepilnamečių sistemoje Baltarusijos valstybė visiškai ignoruoja vaikų teises.

Mūsų darbo rezultatai 2019 metais:

- 2.1. Buvo surinkta ir ištirta vaikų, nuteistų ilgam laikotarpiui už nedidelius nesmurtinius pažeidimus, susijusius su narkotikais pagal Baltarusijos baudžiamojo kodekso 328 straipsnį, baudžiamųjų bylų medžiaga. 2019 m. pradžioje Bobruisko 2-ojoje nepilnamečių kolonijoje laikytų „Vaikia-328“ motinos kreipėsi į "Mūsų namai" su skundais dėl kankinimų ir žiauraus elgesio su jų vaikais. Ištyrę visą medžiagą ir pasikalbėję su motinomis, "Mūsų namai" buvo įsitikinę, kad suimtiesiems „Vaikai-328“ gyvybei ir sveikatai tikrai gresia pavojus. Jie gali mirti kalėjime arba jų sveikatai gali būti rimtai pakenkta dėl kalėjimo administracijos veiksmų. Kartu su "Amnesty International" "Mūsų namai" pradėjo siekti gauti medicininę priežiūrą, nutraukti kankinimus ir netinkamą elgesį su vaikais kaliniiais. Kai kuriems vaikams kankinimai

buvo sumažinti, vienam paaugliui buvo atlikta skubi operacija, o kai kurie paaugliai galėjo būti perkelti į kitas kolonijas su švelnesnėmis sąlygomis.

- 2.2. "Mūsų namai" suprato, kad būtina suskirstyti „Vaikai-328“ vaikus į tris pagrindines kategorijas: a) vaikus, nuteistus pagal 328 straipsnį ilgam laikui (berniukams); b) mergaitės-328 c) našlaičiai-328, nes kiekviena iš šių nepilnamečių kalinių grupių turi savo specifiką ir savybes.
- 2.3. "Mūsų namai" žmogaus teisių aktyvistai organizavo sistemingą pagalbą „vaikams-328“ - apmokėjimą už maisto siuntinius, advokatus, taip pat tikslingą pagalbą šeimoms, kovojančioms už „Vaikai-328“ paleidimą ir kankinimų kalėjimuose mažinimą.
- 2.4. 2019 m. spalio 28 d. buvo paskelbtas kelių specialiųjų pranešėjų laiškas dėl „Vaikai-328“ nepilnamečių padėties Baltarusijoje:
<https://spcommreports.ohchr.org/TMResultsBase/DownloadPublicCommunicationFile?gId=24893>.
Tai pirmas kartas Baltarusijoje, kai keli specialieji pranešėjai paskelbė aligacijos laišką dėl vaikų teisių (o ne mirties bausmės).
- 2.5. 2019 m. gruodžio 16 d. "Mūsų namų" aktyvistai dalyvavo diskusijoje apie vaikų kalinių teises, kurią organizavo JT specialioji pranešėja žmogaus teisių klausimais Baltarusijoje Anais Marin ir Baltarusijos rūmai Varšuvoje (Lenkija).
- 2.6. Kartu su motinomis „Vaikai-328“ mes pateikėme ieškinį prieš Bobruisko koloniją Nr. 2 už manipuliavimą "kenkėjiško pažeidėjo" statusu vaikų atžvilgiu, šis statusas neleido vaikams būti paleistiems, kurie atliko tik trečdalį termino. Mes pralaimėjome teisimą, bet gavome prieigą prie baudžiamųjų bylų medžiagos ir sukūrėme labai įtemptą situaciją kolonijos vadovui, kuris anksčiau elgėsi pašaipiai ir bjauriai, o teisme jis buvo labai nervingas.

3. "YouTube" kanalo "Mūsų namai" ir "Mūsų namai" socialinių tinklų kūrimas, siekiant skatinti žmogaus teisių ir nematomų herojų – moterų, žmogaus teisių gynėjų Baltarusijoje - vertę.

- 3.1. „Mūsų namai“ aktyviai plėtojo savo YouTube kanalą „Nash Dom TV“ (<HTTPS://www.youtube.com/user/NashDomTV>), visų pirma buvo kuriami vaizdo įrašai skirti Baltarusijos socialinėms, ekonominėms, politinėms, aplinkosaugos problemoms. Visų pirma „Nash Dom TV“ rodė ir pasakojo istorijas apie moterų teisių gynėjų darbą aktualiomis mūsų organizacijai temomis, tokiomis kaip neteisėtas vaiko paėmimas iš šeimos, vaikų įkalintų pagal Baltarusijos baudžiamojo kodekso 328 str., mūsų kova už jų išlaisvinimą ir tt. 2019 m. tikslas buvo paremti moteris - žmogaus teisių gynėjas, kurios turi atlikti valstybės atstovų daromą spaudimą dėl kovos už už žmogaus teises.
- 3.2. Sukurta nauja svetainė nash-dom.tv. Svetainėje buvo patalpintas visų 2019 metais filmuotų „Mūsų namai“ vaizdo įrašų aprašymas, taip pat galimybė gauti lankytojų paramą.
- 3.3. Buvo sukurtos ir plėtojamos „Mūsų namų“ svetainės dar trimis kalbomis (lenkų, lietuvių, vokiečių).

