

ДЖЕРЕЛО

журнал про життя, відновлення і людей

ВИПУСК №5
5 жовтня 2026

ЗМІНИ СТАЮТЬ ВЧИНКАМИ

Тиждень Віктора: спорт,
робота та відповідальність

НАВИЧКИ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ

Ремонти, побут і допомога
молодшим у реальному
житті

Віктор



Полтава



Чистота 2 місяці 15 днів



У Домі



1 фаза



Допомагає молодшим

«Зміни видно у вчинках»

Центр психологічної
реабілітації «Джерело»

РУКИ ДОПОМОГИ

Волонтерський виїзд після
ракетного удару

НОВИЙ НАВИК

Влад самостійно доглядає
за акваріумом

ТВОРЧИЙ ПІДХІД

Галя перетворює фазове
завдання на живу подію

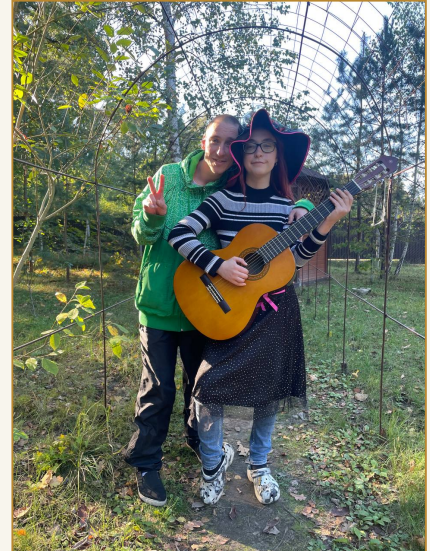
УВАГА ДО ДЕТАЛЕЙ

Артем створює англомовну
табличку для кав'ярні

ЛЮДИ
ДОПОМАГАЮТЬ
ЛЮДЯМ

ninarkotikam.com

Коли зміни стають видимими



У цьому випуску ми зібрали події останніх днів вересня та початку жовтня. Вони різні за масштабом: від догляду за акваріумом і вечері для всього Дому до волонтерської допомоги людям, чиє житло постраждало після ракетного удару. Їх об'єднує одна річ - конкретна дія.

Легко говорити про відповідальність, підтримку та новий спосіб життя. Набагато складніше вчасно взяти інструмент, довести прибирання до кінця, навчитися невідомої справи або поїхати туди, де потрібні робочі руки. Саме в таких моментах зміни перестають бути обіцянкою.

Героєм випуску став Віктор із Полтави. За короткий час у Домі він показав себе в роботі, спорті та допомозі іншим. Його історія ще тільки починається, тому ми не підбиваємо великих підсумків. Ми фіксуємо те, що вже можна побачити: послідовність, включеність і готовність бути корисним.

Ці сюжети важливі ще й тим, що показують життя Дому без постановки. Тут є звичайний побут, навчання, творчість, фізична праця та зустріч із чужою бідю. Кожна ситуація вимагає свого темпу, але в кожній можна зробити чесний наступний крок.

Ми свідомо залишаємо в журналі деталі процесу: не тільки готовий результат, а й підготовку, зусилля, помилки та повторні спроби. Саме так формується довіра до змін - через послідовність, яку можна побачити в повсякденних рішеннях.

Нехай цей випуск читається як хроніка одного тижня: з конкретними людьми, простими рішеннями та роботою, яку не завжди помічають, але без якої неможливо рухатися далі.

Павло Казар'ян, головний редактор і керівник програми

Віктор: зміни видно у вчинках



Віктор продовжує працювати над особистісним зростанням і щодня займається спортом. Для нього тренування стало способом розвивати дисципліну, витривалість і звичку не відступати, коли складно або немає настрою.

У Домі він застосовує практичні навички: бере участь у ремонтах, стежить за меблями, допомагає з побутовими завданнями та господарськими питаннями. Він не чекає ідеальних умов, а включається в ту роботу, яка є зараз.

Попри невеликий термін у програмі, Віктор допомагає молодшим учасникам, пояснює те, що вже знає сам, і ділиться досвідом. Окремим кроком стала участь у волонтерському виїзді до людей, чиє житло було пошкоджене після ракетного удару.

