РАЗГРЪЩАНЕ НА СИЛАТА

нашите истории от 2025 година за пробуждане, подкрепа и промяна



improve empower

Тази година за пръв път разказваме за нашата теория на промяната. За теорията на практика и за практиките, които задвижват пробуждането – от човек на човек. Защото простичкото човешко желание да носиш промяната на раменете си е изключителна движеща сила. Но без план, силата често остава и без посока.

И през 2025 г. насочихме усилията си към повишаване на обществената осведоменост, мобилизиране на общности и директна подкрепа. А до нас имаше толкова много хора, които помогнаха да постигнем целите си! Дори и онези, които не бяхме планирали, но животът беше подготвил за нас.

Разгърнете тази книжка за голямата сила на малките актове на промяна. А ако успеем да ви вдъхновим, вашата собствена история може да стане част от сбъдването на една споделена и смела визия **за свят, в който насилието е разпознато в зародиш, жените напълно разгръщат силата си и тя е призната и подкрепяна от цялото общество.**





Изготвили:
Екипът на EMPROVE

Редактор:
Даня Лам

Дизайн и илюстрации:
Âl Nik (Александра Николова)

Част от илюстрациите в тази книга са дело на артистката Деяна Старева, която създаде колекция от 100 илюстрации по цитати на Жените Survivors.

Свържете се с нас:
contact@emproveproject.eu

Станете част от пробуждането.

съдържание

Теория на промяната 02

Повишаване на обществената осведоменост 05

Мобилизиране на общности 37

Подкрепа 57

Партньори в промяната 67

Видимост и публичност 73

Вдъхновяваща история 74

Развитие на капацитета ни 78

Финансов отчет 81

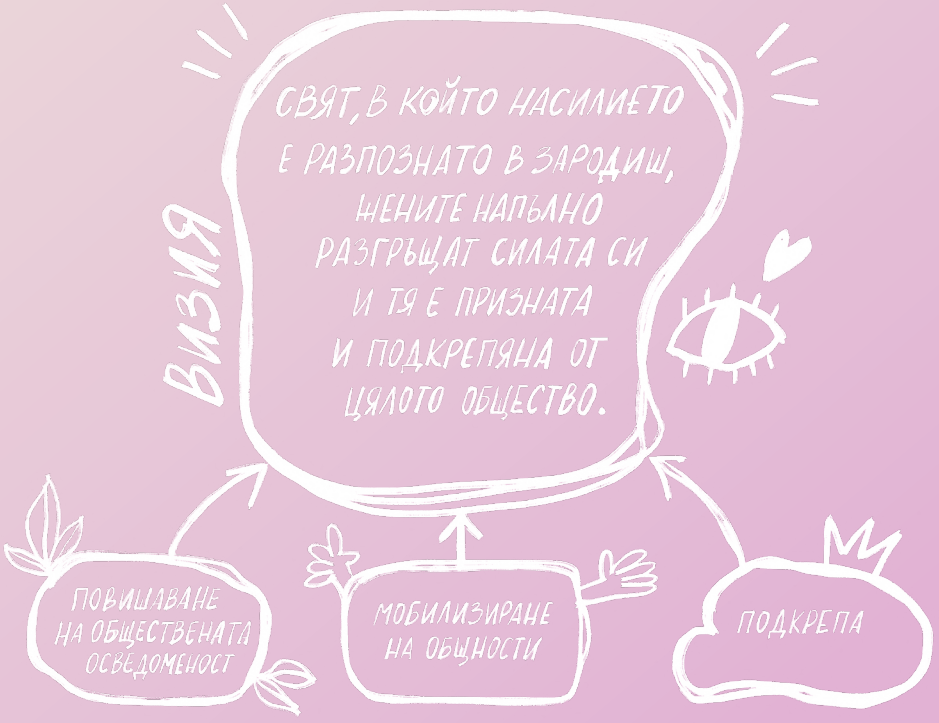
Разберете повече от линковете 84


теория
на
промяната

Всяка година този увод съдържа нещо поетично. Нещо вдъхновяващо. Нещо, което ни дава стимул да продължаваме да гледаме напред окрилени, благодарение на смелостта, силата и подкрепата, която сме наблюдавали за съответните 365 дни. Въведение, което насърчава да продължиш четенето с любопитство и ентусиазъм.

Този път обаче ще стъпим върху малко повече теория. Теорията на промяната. И тя звучи поетично, но си е съвсем практичен способ да акумулираме именно това вдъхновение, което ни се иска да предаваме нататък. Година след година.

Теорията на промяната събира в себе си стратегия, планиране, резултати и анализи. Тя ни кара да следваме ясна посока – от проблем към въздействие. Да се придържаме към заложени приоритети и чрез стратегически действия да сбъдваме нашата визия.



А именно – свят, в който насилието е разпознато в зародиш, жените напълно разгръщат силата си и тя е призната и подкрепяна от цялото общество. Някои биха нарекли тази визия смела, други нереалистична, но написаното между тези страници, може да ви накара да повярвате, че е постижима.

В този смисъл, всичко онова, което правим, стъпва върху разбирането, че устойчивата превенция на насилието изисква работа едновременно на няколко нива. Работим с жени, които е важно да подкрепим днес, но и за общество, в което по-малко жени ще се нуждаят от подобна подкрепа утре.

Ето защо основната ни дейност е насочена към:

➤ Подкрепа на жени, преживели насилие, чрез психологическа, правна и менторска помощ.
➤ Изграждане на общности, в които опитът се превръща в ресурс за други жени, а преживяното – в източник на сила и лидерство.
➤ Работа със специалисти, работодатели и партньорски организации, за да създаваме по-разпознаваща, подкрепяща и отговорна среда.
➤ Улавяне на силата на изкуството, образованието и публичния разговор, за да достигаме до хора, които иначе биха останали извън темата.

Но извън стратегиите, трябва да признаем и нещо друго. Огромна част от дейността ни е плод на късмет. Късметът да срещнеш правилните хора в точния момент. Късметът насред отчаянието да се появи надеждата. Или пък просто да получиш подкрепа, която не си очаквал.

Ще ни се да кажем, че големите промени се случват по този начин – от малкия човек. И може и да се окажем прави. Но когато този човек има и визия, и план, и подкрепа – промяната се случва не само на теория, но и на практика.



повишаване на обществената осведоменост

...или това, което често наричат “превенция”

2025 беше година, в която още по-осезаемо и усърдно насочвахме общественото внимание към моментите, които предшестват кризата – първите сигнали, първите съмнения и първите разговори, които могат да променят нечия посока.

Основен фокус на работата ни беше ранната превенция на насилието над жени и момичета и върху изграждането на общество, което разпознава по-рано, реагира по-смело и остава по-малко безразлично към случващото се около него.

Но опитът ни е научил, че тези теми трябва да се поднасят внимателно – според публиката, според времето и мястото. С това наум планирахме събития, обучения, кампании, арт акции, публични и дигитални кампании, благодарение на които успяхме да достигнем до хиляди хора с напълно разнообразен профил.

Наблюдавахме как личните истории все по-уверено дават тон за обществена промяна. И как хората се заслушват сами. Някои жени започнаха своя път на възстановяване като част от общността на Жените Survivors. Други, вече преминали през групите, смело се изправяха пред публика, участваха в медийни разговори, вдъхновяваха други жени и се превръщаха в разпознаваеми лица на надеждата и промяната.

Успоредно с това изкуството и неговото въздействие беше наш верен съюзник в нелеката задача да накараме хората да съпреживяват и да променяме гледната им точка. Благодарение на изкуството посланията ни за превенция на насилието и създаването на обществен разговор успяха да достигнат хора и публики, които традиционните послания не биха въвлекли със същия удивителен ефект.

кампании и събития за ранна превенция

Зад всяка цифра стои човек от плът и кръв, който се е пробудил или е помогнал.

Организирахме общо 53 събития, чрез които нашите послания и подкрепа за ранна превенция и борба с насилието достигнаха **над 4500 души**. От разговорите на работното място до срещите лице в лице из различните краища на България – чрез турнето „МОГА САМА“, което през 2025 г. посети още четири населени места.

и ето, че...

Цели **101 РаноБудни жени** ни потърсиха за индивидуална подкрепа. 83% от тях споделят за значително повишаване на увереността и способността за справяне с предизвикателствата в живота си. А 92% отчитат удовлетвореност от процеса на подкрепа и работата с менторите на EMPROVE.

„Вече не се чувствам сама, много по-спокойна съм, знаейки, че има към кого да се обърна. Събрах кураж да се изнеса, да напусна София, заедно с дъщеря ми, да заживея напълно нов живот. Все още е много трудно, но знам, че има път.“

„Имам идея накъде вървя, какво и с кого искам да отработвам. Знам, че съм спечелила от случилото ми се.“

„В началото беше много трудно и това, което най-много ми помогна, беше надеждата и че някой е бил вече там и има изходен път. (...) сякаш си бил много уморен и някой е дошъл до теб, преметнал е ръката ти през рамото си и е започнал да те „влачи“ напред, да сподели тежестта ти и да облекчи малко докато позаякнеш.“



9 срещи ни научиха, че насилието не е любов

След официалния старт на глобалната кампания на YSL Beauty „ABUSE IS NOT LOVE“ в края на 2024 г., през 2025 г. развихме темата за ранното разпознаване на токсичното поведение чрез поредицата „Срещи под знака на любовта“. В рамките на 9 ежемесечни събития (посветени на 9-те ключови знака за разпознаване на тормоза от страна на интимен партньор) над 630 души се включиха в разговори за често пренебрегвани форми на емоционално насилие като контрол, манипулация, ревност или изолация.

Съзнателно избрахме формат, който излиза извън рамките на традиционната лекция. В центъра поставихме личните истории, житейския опит и гледните точки на жени от различни професионални и обществени сфери. Така темата за насилието не остана затворена в експертния разговор, а се превърна в поредица от срещи, които хората идваха да чуят от любопитство, разпознаване и съпреживяване.

По-долу разказваме повече.