- 3.4. Taip pat buvo išleisti webinarai ir vaizdo įrašai vietos biudžetų ir savivaldybių tarybų darbo tema, kurie buvo peržiūrėti 268 836 kartus, žiūrėjimo laikas 1 010 844 minutės, vaizdo įrašai ir webinarai sulaukė 676 komentarų, 1 428 pasidalinimų, 3 572 "patinka" paspaudimų. ir 501 „nepatinka“. 2019 m. buvo parašyta daugiau nei 1000 straipsnių, 427 980 žmonių apsilankė oficialioje svetainėje nash-dom.info ir perskaitė 1 017 398 puslapių. 86,25% lankytojų yra iš Baltarusijos
4. **Parama nepriklausomai represuojamai spaudai Baltarusijos Vitebsko srityje.** Buvo įgyvendinti projektai, skirti paremti nepriklausomą spaudą Vitebsko srityje, įskaitant paramą nepriklausomiems tyrimams, nepriklausomų žurnalistų tinklo kūrimui Vitebsko srityje ir informacijos rinkimo bei platinimo organizavimui sunkiai pasiekiamose vietovėse. Vitebsko sritis
5. Kova su korupcija ir tarpusavio darbo gerinimas su Baltarusijos valstybės tarnautojais (įskaitant jų priežiūrą kaip laikomąsi žmogaus teisių), Baltarusijos valstybinių organų darbo kokybės dokumentų skaitmeninimas, vizualizavimas ir analizė, naudojantis interneto svetaine chinovniki.info.
- 5.1. „Mūsų namų“ aktyvistai dalyvavo mokymuose 2019 m. rugpjūčio 28-30 dienomis vykusiame seminare „Kova su korupcija savivaldos biudžetuose kaip vietos demokratijos pagrindas“.
- 5.2. Kova už skaidrumą vietos biudžetuose Baltarusijoje įtraukė naujas iniciatyvas ir vetos grupes su naujais lyderiais, kurie emociškai perdegę, mokymais ir susitikimais su vietos aktyvistais, kurie aktyviai veikia tiek pačioje Baltarusijoje, tiek ir už jos ribų. „Mūsų namai“ aktyvistai rinko parašus dėl socialinių ir vietos problemų sprendimo.
- 5.3. 2019 m. chinovniki.info svetainėje apsilankė 595 777 žmonės ir perskaitė 1 676 853 puslapius. Pareigūnų duomenų bazė papildyta 95506 naujais pareigūnų profiliais ir atnaujinta 80246 pareigūnų profiliai, papildyta 1613 valstybės įstaigų. Surinkta duomenų bazė apie 8387 27-ojo ir 28-ojo šaukimo vietos tarybų deputatus, kuriems Mūsų namai vardu buvo išsiųsti laišakai ir peticijos.
- 5.4. Dėl Mūsų namai vietos aktyvistų veiklos savo biudžetus paskelbė 18 iš 27 savivaldybių tarybų. Biudžetai buvo skelbiami tik tose gyvenvietėse, kuriose veikia Nash Dom. Nė vienas vietinis biudžetas nebuvo paskelbtas už teritorijos, kurioje veikia Nash Dom, ribų. Svarbu žinoti, kad Baltarusijos teisės aktai neįpareigoja vietos tarybų savo interneto svetainėse skelbti savo vietos biudžetus. „Mūsų namai“ taip pat kovojo, kad vietinių tarybų deputatai savo darbe su rinkėjais pradėtų naudoti el. paštą Dėl kovos apie 10% deputatų pradėjo naudotis el. paštu. „Mūsų namai“, siekdami užtikrinti skaidrų vietos tarybų darbą, parengė „10 reikalavimų vietos tarybų deputatų darbui“. Šiuo metu vietos tarybų deputatai aktyviai atsiskaito apie savo darbą „Mūsų namų“ aktyvistams. Šio unikalaus veiksmo nevykdo jokia kita politinė struktūra. Iki šiol apie 75% „Mūsų namų“ reikalavimų vykdo vietos valdžios institucijos.
- 5.5. 2019 metais „Mūsų namai“ pradėjo kelti gana opias ir sudėtingas Baltarusijos visuomenės problemas, kurių iki mūsų niekas negalėjo išspręsti. Pavyzdžiui, vergystė kalėjimuose, kankinimas ir neteisybė kalinių vaikų; moterų ir vaikų, gimusių pagal dekretą Nr. 18, problema; valstybinių psichiatrijos ligoninių problema; Baltarusijos