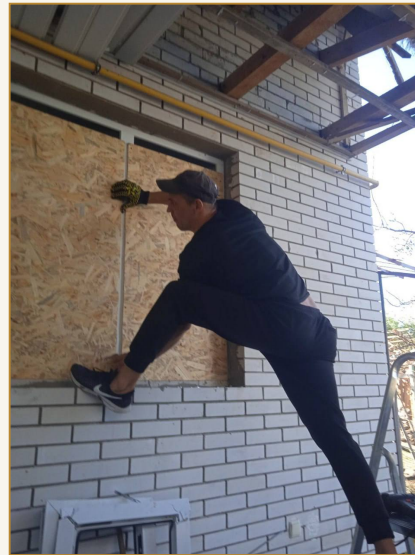
Це ще початок шляху. Але він уже показує важливий напрямок: зміни мають підтверджуватися не словами, а тим, як людина поводить себе, працює і ставиться до інших.

За тиждень Віктор устиг поєднати кілька напрямків. Він не припинив щоденні тренування, виконував господарські завдання, долучався до ремонту та знаходив час, щоб підтримати тих, хто тільки входить у програму. Така багатозадачність має сенс лише тоді, коли за кожною справою стоїть уважність.

Особливо важливо, що практичні вміння Віктора працюють не тільки всередині Дому. Під час волонтерського виїзду вони стали реальною допомогою людям, які опинилися серед руйнувань. Для самого Віктора це можливість перевіряти нову відповідальність у житті, де результат потрібен тут і зараз.

Його теперішнє завдання - не поспішати з гучними висновками, а зберігати ритм: тренування, робота, виконані домовленості та повага до людей поруч.

Руки допомоги



Паша і Віктор поїхали допомагати сусідам, будинок яких постраждав після ракетного удару. Потрібно було закрити вибиті вікна, прибрати пошкоджені рами та скло, встановити дерев'яні плити й захистити приміщення від холоду та дощу.

Така робота вимагає не тільки сили. Потрібно оцінити пошкодження, розподілити завдання, обережно працювати з уламками та не створити нових проблем. Хлопці бралися за те, що могли зробити на місці, і рухалися крок за кроком.

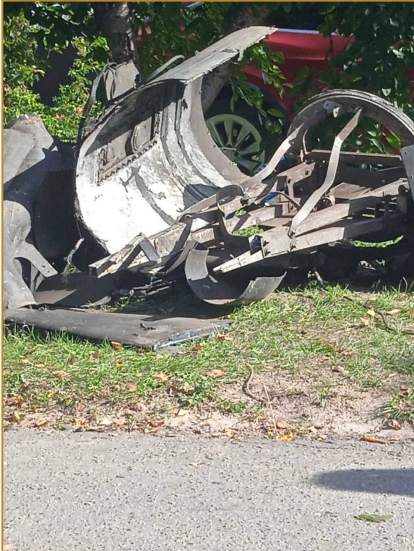
Для учасників програми волонтерство - це досвід відповідальності за межами Дому. Тут одразу видно, навіщо потрібні практичні навички: вони можуть повернути іншій людині хоча б частину безпеки у складний день.

Робота почалася з огляду віконних прорізів і того, що залишилося від рам. Пошкоджені частини потрібно було зняти, скло прибрати, а дерев'яні плити підігнати так, щоб вони справді закривали будинок. Кожен етап вимагав обережності, бо поруч залишалися гострі уламки та нестійкі конструкції.

Паша і Віктор працювали разом, передаючи інструменти, утримуючи плити й перевіряючи кріплення. У такій справі важлива не швидкість сама по собі, а узгодженість. Коли люди розуміють спільне завдання і підтримують один одного, складна фізична робота стає безпечнішою та результативнішою.

До кінця виїзду частина прорізів уже була захищена. Це не завершення ремонту, але конкретний рубіж, після якого в будинку стало трохи безпечніше.

Після удару життя треба збирати заново



На місці залишилися зруйновані господарські будівлі, уламки конструкцій і пошкоджене житло. Фотографії показують масштаб наслідків без прикрас. Для людей, які тут живуть, це не новина в телефоні, а простір, який потрібно відновлювати власними руками.

Паша і Віктор не могли вирішити всі проблеми за один виїзд. Вони зробили конкретну частину роботи: прибрали небезпечні елементи, допомогли закрити віконні прорізи та підготувати будинок до подальшого відновлення.

Допомога не завжди виглядає урочисто. Частіше це пил, важкі плити, втома і кілька годин роботи. Але для людини, яка залишилася серед руйнувань, навіть така підтримка означає, що вона не залишилася сама.