#ИзкуствотоПробужда и променя обществените нагласи

Не искаме да използваме изкуството като инструмент, а да му позволим да бъде самостоятелен език, с който да докоснем онези пластове в съзнанието, където се раждат предразсъдъците, страховете, срама и вината. А понякога – и тишината.

поехме към “Посока СИЛНА”

Поставихме вълнуваща начална точка на следващия ни ключов арт проект. „Посока СИЛНА“ – дългосрочна инициатива, която използва силата на изкуството, за да създава обществен разговор за насилието, устойчивостта и вътрешната сила на жените, преживели насилие.

Проектът събра 13 български и международни артисти, избрани чрез отворена покана, които преминаха през няколкомесечен творчески процес в менторство с Жените Survivors. Техните преживявания се превърнаха в отправна точка за създаването на нови художествени произведения, които в последствие ще бъдат представени пред разнообразни публики чрез десетки фестивали, културни събития и изложбени формати през 2026 г. С „Посока СИЛНА“ надграждаме дългогодишната си работа в сферата на изкуството и правата на жените, като създаваме модел, в който артистичното преживяване се превръща в инструмент за съпреживяване, разпознаване и промяна на обществените нагласи.

Напред разказваме повече.

отпечатахме “Виж ме: силна и свободна” в книга

След месеци творческа работа между Жените Survivors и едни от най-ярките съвременни български поетеси, както и представяния на фестивалите „Синелибри“, „Аполония“ и “Пловдив чете”, в края на 2025-а г. „Виж ме: силна и свободна“ оживя на хартия като първата поетична колекция на EMPROVE. И така първите 1000 екземпляра бяха отпечатани!

Проектът започна с работилница по поетично писане, водена от Стефан Иванов, и продължи с менторството на поетесите Албена Тодорова, Биляна Димова – Бел, Ева Гочева, Камелия Панайотова, Надежда Радулова, Ренета Бакалова и Силвия Чолева. Книгата обединява поезията на Жените Survivors и съвременни авторки с илюстрациите на художничката Лада Янкова, създавайки обща територия на слово, смелост и вдъхновение. Издадена от Кота 0, тя се превърна в още един начин историите на жени, преживели насилие, да достигат до по-широка публика и да насърчават обществен разговор по темата. И този път – чрез деликатността на доброволното съпреживяване.

Напред разказваме повече.

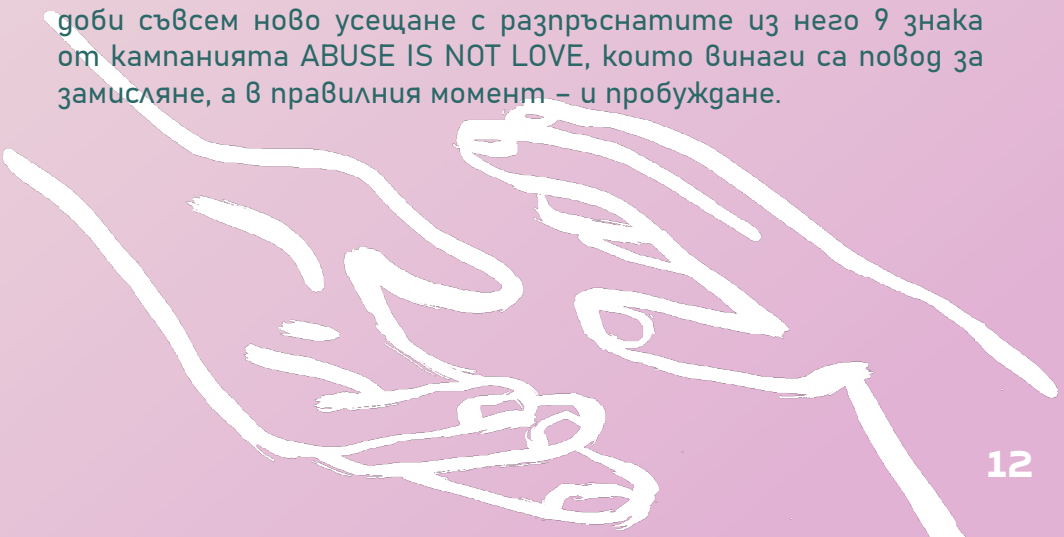


Prima Facie в Русе и разговори за нещата “На пръв поглед”

Русе ни позволи да съчетаем турнето “МОГА САМА” с културна програма. Имахме честта да споделим сцената на зала „Филхармония“ в Русенската опера с Елена Телбис след театралната постановка Prima Facie. След няколко подобни дискусии след постановката в София, за пръв път заговорихме извън столицата през изкуството на театъра. Припомняме, че Елена Телбис беше отличена за драматургията на Prima Facie и играта ѝ като Теса Енслър с най-високото театрално отличие в България – Аскеер за 2024 г., а темите, с които пиесата борави, са силно застъпени и в дейността на EMPROVE.

Русенската публика остана и се включи в изненадващо откровен диалог за това какво стои „на пръв поглед“ зад личните битки и силата да избереш себе си. Тук е моментът да благодарим отново на Елена за нейната готовност винаги да застава на страната на доброто.

Преди постановката посрещнахме десетките гости на по чаша вино и разговори за женската сила заедно с главния ни терапевт Валентина Димитрова, менторът ни Ани Хира и част от Жените Survivors. Фоайето на Русенската опера доби съвсем ново усещане с разпръснатите из него 9 знака от кампанията ABUSE IS NOT LOVE, които винаги са повод за замисляне, а в правилния момент – и пробуждане.





Розов облак гостува на Районния съд в Благоевград

През 2025 г., по повод Международния ден на правата на човека и по покана на Окръжен съд – Благоевград, арт инсталацията „Розов облак“ на Рада Якова беше представена в сградата на съда. Мястото съвсем не е случайно – там, където ежедневно се взимат решения, свързани със справедливостта, защитата и правата на хората.

„Розов облак“ е символ на тихата, деликатна сила на жените и способността им да намират опора една в друга в трудни моменти. С подкрепата на ръководството на Окръжен и Районен съд – Благоевград инсталацията създаде още една възможност темите за безопасността, достойнството и правото на живот без насилие да бъдат видими и обсъждани в обществено значим контекст.

“Чуй Гласа ми” срещна 9 мъже със стотици зрители и слушатели

През ноември 2025 г. в галерия MONUMENT в София представихме четвъртото издание на „Чуй гласа ми“ – визуално-звукова изложба, посветена на мъжкото психично здраве. Девет популярни български мъже – Башар Рахал, Васко Кръпката, Веселин Очаров, Владимир Зомбори, Драгомир Симеонов, Иван Сигридов, Илия Григоров, Стефан Попов – Чефо и Явор Гърдев – дадоха лице и глас на темата за уязвимостта, насърчавайки повече мъже да търсят подкрепа и да се грижат за психичното си благополучие.

Запазената марка на проекта – фотографските портрети на Павел Червенков и аудиоразказите, записани с участието на Емилиян Гацов – Елби – беше надградена с видеоинсталация на визуалния артист Виктор Попов, която представи мъжете в нова светлина, уловени непосредствено след своите изповеди. Без инструкции, без режисура, без защита. Камерата стана огледало, в което те срещнаха себе си, а зрителят – тяхната уязвимост.

Погледите продължават 12 минути – време, в което се разпуква черупката. Това беше медитативен акт на взаимно гледане, в който зрителят се свърза с ритъма на субекта.

Само в откриващата вечер събитието събра над 200 души публика. QR кодовете от изложбата са били сканирани 1388 пъти.

Виж повече за кампанията тук.

мъжките гласовете акостираха във Варна и Бургас

През 2025 г. „Чуй гласа ми“ продължи да достига до нови публики и извън София. Изложбата гостува във Варна и Бургас, където представи историите на участниците от изданието през 2024 г. Чрез фотографските портрети и аудио разказите, достъпни чрез QR кодове, посетителите имаха възможност не само да се срещнат с лицата на Александър Кадиев, Георги Господинов, Илиян Джевелеков, Мартен Роберто, Ованес Торосян, Цветослав Цонев – Цуро, Ясен Згуровски и Wosh MC, но и да чуят техните лични размисли за уязвимостта, страховете и нуждата от подкрепа. Благодарим за подкрепата на Зонта Бургас и Банката 1925, че бяха посланици на тази толкова значима, но все още премълчавана тема.





“Пробуждане между редовете” продължава да пробужда цели градове

Изложбата „Пробуждане между редовете“ продължи своето пътуване из страната с гостувания в Трявна, Дряново, Севлиево и Казанлък. Проектът представя визуалните интерпретации на 23 български артисти, вдъхновени от микро истории, написани от Жените Survivors.

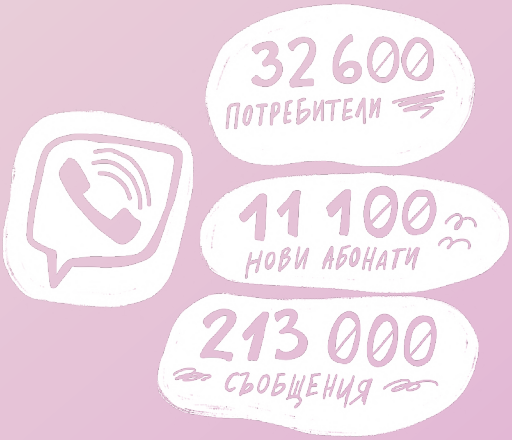
За реализирането на тези гостувания ключова роля имаше Марина Ангелова – част от общността на Жените Survivors и основател на фондация F.L.Y. (First Love Yourself), която активно подкрепи свързването ни с местни партньори и общности. Благодарение на нейния ангажимент изложбата достигна до нови публики и създаде възможности за срещи, разговори и съпреживяване около темите за женската сила, солидарността и живота след насилието.

дигитална и медийна видимост



Съдържанието ни в социалните мрежи достигна до близо 1.5 милиона души.

Viber чатботът ни „Съветник за силата вътре в теб“ достигна над 32 600 потребители, привлече повече от 11 100 нови абонати и реализира над 213 000 взаимодействия под формата на входящи и изходящи съобщения.