armijos karių kankinimo, neteisminių egzekucijų ir savižudybių problemos; valstybės korupcijos (to, kuri paprastai yra nutylima), nelegalių valstybinių transplantacijos operacijų, kelių policijos problemų ir daugelio kitų. Mūsų namų veiklos dėka šios problemos tapo matomos Baltarusijos visuomenėje.

5.6. 2019 metais „Mūsų namai“ parengė ir JT išsiuntė du alternatyvius pranešimus apie situaciją Baltarusijoje:

5.6.1. Alternatyvi ataskaita apie romų diskriminaciją Baltarusijoje (kartu su žmogaus teisių centru „Memorial“)

5.6.2. Alternatyvi ataskaita apie vaiko teisių pažeidimus Baltarusijoje. Savarankiškai „Mūsų namai“ parengtas šešėlinis pranešimas apie vaiko teises. Ši ataskaita 2019 m. kovo 1 d. buvo pateikta JT Vaiko teisių komitetui. Dėl neringos Baltarusijos režimo reakcijos, kuri supyko iš karto po mūsų pranešimo, taip pat daugelio visuomeninių organizacijų reakcijos, mūsų pranešimas buvo pastebėtas.

5.7. „Mūsų namai“ paskelbė savo pastebėjimus „vaikų paėmimas dėl ekonominių priežasčių Baltarusijoje“, išsiuntė visoms tarptautinėms struktūroms ir nurodė, kad „Mūsų namai“ nesutinka, kai vaikas paimamas iš šeimos tik dėl skurdo arba komunalinių mokesčių nemokėjimo. Šie pastebėjimai buvo paskelbti 2019 m. sausio 5 d., Baltarusijos vyriausybė iš karto pasitraukė ir po 10 dienų (2019 m. sausio 15 d.) priėmė Dekreto Nr. 18 pataisas; šie pakeitimai įsigaliojo 2019 m. vasario 1 d. Jų skubotos tolesnės pastabos gana nuramino visuomenę.

6. Mūsų namų savanorių ir aktyvistų organizacijos gebėjimų ugdymas ir tinklų kūrimas, finansinio ir organizacinio valdymo bei gebėjimų stiprinimas.

6.1. Išleista antistresinė spalvinimo knygelė – „Mūsų namai, kuriuose gyvename“ paruošta visiems, kuriems reikalinga pagalba krizinėje situacijoje, kurie nori į savo gyvenimą įnešti daugiau šviesos ir pozityvių minčių. Knygą galima parsisiųsti nemokamai.

6.2. 2019 m. vietos žmogaus teisių gynėjams buvo teikiama nemokama skubi psichologinė pagalba. Psichologinė pagalba buvo organizuota vietos žmogaus teisių gynėjams, kurie jau patyrė perdegimą, panikos priepuolius ir depresiją ir nuolatinio priekabiavimo akivaizdoje, įskaitant nuolatinius sulaikymus, baudas, policijos priekabiavimą, kankinimus ir grasinimus.

6.3. Visus 2019 metus vyko mokymai ir seminarai apie organizacijos turtą, įskaitant darbo strategijų kūrimą, pačios organizacijos viziją, reformų programų kūrimą ir organizacijos vidaus taisykles.

6.4. „Mūsų namai“ užsiėmė emociniu perdegimu ir represijų patiriamų aktyvistų palaikymu, įskaitant skubią psichologinę pagalbą. Nupirkti keturi psichologiniai kursai bendru pavadinimu „Psichosomatika ir savireguliacija: judėjimas nuo smurto prie tikros sveikatos“, iš viso surengti 43 webinarai su praktiniais pratimais apie darbą su traumomis, trauminėmis reakcijomis, lėtine kūno įtampa, stresas, emocinis perdegimas, vilkinimas ir kaklo bei nugaros ligos. Kursus parengė psichoterapeutė, geštalto terapeutė Natalija Tereščenko, daugiau nei 20 metų dirbanti medicinos ir psichologijos srityje, įskaitant stuburo disko išvaržos, osteochondrozės, astmos,

panikos priepuolių ir lėtinių galvos skausmų gydymą ([http ://kurs.tereshenko.online/#about](http://kurs.tereshenko.online/#about)). Kadangi organizacijos darbuotojai taip pat yra labai traumuoti ir dirba labai toksiškoje aplinkoje (su keršto ir spaudimo rizika), visi turi galimybę lankyti šiuos kursus, gali juos lankyti ir užsiimti savo psichinės sveikatos savireguliacija nemokamai. Prieiga prie kursų neribota. Tai labai svarbu, nes nuo šiol dirbdami su traumą patyrusiais žmonėmis suteiksime jiems prieigą prie šių internetinių seminarų savarankiškoms mankštoms.