Поруч із будинком лежали уламки господарських споруд і понівечені речі. Цей контраст допомагає зрозуміти ціну простих дій: закритий отвір, прибране небезпечне скло, підготовлене місце для наступного етапу ремонту. З таких невеликих результатів і починається відновлення.

Для команди це був не сюжет для красивого звіту, а зустріч із реальними наслідками удару. Після такого виїзду по-іншому сприймаються слова про підтримку. Допомога стає не абстрактним наміром, а часом, силами й навичками, які людина готова віддати іншому.

Фотографії зберігають масштаб руйнувань, але сенс цієї історії в іншому: навіть коли неможливо відновити все одразу, можна не пройти повз і зробити посильну частину.

Акваріум, за який тепер відповідає Влад



Владу передали досвід догляду за акваріумом. Він вирішив не робити все поспіхом і виділив на роботу цілий день. Потрібно було почистити скло, промити елементи, впорядкувати наповнення та безпечно повернути все на місце.

Спочатку завдання здається простим, але тут багато дрібниць. Важливо не пошкодити обладнання, правильно організувати воду й перевірити результат. Влад уважно пройшов усі етапи та навчився самостійно підтримувати акваріум у порядку.

Новий навик стає корисним тоді, коли людина готова відповідати за нього далі. Тепер у Влада є не лише разовий досвід прибирання, а зрозуміла зона відповідальності в житті Дому.

Перед початком потрібно було підготувати місце та розкласти роботу на послідовні кроки. Частину наповнення вийняли, поверхні очистили, а обладнання перевірили перед поверненням у воду. Така послідовність допомогла не поспішати й не пропустити важливі дрібниці.

Коли акваріум знову був зібраний, результат став помітним одразу: чисте скло, упорядкований простір і спокійні риби. Але головна зміна не тільки зовнішня. Влад тепер розуміє весь процес і може повторювати його самостійно, підтримуючи порядок не від випадку до випадку, а регулярно.

Наступний крок для Влада - зберегти регулярність догляду та вчасно помічати дрібні зміни, щоб не чекати, поки проста задача перетвориться на складну.

Розповіді про обов'язки по-своєму



Галя отримала завдання представити свої обов'язки і вирішила не обмежуватися звичайним переліком. Вона додала образ, реквізит і музику, щоб показати, як розуміє кожную відповідальність і яке місце вона займає в її дні.

Творча форма не скасовує змісту. Щоб підготувати таке представлення, потрібно було розібратися в завданнях, продумати послідовність і знайти спосіб говорити про серйозні речі живо. Галя дозволила собі експеримент і показала себе з нового боку.

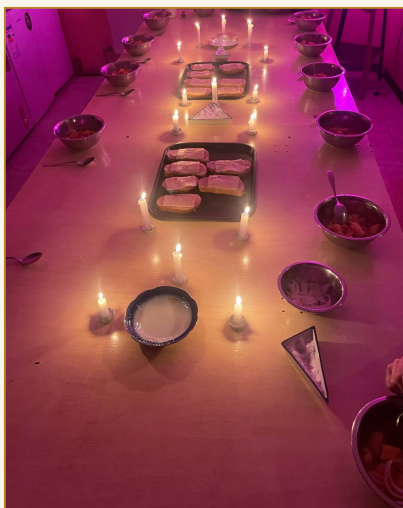
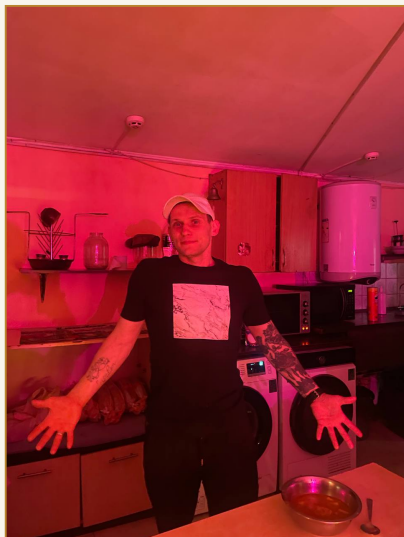
Для Дому це також спільний досвід. Коли людина не боїться проявитися, іншим легше слухати, ставити запитання й долучатися. Так звичайне фазове завдання перетворилося на подію, яку запам'ятали.

У презентації з'явилися різні образи, деталі костюма та музичний супровід. Вони не були випадковими прикрасами: кожен елемент допомагав пояснити окрему відповідальність і зробити розповідь зрозумілішою для групи. Так Галя поєднала особисте бачення з конкретним змістом завдання.