Темите и каузите на EMPROVE намериха място в над 90 медийни публикации, интервюта в национален ефир и участия в подкасти.

EMPROVE поема в “Посока СИЛНА”

През 2025 г. поставихме началото на един от най-мащабните арт проекти в историята на EMPROVE до този момент.



“Посока СИЛНА” се роди от едно убеждение, което носим от години – че изкуството има силата да пробужда. Да създава съпреживяване. Да отваря разговори. Да променя нагласи. След шест мащабни арт проекта в областта на литературата, театъра, киното, скулптурата и визуалните изкуства, дойде време да направим следващата крачка.

Има ли посоката крайна точка?

„Посока Силна“ е проект с отворен край. Той е път, движение и промяна към:

➤ Докосване до дарбата на всеки от нас да преминава от слабо в силно състояние.

➤ Обществена нетолерантност към насилието във всичките му форми.

Посоката, към която гледаме:

➤ Общество, в което жената не е „жертва“, а олицетворение на сила.

➤ Арт проекти, които не просто се раждат, а пробуждат и носят промяна.

➤ Пътуващо изкуство, което свързва общности, фестивали и културни сцени в България и извън нея.

Първата стъпка беше отворената покана към артисти. Интересът надхвърли очакванията ни и привлече творци от различни държави и художествени направления. След внимателен подбор в проекта се включиха 13 български и международни артисти, работещи в областта на живописта, фотографията, скулптурата, текстила, филма и музиката.

На 8 ноември дадохме официален старт на творческия процес със среща, която нарекохме Kick Off. За първи път артистите и Жените Survivors се срещнаха лице в лице, споделиха своите истории, вдъхновения и творчески търсения. Чрез разговори, символични избори и взаимно опознаване започнаха да се формират творческите двойки между артист и жената, за бъдещото произведение.

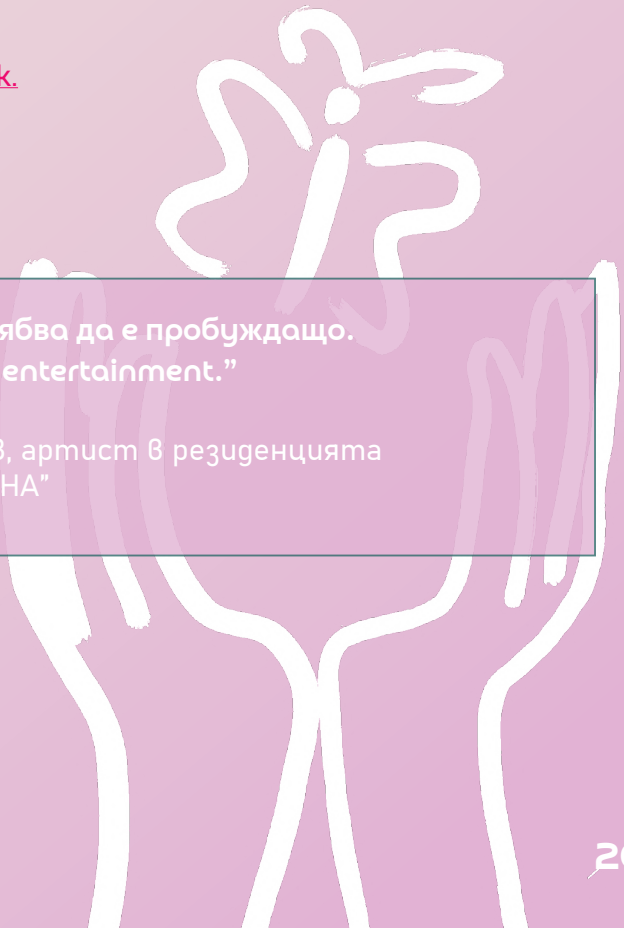
През следващите месеци започна същинската работа. Жените Survivors се превърнаха в менторки на артистите, а техните истории, преживявания и лични символи започнаха да оформят първоначалните идеи за всяка творба.

Постепенно се роди нещо много повече от артистичен проект – пространство за доверие, съпреживяване и истинска човешка среща.

“Посока Силна” постави началото на нова глава в работата на EMPROVE с изкуството, в която артистичното преживяване не само разказва за промяната, а се превръща в част от нея.

Краят на 2025 г. постави началото на следващата фаза на „Посока СИЛНА“ – артистичната резиденция, планирана за януари 2026 г., която събра артисти, дами от общността на Жените Survivors и специалисти в общ творчески процес. А за историите и произведенията, родени от тези 5 дни, пътят им през фестивали и културни сцени в страната, както и цялостното развитие на проекта, нямаме търпение тепърва да разказваме.

Повече за проекта тук.



> **“Изкуството трябва да е пробуждащо. Всичко друго е entertainment.”**
>
> – Деян Цветков, артист в резиденцията на “Посока СИЛНА”

поезията от „Виж ме: Силна и Свободна“ оживя в книга

Когато думите поемат магичния път на промяната и стигнат до ръцете ни като хартиени лодки.



Някои проекти започват с идея. Други – с история. А „Виж ме: Силна и Свободна“ започна с дванадесет жени, които избраха да излеят душите си и да превърнат преживяванията си в слово.

Пътят на проекта започна още през 2024 г. с творческа работилница по поетично писане, водена от поета Стефан Иванов. В продължение на месеци участничките от общността Жените Survivors работиха рамо до рамо със своите менторки – поетесите Албена Тодорова, Биляна Димова Бел, Ева Гочева, Камелия Панайотова, Надежда Радулова, Ренета Бакалова и Силвия Чолева, за да открият автентичен език за онова, което често остава трудно за изричане.

Първите стихове срещнаха своята публика още през 2024 г. на фестивала „Аполония“, а през 2025 г. проектът продължи своя път към нови сцени и публики. Част от стиховете оживяха пред публиката на литературния фестивал „Пловдив чете“, а през есента проектът отново намери място в програмата на кино-литературния фестивал CineLibri, където продължи разговора за силата на споделените истории и ролята на изкуството като път към превенция и промяна.

Истинската кулминация на това творческо пътешествие дойде в края на 2025 г., когато „Виж ме: Силна и Свободна“ оживя на хартия като първата поетична антология на EMPROVE. Представена официално в книжарница МАХАЛА, книгата събра на едно място поезия и музика, за да отпразнува силата на думите и човешката способност да превръща чуждото преживяване в свое.

Между страниците на книгата Жените Survivors и седем съвременни български поетеси създават обща територия на смелост, уязвимост и надежда. С прекрасните илюстрации на художничката Лада Янкова и музикалните интерпретации на Ива Янкулова (YVA), проектът надхвърли рамките на литературния формат и се превърна в многопластово артистично преживяване.



“Тази книга не разказва истории отдалеч. Тя говори отблизо – с гласовете на жени, които са решили да се заявят чрез поезия. В нея има гняв и тишина, смях и страх, но най-вече – решимост да се върви напред. „Виж ме: силна и свободна“ е покана да видим истинските лица на смелостта и крехкостта. Това е поезия, която не украсява, а разкрива; която не се опитва да впечатли, а да бъде честна. И точно затова тя има силата да променя.”

– Стефан Иванов, писател и драматург

Издадена от независимото литературно пространство Кота 0, “Виж ме: силна и свободна” е и първото благотворително книжно издание на EMPROVE. Всички средства от него подкрепят работата ни за ранна превенция на насилието и за предоставяне на подкрепа на момичета и жени, преживели насилие. А по този начин отново опитът на Жените Survivors служи като невидим щит, който пази другите от това, през което те вече са преминали.

Зад всяка страница от тази книга стоят не само нейните авторки, поетеси и артисти, но и партньори, които избраха да повярват в силата на поезията да облагородява мислите и чувствата. Благодарение на подкрепата на фондация BCause, Pluxee Bulgaria, Софийска вода, Шато Конса и GlobalFoundries, „Виж ме: Силна и Свободна“ извървя своя път от творческа работилница до книга, която продължава да вдъхновява, да свързва и да подкрепя други жени по пътя им към свободата.

Abuse is not love: срещи под знака на любовта



В края на 2024 г. официално обявихме партньорството си с YSL Beauty за глобалната кампания ABUSE IS NOT LOVE. А през 2025 поехме на деветмесечно пътешествие из най-често пренебрегваните ранни признаци на насилие във връзката. Всеки от тези девет месеца беше посветен на един от деветте ключови признаци за токсично поведение в интимните отношения.

Любовта бе пресечната точка, която ни свърза. Любовта с всичките ѝ лица и любовта като маска. А също и знаците, които карат стомахът ни понякога да се свива.

Точно обратното на онези великолепни пеперуди, когато се влюбваме. Не на последно място – и любовта към самите нас, която ни помага да открием онази, истинската любов към другите хора.

Освен прекрасен повод да се събираме и да си споделяме опита, историите, въпросите и мислите всеки месец в кокетното пространство на хотел Juno, „Срещи под знака на любовта" беше деликатен начин да насърчим борбата срещу насилието от страна на интимен партньор. Една от мисиите на ABUSE IS NOT LOVE е да образова 2 милиона души в цял свят да разпознават знаците на токсично поведение. Зад прекрасната думичка – LOVE – стои и една закодирана абревиатура, която насочва към каузата:

- **Learn** – научете знаците на насилие в една връзка;
- **Offer support** – подкрепете някой, който преживява тормоз;
- **Vigilant** – бъдете активни в борбата срещу насилието;
- **Expect better** – изисквайте повече в отношенията си.

Тези 9 срещи ни дадоха чудесна възможност да бъдем в компанията на 9 невероятни жени, които имат дар слово, талант, опит и истории за споделяне. Актриси, журналистки, спортистки, артистки, обществени личности и съмишленички на каузата. Заедно с тях, с екипа на EMPROVE, с Жените Survivors и с десетки хора от публиката търсихме отговор на въпросите, които рядко си задаваме навреме.