- 6.5. Kursas "Ką skauda tavo kūne?" . 12 webinarų su praktiniais pratimais apie nugaros ir kaklo skausmus, lėtinį galvos skausmą, lėtinę įtampą organizme dėl lėtinio streso ir psichinių traumų. Webinarai moko, kaip atsiranda trauminės reakcijos, net jei žmogus tiki, kad traumos nebuvo, kaip stuburo ir sąnarių ligos yra susijusios su mūsų stresu ir nervų sistema, kaip išsilaikinti fiziškai, būti sąlytyje su kūnu ir savimi. Kaip pakeisti mūsų kūno automatinius būdus reaguoti į traumas ir lėtinį stresą.
- 6.6. Internetinė užduotis „Laikas gyventi: atkurk save“. 6 webinarai su praktiniais meditacijos pratimais, kurie padės išmokyti suprasti savo kūno problemas ir jas laiku išspręsti, padidinti organizmo prisitaikymą prie streso ir ligų bei išmokyti reaguoti trauminėse situacijose, kai nėra vilties sulaukti pagalbos iš išorės. o pasikliauti galima tik savimi ir savo ištekliais (pavyzdžiui, kalėjime).
- 6.7. Sveikata. Psichosomatika ir kūno savireguliacija". 10 internetinių seminarų su praktiniais pratimais apie smurtą patyrusio ir labai traumuojančius įvykius patyrusio žmogaus darbingumo atstatymą, įskaitant tai, kaip išmokyti teisingai sąveikauti su savo kūnu, kaip atkurti darbingumą, kaip susikurti organizmo savireguliaciją ir pasiekti potrauminį augimą, kaip įveikti psichosomatinės problemas (nuo vegetacinės-kraujagyslinės distonijos iki panikos priepuolių).
- 6.8. „Sveika nugara be skausmo ir operacijų“. 15 internetinių seminarų treniruočių kursas su praktiniais pratimais, leidžiantis atpažinti savo raumenų spaudukus kaip reakciją į stresą, nustatyti individualias ribas (kas tiksliai nutinka nugarai ir koks pratimas jai tinka), taip pat numalšinti būtent tuos nugaros skausmus, kurie atsiranda. kaip reakcija į lėtinį stresą ir psichotrauma, taip pat netoleruotinos situacijos.
- 6.9. 2019 m. birželį Olga Karach atliko žmogaus teisių stažuotę Ženevoje ISHR, siekdama tobulinti savo, kaip žmogaus teisių gynėjos, įgūdžius, kur buvo išmokyta tinkamai panaudoti JT procedūras vykdant tarptautines gynimo kampanijas.

„Mūsų namai“ tikslai 2020 metams:

1. Tęsti ir gilinti advokatavimo agitacines kampanijas pagrindinėse organizacijos srityse, įskaitant temas „Vaikai-328“, „Ne vaikų verslas“, „Nėra atominės elektrinės“, dirbti su vietiniais biudžetais ir 10 „Mūsų namų“ reikalavimų. vietos deputatams.
2. Stiprinti organizacinio valdymo konstravimą ir organizacijos potencialą, įskaitant struktūrų ir tinklų kūrimą Baltarusijos viduje, taip pat stiprinti darbą Lietuvoje, kuriant stabilius ryšius su tomis Lietuvos valstybės institucijomis, kurios bendradarbiauja ar turi reikalų su Baltarusija.

3. Didinti spaudimą Baltarusijos režimui, siekiant priversti jį gerbti žmogaus teises.
4. Stiprinti ir plėtoti bendradarbiavimą su tarptautinėmis struktūromis, užsiimančiomis žmogaus teisių apsauga Baltarusijoje, taip pat siekiant reguliariai ir sistemingai keistis patirtimi ir informacija žmogaus teisių apsaugos Baltarusijoje srityje, ypatingą dėmesį skiriant vaikams ir moterims, taip pat kitoms pažeidžiamoms grupėms.

„Mūsų namai“ finansavimo faktiniai rezultatai:

Per 2019 metų laikotarpį projektų finansavimui gauta lėšų 298.266 EUR, iš jų panaudota 288.519 EUR.

Įstaiga komercinės veiklos nevykdė, tokio pobūdžio pajamų negavo.

Direktorė



Volha Karach