Публічно показати свою роботу теж непросто. Потрібно витримати увагу інших, прийняти реакцію групи й не сховатися за жартом. Галя пройшла цей досвід до кінця, а підтримка учасників допомогла перетворити хвилювання на теплу спільну подію.

Після презентації залишився не тільки яскравий спогад. Галя змогла точніше сформулювати, за що відповідає, а група побачила в знайомому завданні новий зміст.

Турбота у простих речах



Артем вирішив приготувати вечерю для всього Дому. Він продумав страви, підготував продукти й організував подачу так, щоб вечір відрізнявся від звичайного побутового прийому їжі.

У цій історії важливий не святковий антураж, а намір. Щоб нагодувати велику групу, потрібно розрахувати час, не загубитися між кількома процесами й довести все до готовності. Артем узяв цю відповідальність на себе.

За столом учасники могли видихнути, поговорити й провести час разом. Такі моменти не замінюють терапевтичну роботу, але створюють середовище, у якому люди поступово знову вчаться бути поруч і робити щось добре одне для одного.

Підготовка почалася задовго до того, як усі сіли за стіл. Артем організував продукти, розподілив час між стравами й подбав про подачу. Коли готуєш для великої групи, навіть прості рішення стають відповідальністю: потрібно врахувати темп кухні та встигнути подати все разом.

Червоне світло, свічки та спільний стіл створили особливий настрій, але найважливішою залишилася увага до людей. Вечеря стала способом сказати без зайвих слів: кожен тут важливий. Саме такі ініціативи роблять спільний побут не формальним, а людським.

Для Артема це була практика планування та турботи одночасно. Він побачив, як особиста ініціатива може вплинути на настрій усієї групи й об'єднати людей за одним столом.

Англомовна табличка для кав'ярні



Після того як Галя зробила першу табличку для кав'ярні випускника, Артем вирішив продовжити ідею та взявся за нову. Його варіант має англомовний напис. Завдання вимагало не просто написати слова, а точно розмістити кожен елемент на робочій поверхні.

Артем почав із розмітки, перевіряв відстані між літерами й поступово переносив напис на матеріал. У такій роботі помітна кожна неточність, тому доводиться кілька разів зупинятися, дивитися на композицію цілком і лише потім продовжувати.

Фотографії показують саме процес: зосереджений погляд, інструменти поруч і послідовну роботу над літерами. Готова табличка з'являється не одним рухом. Вона складається з невеликих рішень, у яких уважність важливіша за поспіх.

Ця допомога підтримує справу випускника й водночас дає Артему можливість застосувати навички у реальному завданні. Результат матиме конкретне місце в кав'ярні, а значить, відповідальність за якість відчувається зовсім інакше.

Так продовжується зв'язок між Домом і тими, хто вже завершив програму. Підтримка не закінчується урочистим випуском. Вона живе в практичних справах, спільних проектах і готовності вкладати свій час у розвиток іншої людини.

Коли табличка займе своє місце, за нею стоятиме не лише акуратний напис, а й історія взаємодопомоги: один випускник розвиває справу, інший учасник додає до неї свою працю.

Корисність починається з дії



Цей випуск вийшов про практичні речі. Закрити пошкоджене вікно. Почистити акваріум. Приготувати вечерю. Оформити табличку. Розповісти про свої обов'язки так, щоб тебе почули. У кожній історії є видимий результат.

Але за результатом стоїть внутрішня робота: витримати втому, не кинути на середині, попросити допомоги, прийняти підказку та повернутися до справи. Саме ці повторювані дії поступово змінюють поведінку.

Наступного тижня в Домі будуть інші завдання. Ми збережемо головний принцип цього випуску: зміни стають переконливими тоді, коли їх можна побачити у вчинках.

У цих історіях немає одного героя, який робить усе. Віктор і Паша працюють на виїзді, Влад опановує догляд за акваріумом, Галя шукає творчу форму для відповідальностей, Артем готує вечерю та працює над табличкою. Спільнота стає сильнішою, коли кожен бере свою частину роботи.

Ми залишаємо цей тиждень у фотографіях і тексті не заради ідеальної картинки. Важливо бачити рух: від наміру до дії, від підказки до самостійності, від особистої задачі до користі для інших. Саме цей рух і складає щоденне відновлення.

Попереду нові ситуації, у яких доведеться знову робити вибір. Досвід цього тижня нагадує: надійна зміна починається з невеликої справи, яку людина бере на себе і доводить до кінця.