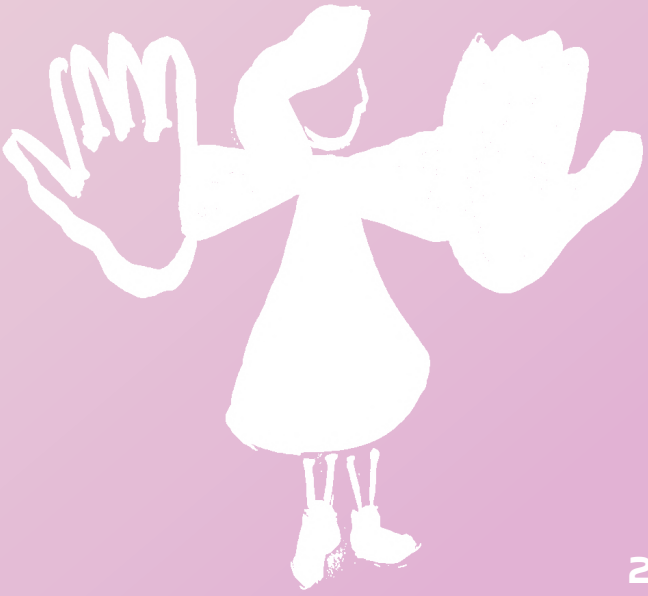
Кога липсата на внимание се превръща в игнориране? Кога ревността спира да бъде емоция и се превръща в контрол? Кога грижата започва да прилича на изолация? И как да се доверим отново на себе си, когато някой дълго е поставял под съмнение нашата истина?

Тези срещи ни показаха, че няма готов отговор на тези въпроси. Но заедно научихме нещо много по-ценно – език, с който да назовем преживяванията си. И увереността, че когато разпознаем знаците навреме, можем да променим посоката на историята.

Знак 1: Игнориране

Поредицата беше открита от актрисата Елена Телбис с разговор, посветен на знака „Игнориране“ – една от най-тихите, но и най-разрушителни форми на емоционално насилие. Заедно обсъдихме как игнорирането влияе върху усещането за собствена стойност, какви са корените му в ранните модели на привързаност и защо често остава неразпознато във взаимоотношенията. Елена Телбис допълни разговора с наблюденията си върху романтизирането на токсични модели в киното и театъра, а активното участие на публиката превърна срещата в открит и ангажиращ разговор за границите, комуникацията и нуждата да бъдем чути.

Виж повече за събитието тук.



ЗНАК 2: ИЗНУДВАНЕ

Втората среща от поредицата беше посветена на знака „Изнудване“, а наш специален гост беше режисьорката Неда Морфова. Заедно с екипа на EMPROVE и главния ни психолог Валентина Димитрова обсъдихме как емоционалното изнудване често остава неразпознато, защото се проявява под привидно „нормални“ форми на общуване. Неда Морфова сподели наблюденията си върху токсичните семейни и партньорски модели през призмата на работата си по сериала „Те, вълните“, а разговорът засегна теми като условната любов, предаването на травми между поколенията и границата между здравословното отстояване на нужди и емоционалната манипулация. Личните истории на гостите и активното участие на публиката превърнаха срещата в честен разговор за страха, вината и свободата да бъдеш себе си във взаимоотношенията.

Виж повече за събитието тук.

ЗНАК 3: УНИЖЕНИЕ

Срещата, посветена на знака „Унижение“, събра на една сцена телевизионната любимка Мария Силвестър, главния психолог на EMPROVE Валентина Димитрова и модераторката Силвия Канин в разговор за една от най-трудните за назоваване форми на емоционално насилие. Мария сподели лични истории и размисли за връзката между унижението, срама и любовта към себе си, подчертавайки колко важно е човек да разпознава собствената си стойност и да не прави компромис с достойнството си.

Разговорът засегна и ролята на ранните детски преживявания за формирането на толерантност към унижението в зряла възраст, както и значението на подкрепящата среда и професионалната помощ за преодоляването на тези модели. Срещата се отличи с изключително активно участие на публиката и лични споделяния, които превърнаха темата от абстрактно понятие в споделен човешки опит.

Виж повече за събитието тук.

ЗНАК 4: МАНИПУЛИРАНЕ

Срещата, посветена на знака „Манипулация“, предизвика рекорден интерес и събра на една сцена журналистката Миролюба Бенатова, главния психолог на EMPROVE Валентина Димитрова, Нора Христова – оперативен директор на фондацията и жена Survivor, както и журналистката Лили Илиева като модераторка. През лични истории, професионален опит и примери от ежедневието разговорът разгледа различните лица на манипулацията – от чувството за вина и разминаването между думи и действия до газлайтинга и постепенното отчуждаване от близките хора. Миролюба Бенатова сподели наблюденията си върху механизмите на манипулацията и значението на личната отговорност във взаимоотношенията, а Валентина Димитрова и Нора Христова обърнаха внимание на начина, по който тези модели се формират, разпознават и преодоляват. Активното участие на публиката показа колко разпространена, но често трудно разпознаваема остава тази форма на емоционално насилие.

Виж повече за събитието тук.

ЗНАК 5: РЕВНОСТ

Петата среща от поредицата беше посветена на знака „Ревност“, а специален гост беше Ивелина Чоева-Кадиева – създател на платформата „За теб“, разработена за подкрепата на жени и деца, преживели насилие. Заедно с Валентина Димитрова, Калина Канева от общността на Жените Survivors и Ани Хира в ролята на модераторка обсъдихме границата между естествената човешка емоция и токсичното поведение, което ограничава свободата, поражда контрол и подкопава усещането за собствена стойност. През лични истории и професионални наблюдения разговорът проследи връзката между ревността, несигурността и ранните модели на привързаност, като обърна внимание и на често срещаното погрешно убеждение, че ревността е доказателство за любов. Финалът на срещата постави акцент върху увереността, самооценката и способността да се свързваме със себе си дори в моменти на съмнение и несигурност.

Виж повече за събитието тук.





ЗНАК 6: КОНТРОЛ

Срещата, посветена на знака „Контрол“, постави фокус върху границата между здравословната дисциплина и поведението, което постепенно ограничава свободата и идентичността на другия човек. Специален гост беше Александра Жекова – една от най-успешните български спортистки, днес коуч и спортен психолог, която сподели личния си опит със свръхконтрола както в професионалния спорт, така и в личния живот. Заедно с Валентина Димитрова и Зорница Русинова от общността на Жените Survivors разговорът разгледа връзката между контрола, страха, тревожността и нуждата от сигурност, както и начините, по които контролиращото поведение може постепенно да прерасне в емоционално насилие. Личните истории и професионалните гледни точки помогнаха на публиката да разпознае по-ясно както външните прояви на контрола, така и неговите по-фини и трудно забележими форми.

Виж повече за събитието тук.



Знак 7: Следене

Срещата, посветена на знака „Следене“, разгледа една от най-недвусмислените форми на нарушаване на личните граници във взаимоотношенията. Специален гост беше Диляна Попова, която сподели много интимни преживявания както с публичното наблюдение, което съпътства известните личности, така и с прояви на следене в партньорските отношения. Заедно с Валентина Димитрова, Силвия от общността на Жените Survivors и лекоатлетката и водеща Карин Околие, в ролята на модераторка, разговорът се фокусира върху разликата между загрижеността и контрола, връзката между следенето и страха от изоставяне, както и значението на личното пространство и автономността в здравите взаимоотношения. Срещата обърна внимание и на съвременните дигитални форми на следене, които често се прикриват като интерес или близост, но всъщност представляват навлизане в личните граници на другия човек.

Виж повече за събитието тук.

Знак 8: Изолиране

Осмата среща от поредицата беше посветена на знака „Изолиране“, а специален гост беше оперната певица и инфлуенсър с ясно гражданско присъствие Мила Михова. Заедно с Валентина Димитрова, Любов от общността на Жените Survivors и модераторката Таня Иванова от Jazz FM обсъдихме как изолирането често се прикрива зад привидна грижа, но постепенно се превръща в средство за контрол, зависимост и загуба на идентичност. През лични истории и професионални наблюдения разговорът разгледа връзката между изолирането, свръхзагрижеността, финансовата зависимост и усещането, че човек не може да се справи без партньора си. Срещата подчерта и важната роля на близките хора в разпознаването на тези процеси, както и силата на навременните въпроси и подкрепа, които могат да помогнат на някого да направи първата крачка към промяна.

Виж повече за събитието тук.



Знак 9: Вменяване

Последната среща от поредицата беше посветена на знака „Вменяване“ – една от най-фините и трудни за разпознаване форми на психологическо въздействие, при която човек постепенно започва да се съмнява в собствените си чувства, преживявания и преценка. Специален гост беше един от най-разпознаваемите женски гласове в онлайн пространството – Антоанет Пепе, която сподели лични истории за пътя към по-добро себепознание, доверието в собствената интуиция и преодоляването на модели, свързани с нуждата да търсиш стойността си през другите хора.

Заедно с Валентина Димитрова, Михаела Маркова от общността на Жените Survivors и участниците в залата разговорът разгледа механизмите, чрез които чуждите интерпретации постепенно подменят собственото усещане за реалност. Срещата постави фокус върху значението на интуицията, личните граници и подкрепящата среда като опора в процеса на възстановяване.

Виж повече за събитието тук.

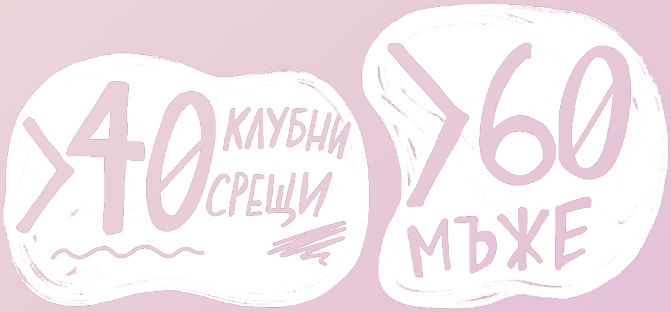
~

Девет срещи. Девет знака. Стотици души в публиката. Десетки споделени истории, въпроси, прозрения и моменти на разпознаване.

Така завършихме деветмесечното пътешествие в рамките на кампанията ABUSE IS NOT LOVE – с посланието, че насилието не е любов. А истинската любов е грижа, споделеност, свобода, израстване, разбиране и съзидание.

мъжките клубове за разговори и новообучените капитани

Изложбата с гласовете и портретите на мъжете е само част от по-голяма кампания, която заема своето място както в дигиталното пространство, така и очи в очи. Целта е една – да "заговаряме" мъжете по разнообразни начини. Да ги накараме да говорят, да споделят и да счупят стигмата около психичното здраве при така наречения "силен пол". А също и близките им да се заслушват повече.



Един от начините да постигнем това са Talk Club срещите – формат за подкрепящи разговори между мъже, с вдъхновението и ресурсите на едноименната британска организация. След обучение на първите български капитани Павел Иванов и Васил Горанов, клубът започва редовни срещи, в които мъжете могат да споделят свободно своите тревоги, предизвикателства, успехи и емоции. Клубовете за разговори предлагат пространства, в които всеки може да сподели как е "От 1 до 10", без да бъде съден, без да получава съвети. Просто да олекоти багажа, който носи в душата си.

През 2025 г. тези срещи официално се провеждат в HourSpace студио за терапия и ментално здраве, където по инициатива на Павел Иванов са се провели над 40 клубни срещи.

EMPROVE на Sofia Art Fair 2025

Между 2 и 5 октомври София беше изкуство! В столицата ни беше открит най-големият арт форум в България – Sofia Art Fair. Четиридневното събитие посрещна световни имена и показа българското изящно творчество в изумителна светлина. Изложби, публични лекции и курирани разходки бяха част от програмата, а в нея беше отделено специално място и на EMPROVE.

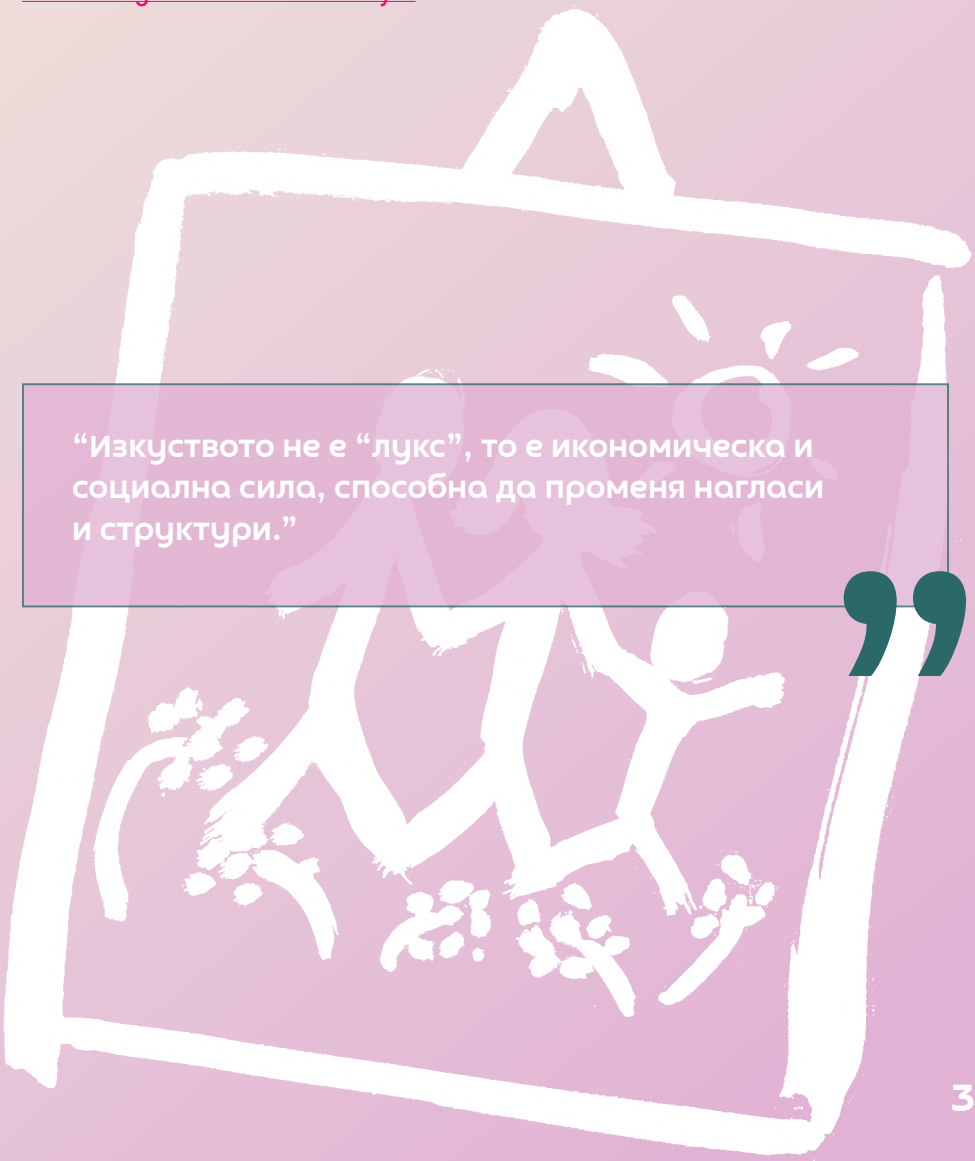
Нашият панел "Артистът като партньор в достигането на реална промяна" сложи фокус върху това как изкуството може да надхвърли репрезентацията, за да се превърне в инструмент за изцеление, овластяване и социална осведоменост. Под формата на обмен на впечатления, прозрения и дори откровения, сцената на SAF събра Олга Минева като модератор и две изявени имена в българското изкуство – Канка Кънева и Юлиан Табаков. Още по-обогатяващо за панела беше присъствието на Любов Кръстева от общността на Жените Survivors, вдъхновили изложбата "Пробуждане между редовете", от която двамата артисти бяха част през 2022 г. Те разказаха как преживяха този дълбоко личен и артистично вдъхновяващ взаимен процес.



Един от най-ценните изводи разкри, че истинското изкуство не само провокира, а променя и собствения си създател. Този панел се превърна в покана към артистите на днешния ден да отворят творчеството и личността си за теми с кауза, които носят дълбочина, смисъл и ново ниво на творческа зрелост.

снимки: SAF 2025

Повече за събитието тук.



> **“Изкуството не е “лукс”, то е икономическа и социална сила, способна да променя нагласи и структури.”**

мобилизиране на общности



...или как свързваме хората, които променят света около себе си

Жените Survivors

Една общност, която започна само с няколко смели момичета, вече влияе върху цялото общество с меката си сила. И става все по-голяма и по-вдъхновяваща!



2025 беше година, в която сърцето на EMPROVE, както обичаме да наричаме Жените Survivors, биеше все по-силно и по-силно. Общността достигна символичния брой от 100 жени, обединени от общото убеждение, че възстановяването е възможно, когато не вървиш сам. Днес все повече от тях не само получават подкрепа, но и се превръщат в нейни носители, подавайки ръка на жените, които идват след тях.

4 нови групи

17 нови жени

>100 жени към 2025 г.

Групова терапия за Жените Survivors – мястото, където започва промяната

През 2025 г. към Жените Survivors се присъединиха 17 нови дами. Те преминаха задължителната групова терапия – най-фундаменталният елемент от пътя към възстановяване и основен приоритет при работата с тази общност.

Терапевтичните групи са именно това, което прави общността толкова сплотена – чрез свързване и подкрепа – и помага на всяка от жените да се чувства в безопасна среда на абсолютно разбиране. Нещо, което нито една от тях не е успявала да открие като усещане преди това.

> “Има връщане и от най-голямото объркване, човек пак може да се събере, пак може да се свърже със себе си.”

> “Продължавам напред, защото вярвам, че никой човек, особено дете, не трябва да понася обиди и нанасяне на емоционални травми.”

> “Вдъхнови ме да споделям опита си, за да помогна и на други.”

> “Много съжалявам, че цялото това нещо свършва за мен и чувствам тъга, че няма да имаме сесиите във вторник, да виждам момичетата и Славка - психологът на групата. Всички ще ми липсват много.”

diamond club

Където жените откриват собствения си блясък

След невероятната обратна връзка, Diamond club стартира за втора поредна година. С огромна благодарност за щедрата и последователна подкрепа на Pluxee Bulgaria успяхме да разширим програмата така, че да достигнем до повече жени, да предложим нови формати и да отговорим още по-прецизно на нуждите, споделени от нашата общност.

Една година по-късно би било скромна да наречем Diamond Club просто програма. Клубът се превърна в дом за смелостта, място на доверие и дамски колектив, в който жените не просто придобиват нови умения, а откриват сила, която често са смятали за загубена.





➤ „Аз пред другите“ с Ани Хира (модул, който надградихме от миналата година, по желание на участничките):
6 участнички;
➤ „Лични граници“ с терапевт Валентина Димитрова:
12 участнички;
➤ „Смелост и автентичност“ с Нели В. Стефанова, холистична терапевтка, психотерапевтка и обучителка с над 15 години опит в работата с хора: 10 участнички;
➤ „Потапяне в същността“ – комбиниран преживелищен тренинг: 9 участнички.

Общата удовлетвореност от програмата остава 100%, като само за модула “Лични граници” тя е 71% поради недостатъчното време и желанието за развиване на модула с повече конкретни примери извън теоретичната част. Това ясно показа, че темата е неизчерпаема и изисква надграждане и през идната година.

➤ Развихме **ексклузивни преживелищни модули**, вдъхновени директно от заявките на жените.
➤ Осигурихме **защитена среда**, в която те да учат, да се свързват и да възстановяват вярата в себе си.
➤ Надградихме цялостно програмата, която работи не само върху развиване на конкретни умения, но и върху подобряване на самочувствието, възвръщане на ценността и принадлежността.

“Диамантени” Модули

Модул 1: „Аз пред другите – увереност и говорене пред публика“

Водеща: Ани Хира, ментор в EMPROVE

Този модул беше посветен на увереността и нейното разгръщане при публично презентиране – умение, което е ключово за личностното израстване и бъдещата роля на Жените Survivors като ментори и вдъхновителки. Под ръководството на Ани Хира участничките работиха върху презентационни техники, разказване на лични истории и упражняваха умения за активното слушане чрез практики, вдъхновени от картите „Пробуждане между редовете“. Целта беше да изградят по-силно присъствие, да преодолеят вътрешните бариери и да открият своя автентичен глас в защитена и подкрепяща среда.

Модул 2: „Аз и моите лични граници“

Водещ: Валентина Димитрова, главен терапевт на EMPROVE

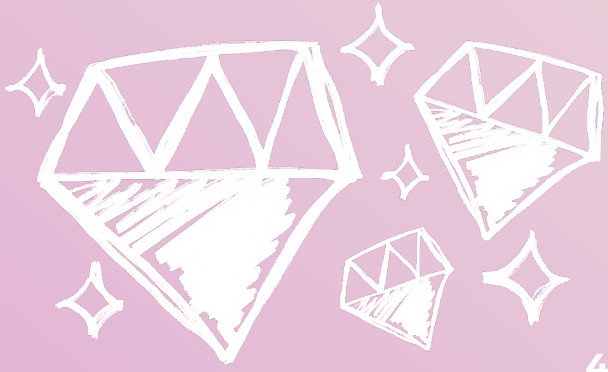
Модулът детайлно разгледа една от най-чувствителните и важни теми за жените, преживели насилие — умението да поставят и отстояват лични граници без чувство за вина. Сесиите включваха теоретична част, лични споделяния и практични упражнения, които помогнаха на участничките да разпознаят собствените си модели, да разберат разликата между здравословните и нарушените граници и да започнат да ги прилагат в ежедневието си. Фокусът беше върху възстановяване на връзката с вътрешните сигнали на тялото, осъзнаване на собствените нужди и изграждане на умението да казват „не“, без да се страхуват от последствия.

“Припомних си, че нашите емоции и сигнали на тялото са основен показател, когато нещо не е наред и ще опитвам още по-стоически да прилагам знанията си относно отстояването на личните граници. Най-вече ми беше полезно да си припомня, че е важно да поставим граници и сами на себе си. От там нататък ще е по-лесно да го правим и с околните.”

Модул 3: „Пътуване към същността: потапяне в себе си“

Водещи: Дарина Борисова, звукова терапевтка и йога учителка; Пламена Тодорова - водеща на работилници с глина

Тренингът представляваше цялостно преживяване, обединяващо три метода: терапевтично писане, работа с глина и звукотерапия. Целта на модула беше да създаде пространство за дълбоко свързване със себе си, освобождаване на задържани емоции и активиране на вътрешни ресурси. Комбинацията от творчески и терапевтични практики позволи на участничките да се докоснат до нови пластове от своята идентичност, да преживеят лекота и емоционално освобождаване и да навлязат в процес на вътрешна трансформация. Модулът беше определен от участничките като „ден подарък“, който им е дал яснота, спокойствие и нов поглед към тяхната сила.



“Това беше едно преживяване, което беше за мен в точното време. Все едно съдбата ми го изпрати! Безкрайни благодарности на трите дами, не би било толкова прекрасно, ако не беше тяхното сърцато отдаване на процеса. Свързах се със себе си, отпуснах напрегнатостта си и чух копнежите си! Много сълзи имаше, благодарение, на които освободих дълго трупани и задържани емоции. Трите стъпки бяха съвършено подбрани и допълващи се. Един процес в развитие, който внасяше нова, допълваща и цялостна трансформация, осъзнавания в среда на споделеност и доверие. Освен това с радост установих, че това е един процес, който продължава да се намества и развива и през следващите дни! С удоволствие бих се включила пак и го препоръчвам с две ръце на всички!”

“Обучението ми беше полезно, защото се свързах със себе си. Успях да видя себе си - слаба и силна отстрани, благодарение на групата. Това, че се свързваме и с другите участници, смятам, помага по един друг начин да разберем и усетим, че сме свързани в различните за всяка преживявания, защото изпитваме еднакви емоции, слабости, притеснения и не на последно място - че всяка от нас носи сила и доброта в себе си, които са напълно достатъчни да случим и преминем през това, което ни е предопределено.”

Модул 4: „Смелост и автентичност“

Водеща: Нели Василева-Стефанова, холистичен терапевт и психотерапевт

В този модул се посветихме на връщането към собствената същност и изграждането на вътрешната смелост да бъдеш автентичен. Участничките работиха върху теми като вътрешна истина, лична посока, доверие в процеса на живота и освобождаване от блокажи, които пречат на самоизразяването. Чрез практики за присъствие, движение и осъзнатост те усетиха свързване както със себе си, така и с групата, изграждайки пространство на доверие и приемане. Модулът подпомогна укрепването на вътрешния компас на участничките и им даде опора да продължат напред с повече яснота, лекота и смелост.

> “Да се приема и доверя, да се свържа по-силно с детето в мен, с мъжката и женската енергия, да бъдем едно цяло и работим в синхрон.”



работодатели

Работното място не е само място за работа, а среда, която ежедневно формира култура, взаимоотношения и усещане за сигурност и принадлежност.



Растяща общност от EMPROVE Badge посланици

Вълнуваме се да споделим, че мрежата на EMPROVE Badge се увеличи с 2 нови компании: Commerzbank DTC Bulgaria и Next Level Fitness! А с тях общността от осъзнати, ангажирани и променящи работодатели вече наброява 8 компании.

Преди 4 години създадохме EMPROVE Badge – програма и отличителен символ за една прогресивно растяща общност от дългосрочно отдадени работодатели, глобални брандове и стотици служители, нетолерантни към насилието.

В нея подкрепяме компаниите и техните лидери към изграждане на работна среда на разбиране и грижа, както и развиване на нови умения, овластяване и устойчива промяна в екипите.

През 2025 реализирахме 16 събития в рамките на програмата и достигнахме над 1000 служители в 7 компании, сред които SAP Labs Bulgaria, SAP Taulia, Hewlett Packard Enterprise, Paysafe, Commerzbank, Valtech и Next Level Fitness, с които водихме открити дискусии за личната отговорност в превенцията на насилието, за границите, ранните сигнали на токсично поведение, менталното здраве и начините, по които можем да бъдем по-добра опора един за друг. На работното място и извън него.

Посланиците на EMPROVE Badge: лидерите на промяната

През 2025 г. поставихме специален фокус върху развитието на общността от EMPROVE Badge посланиците – хората, които носят каузата в сърцето на своите организации. Това са служители, които избират да бъдат двигатели на промяната. Те отварят важни разговори, насърчават култура на грижа и помагат на колегите си да се чувстват по-видени, чути и подкрепени.

През годината работихме целенасочено за изграждането и активирането на тази общност чрез специализирани онбординг срещи, обучения и възможности за включване в инициативите на EMPROVE. За нас посланиците са много повече от участници в програма – те са лидери, които със собствения си пример показват, че да си съпричастен, мъничко смел и много човечен има своето място дори в офиса.

Толкова е вдъхновяващо да виждаме как все повече хора признават тази роля и избират да бъдат носители на промяната в своите екипи! За да бъде устойчива, невинаги тази промяна започва с фирмена политика. Понякога стига и един човек, който е готов да направи първата крачка.

Case Study с Джакомо Остин:
За ролята на мъжете лидери

Ярък пример за всичко, което разказахме дотук, е Джакомо Остин – Вицепрезидент Стратегическо развитие и Генерален директор на Paysafe Bulgaria. Той лично откри обучението ни за превенция на насилието на работното място пред цели 193 служители на компанията. С присъствието си Джакомо изпрати силно послание, че грижата за хората не е тема, която може да бъде делегирана, а е лична отговорност на всеки лидер.

Особено ценно беше пред всички тези хора да говорим за ролята на подкрепящата среда и колегите в трудни моменти. Джакомо припомни нещо важно, в което и ние силно вярваме – че подкрепата не изисква да бъдем спасители. Достатъчно е да бъдем хората, които забелязват, изслушват, разбират и остават до другия, когато той има нужда от подкрепа.

Ето това са посланията, които акумулират развиващата се промяна – хора, които не само говорят за ценности, а ги превръщат в ежедневна практика и личен пример за своите екипи.





Трета поредна година Посолството на Великобритания е наш съюзник и домакин в награждаването на отличените работодатели

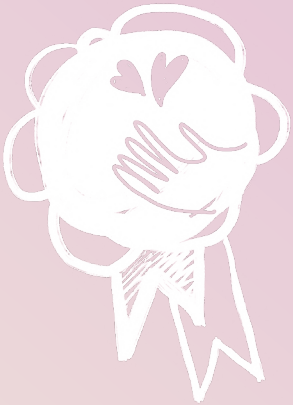
На 12 март 2025 г. за трета поредна година се събрахме в Британското посолство, за да отличим работодателите, които активно работят за създаването на по-безопасна, подкрепяща и нетолерантна към насилието работна среда. На церемонията присъстваха над 80 представители на бизнеса, институции, партньори и съмишленици на каузата.

С особена радост връчихме отличията EMPROVE Badge на Paysafe и Yettel – две компании, които в предходната година се присъединиха към програмата и заявиха своята активна позиция в подкрепа на превенцията на насилието и грижата за психичното здраве на своите служители.

Продължаващата подкрепата на Британското посолство е изключителна чест за нас. Вече четири поредни години тази висока дипломатическа институция стои зад развитието на EMPROVE Badge и вярва в силата на партньорството между бизнеса и гражданския сектор.

Благодарни сме за приемствеността между Негово Превъзходителство Роб Диксън и неговия наследник Натаниел Копси, които продължават да подкрепят каузата с ясното разбиране, че превенцията на насилието е не само лична, но и обществена отговорност.

За нас тази церемония е много повече от връчване на отличия. Тя е среща на хора и организации, които споделят обща визия за общество, в което никой не остава сам в труден момент. А истинската награда е да виждаме как тази общност продължава да расте година след година.





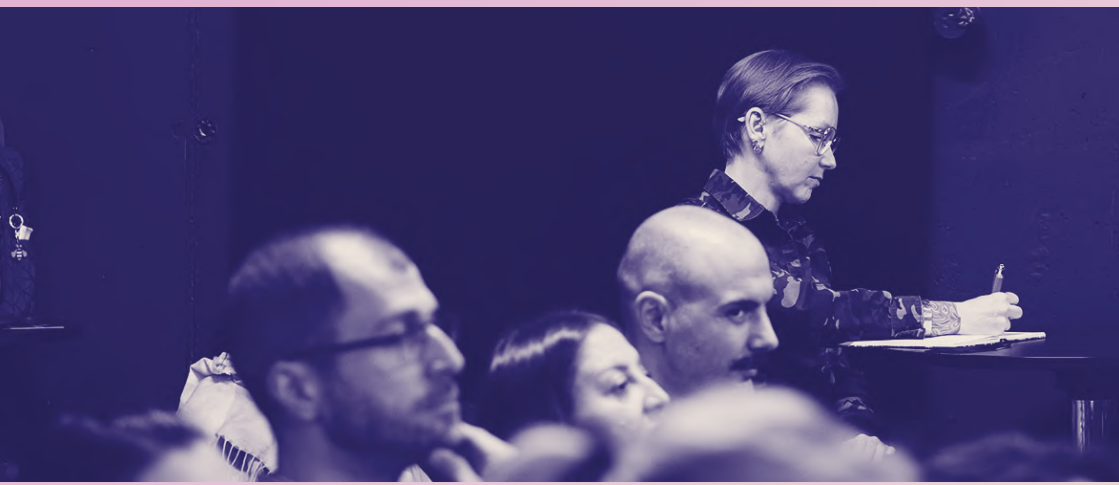
Заедно отвъд бизнеса: работодатели се обединиха в открит разговор за ранните знаци на насилие и токсичност

На 19 ноември SAP Labs Bulgaria беше домакин на специална следработна среща, която събра представители на водещи международни работодатели и експерти на Emprove в открит разговор за ранното разпознаване на токсично поведение, психологическата безопасност и изграждането на по-здравословна работна среда. Събитието беше организирано с подкрепата на BWN – Business Women's Network на SAP, IBM България и SAP Taulia и като част от работата на Emprove по глобалната кампания за ранна превенция „Abuse Is Not Love". В дискусията се включиха Невена Танева, Head of People & Culture в SAP Labs Bulgaria, Бойка Дочева, Country HR Leader в IBM, и нашият главен терапевт Валентина Димитрова, а Олга Минева постави разговора в по-широкия контекст на кампанията и необходимостта да разпознаваме поведенията, които често остават скрити зад представата ни за „нормални" отношения.

Разговорът излезе отвъд теорията и разгледа конкретните прояви на токсичност както в личните отношения, така и в работната среда – от контрол и манипулативно поведение до фино изключване на колеги и размиване на личните и професионалните граници. Специален фокус беше поставен върху ролята на подкрепящия лидер и върху това как компаниите могат да създават култура, в която трудните теми се разпознават и адресират навреме. Активното включване на публиката превърна срещата в истински обмен на опит – участниците споделяха ситуации, в които са разпознавали ранни предупредителни знаци, начините, по които поставят граници, и поведението, което избират повече да не толерират. Събитието показа потенциала на партньорството между работодатели и експертни организации да пренася разговора за превенцията отвъд личното пространство и да изгражда по-осъзнати, сигурни и подкрепящи общности и екипи.



доброволци



Хората с призвание за доброто не спират да ни намират. През 2025 г. към общността на EMPROVE се присъединиха още 21 доброволци с различни професионални профили и суперсили, сред които психолози, специалисти по човешки ресурси, коучове и ментори. Всеки от тях вложи своите време, знания и сърце в подкрепа на жени, които се намират в труден житейски момент.

Продължихме да развиваме ролята на менторите в общността чрез активен процес на въвеждане, обучение, супервизия и регулярна обратна връзка. За целта, новите ментори доброволци преминават през специален въвеждащ пакет, който ги запознава с етичните стандарти, ценностите и подхода на EMPROVE в работата с жени, преживели насилие.

Резултатите ни дават надежда и увереност, че вървим в правилната посока – **91% от менторите споделят, че се чувстват уверени или много уверени да работят с жени по темите за домашно насилие, благодарение на опита си с EMPROVE, а 95% оценяват високо подкрепата, която получават от екипа в своята доброволческа роля**.

Тези числа доказват, че когато инвестираме в хората, които подкрепят другите, създаваме по-устойчива и по-силна общност за всички.

“Всеки човек е нова вселена и срещата с него е обогатяваща. Осъзнах незаменимостта на живия физически контакт между хората в контекста на терапевтичната връзка, както и някои практически аспекти на значението на терапевтичната рамка.”

– Гергана Вучкова, психоложка и менторка

“Дамата сподели изключително много благодарност към мен и към EMPROVE като цяло. Каза, че за първи път усеща, че не е сама и че усеща как има силата и възможността да промени ситуацията. Не се чувства безнадеждна както преди. Много ме вдъхнови тази увереност, която придоби.”

– Силвана Панева, психотерапевтка и менторка

“За мен си припомних, че няма значение кой и къде си – в токсична ситуация всички изпитваме еднакви емоции, мисли и противоречия в себе си. Когато подкрепях с думи тази жена, отново напомних и на себе си, че съм се справила, продължавам да се справям и каквото и да се появи пред мен съм много по-мъдра и образована, за да взема правилното решение според ситуацията.”

– Силвия, менторка от общността на Жените Survivors

Благодарим на всички доброволци, без които нямаше да ни стигнат силите тази година!

артисти



През 2025 г. работихме с 19 български и международни артисти, сред които и творците, които приеха поканата да поемат в „Посока: СИЛНА“ редом до Жените Survivors и да станат част от творческата ни общност. Към нея се присъединиха 19 български и международни артисти, сред които и артистите, които приеха поканата да поемат в „Посока: СИЛНА“ редом до Жените Survivors. От живопис и скулптура през фотография, музика и филм до работата с текстил и бродерия – всеки от тях пренесе своя уникален творчески език. Но всички бяха обединени от общото убеждение, че изкуството има силата да създава съпреживяване, да променя личните нагласи и да пробужда съзнание и разговор там, където думите понякога не стигат.

Александра Николова (Âl Nik), Антония Мечкуева, Боян Монтеро, Велика Прахова, Виктор Попов, Деяна Старева, Деян Цвятков и Ивайло Данаилов (DAS DOFFELGÄNGER), Ивелина Иванова, Калина Христова, Рада Якова, Свилена Бабукчиева, Хайоне Серато, Стефан Иванов, Боянка Рошлева (Caparicci), Павел Червенков, Емилиян Гацов (Елби), Лада Янкова, Елена Телбис, Ива Янкулова (YVA)

Limitless – общността на брандовете

Limitless продължава да обединява брандове, които вярват, че успехът на бизнеса върви ръка за ръка с отговорността към обществото. Мрежата дава възможност на компаниите да се включат в мисията да сме отговорни преди всичко за собствените си токсични черти, за да противодействаме на чуждите. И така – да използват своите продукти, комуникационни канали и общности, за да насърчават по-здравословни взаимоотношения, уважение към личните граници и по-висока чувствителност към темата за насилието.

Тази година общността на Limitless се разшири с още един партньор – козметичният бранд Mazillo. Част от средствата от продажбата на избран техен продукт бяха насочени в подкрепа на дейността на EMPROVE за ранна превенция на насилието, повишаване на обществената осведоменост и подкрепа на жени, поели по пътя към нов живот.

“Вярваме, че всеки бизнес трябва да връща на общността. Чрез интегрирането на тези усилия в нашата дейност, ние успяваме да допринесем за благосъстоянието на нашата местна общност, като същевременно повишаваме осведомеността за важни каузи и помагаме на тези, които ни вдъхновяват.”

– екипът на Mazillo



подкрепа

“Не си сама” не е само уверение за жената, която подкрепяме. То е напомняне и за нас самите, че огънчето на промяната се ражда от искрата между хората, които застават едни до други.

групова терапия за Жените Survivors



През годините сме видели и научили, че възстановяването не се случва за една сесия, една програма или едно решение. Нужни са последователност, принадлежност и усещането, че не си сам. Именно затова създадохме общността на Жените Survivors – място, в което подкрепата не приключва с излизането от кризата.

Терапевтичните групи са живителната сила на тази общност. Те се фасилитират от Славка Зидан, която е част от екипа на EMPROVE още от самото начало и е водещ психотерапевт на програмата. В рамките на пет групови терапевтични сесии участничките преминават през дълбок процес на свързване, споделяне и личностно изследване. Това е пространство, в което всяка жена може да бъде чута, разбрана и подкрепена от хора, които познават този път отвътре.

Общността на Жените Survivors продължава да е едно от най-силните пространства за възстановяване, взаимна подкрепа и овластяване в работата на EMPROVE.

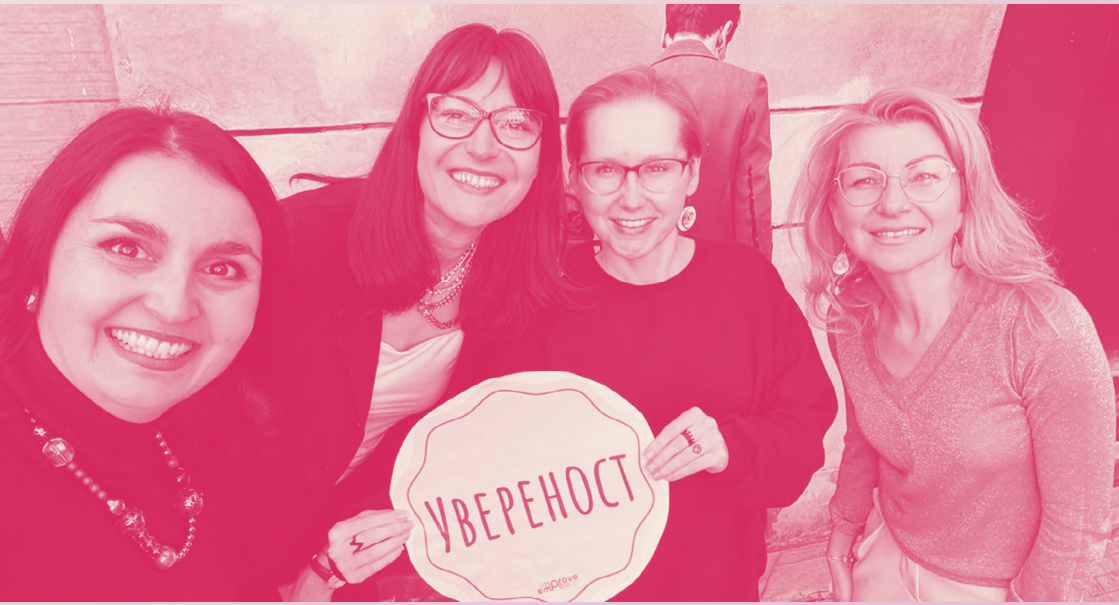
Обратната връзка от участничките показва, че въздействието общностното чувство остава и далеч след края на терапевтичните сесии. През 2025 г. **100% от анкетираните жени определят удовлетвореността си от груповите терапевтични сесии като висока или много висока**, а също толкова споделят високо или много високо усещане за принадлежност към общност, повишена самооценка и любов към себе си.

Особено окуражаващо е, че **100% от участничките споделят високо или много високо ниво на готовност да подкрепят други жени и да споделят личния си опит**. Тази тенденция естествено надгражда наблюденията ни от предходните години, когато все повече жени започнаха да поемат ролята на ментори, лектори, автори и активни посланици на каузата. Днес виждаме как съпричастността, получена в общността, постепенно се превръща в подкрепа, предадена нататък.

Именно в това се крие една от най-големите сили на Жените Survivors – не само да помагат на жените да възстановят връзката със себе си, но и да създават пространство, в което преживяното се превръща в опит, опитът в увереност, а увереността – в подкрепа за следващата жена по пътя.



и някои събития специално за общността



“МОГА САМА” издание за Жените Survivors

На 22 ноември се събрахме за последната „МОГА САМА“ среща за 2025 г., която беше особено специална. Тя нямаше обучителен елемент за специалисти, както тези досега, а беше намислена за пълно потапяне. Адаптирахме това издание на обучението специално за общността на Жените Survivors, които първоначално са били създателки на подхода. Сега беше техен ред да го преживеят. Такъв формат не се беше случвал от раждането на проекта. Именно това направи срещата толкова значима: подходът беше погледнат от нов, много по-зрял ъгъл – през опита, който вече е извървял дълъг път.

Срещата беше посветена на увереността – как се губи, как се възстановява и как изглежда в ежедневието. Заедно говорихме за влиянието на вътрешния критик, за силата на личните граници и за това, че увереността често започва от малките неща – да приемеш комплимент, да се довериш на себе си, да се почувстваш добре в собственото си тяло или просто да си позволиш да бъдеш видян.

Чрез практически упражнения участничките потърсиха своите вътрешни саботьори, изследваха как да се справят с тревожността, перфекционизма и стремежа към свръхпостижения, а срещата завърши с практики за ментален фитнес и творческо упражнение, посветено на личния икигай – онова, което дава смисъл и посока.

“EMPROVE ми помогна да почувствам силата си още повече. Вече три години и повече след всяка среща с екипа и жените сървайвърс се чувствам все по-уверена в себе си. Общността създаде в мен усещане за принадлежност, знам, че имам подкрепа и съм сигурна, че следвам своя собствен път.

Жените, за които темата с токсичните връзки е табу, трябва да знаят, че отвъд принудителното покорство има един розов свят на подкрепа, свобода и можене. ”



Най-често повтарящите се думи в края на вечерта бяха **„благодарност“, „свързаност“** и **„споделеност“** – усещането, с което затворихме програмата „МОГА САМА“ за 2025 година.

“На екипа на EMPROVE мога само за пореден път да кажа, че подобна среда аз не съм срещала в живота си. Всеки път си казвам какъв късмет имам, че попаднах при вас и това, което преживявам с вас са едни от най-смислените и пълноценни моменти. Благодаря ви от сърце за отдадеността, любовта и всичко, което влагате от себе си в тези събития и срещи!”



Проектът “МОГА САМА” се осъществява с финансовата подкрепа на фондация Обществен борд на TELUS International в България, Български фонд за жените и Европейския съюз.

С подкрепата на Volkswagen Лекотоварни автомобили България. Благодарим и за безценната подкрепа и на нашите местни и общностни партньори през тези две години.

LEGO® SERIOUS PLAY® сесия

Като естествена кулминация на програмата Empower x EMPROVE, започнала още през 2023 г. като инициатива на Hewlett Packard Enterprise Bulgaria, през юли 2025-та четири от Жените Survivors получиха възможност да се включат в специална финална LEGO® SERIOUS PLAY® сесия. Чрез метода участничките изследваха теми, свързани с личната сила, ресурсите, предизвикателствата и визията си за бъдещето. Вместо да търсят отговорите единствено с думи, те ги изграждаха буквално пред себе си – тухличка по тухличка, история след история. Форматът създаде пространство за размисъл, творчество и нов поглед към собствения път, който всяка от участничките е извървяла до момента. Благодарни сме на екипа на Hewlett Packard Enterprise Bulgaria, че продължава да бъде не просто партньор, а съмишленик в създаването на възможности за учене, развитие и овластяване на Жените Survivors.

Менторство в програмата Мечта на Живота

Подкрепихме четири от Жените Survivors в кандидатстването им по програмата на сдружение „Мечта на живота“ – инициатива, която помага на хора в трудна житейска ситуация да реализират свои идеи и мечти с обществена стойност.

Екипът ни оказа съдействие в процеса на подготовка на кандидатурите, а огромна радост за нас беше, че три от проектите получиха одобрение. За нас това е още едно напомняне, че мечтите не изчезват след трудните периоди в живота, а просто имат нужда от малко време, подкрепа и вяра, за да намерят своя път напред. Нямаме търпение да проследим развитието на идеите през 2026-та.

Онлайн тренинг „Страх от промяна – как да го ползваме за успех“

Благодарение на щедрия жест на Надя Брайт – сертифициран трансформационен коуч, стендъп комедиантка и дългогодишен приятел на EMPROVE – шест от Жените Survivors получиха безплатен достъп до онлайн тренинга „Страх от промяна – как да го ползваме за успех“. Срещата им даде пространство да изследват страховете си не като спирачка, а като естествена част от всяка важна промяна и възможност за растеж.

географията на „МОГА САМА“

Две години, много срещи и безкрайно вдъхновение!

Турнето ни из България е ключов елемент от биографията на „МОГА САМА“. То ни даде възможност да достигнем до жени в различни региони и да изграждаме локални връзки и доверие.



След като през 2024 г. посетихме Кърджали, Пловдив, Бургас, Враца, Плевен, Стара Загора и Хасково и поставихме основата за разпознаване на подхода, през 2025-а надградихме „МОГА САМА“ с разширяване географията на проекта и със задълбочаване на смисъла му. Бяхме във Велико Търново, Габрово, Русе и Варна.

За тези две години обучихме над 300 специалисти (коучове, психолози, треньори или ментори, социални работници) с интерес към подкрепа на жени в израстването и пътя им към нов живот. В някои градове имахме възможност да се срещнем с граждани в неформална, почти празнична обстановка и да им разкажем повече за дейността ни на по чаша вино.

Нищо от това нямаше да е възможно без подкрепата на фондация Обществен борд на TELUS International Bulgaria, Български фонд за жените, Европейския съюз, както и безценното съдействие от нашите местни общностни партньори. Благодарим за възможността да излезем от София, за да разпространим знанието и опита зад подхода “МОГА САМА”.

Супервизиите: грижа за процеса и хората, от които зависи промяната

През цялата 2025-та развивахме “МОГА САМА” супервизиите – изключително важно допълнение към програмата ни за изграждане на капацитет. Те са пространство за професионална рефлексия, подкрепа и учене, в което специалистите, работещи по подхода “МОГА САМА”, имат възможност да споделят трудности, казуси и прозрения от практиката в условия на пълна конфиденциалност и професионална етика. А главният ни терапевт и екипът ни даваха съвети от призмата на психологическа и терапевтична експертиза, както и сървайвърски опит.

През 2025 г. проведохме 3 онлайн супервизии – през май, юли и септември. Първата тема беше "Свързването и справянето с вината". Присъстваха представители от 4 населени места.

> **"Вината често е фундаментът, който държи токсичната връзка."**



Във втората сесията се посветихме върху поставянето на граници и връщането на отговорността към жената. Обсъдихме и казуса с търсенето на работа.

Присъединиха се 11 участника от 6 населени места.

> **"Ужасът да промениш нещо е голям – затова малките стъпки намаляват тревожността."**

Третата ни сесия беше с фокус баланса между бърнаут и многото роли, които често изпълняваме в една НПО – как да усещаме, че наистина помагаме, а не се въртим в кръг с жената в нужда.

Сред въпросите, които обсъдихме бяха:

- "Как да разберем, че постигаме прогрес, а не протакане на ситуацията?"
- "Как да следваме скоростта на клиента, а не нашата собствена?"

Освен, че са важни за продължаващото обучение и поддържането на енергията от живите срещи, супервизиите са и стъпка към по-голямата ни цел: мобилизиране на национална мрежа от подготвени специалисти, които прилагат подхода с грижа, етика и дълбочина. Те гарантират устойчивостта на проекта – не само като дейност, а като жив метод, който се развива заедно с хората в него.

партньори в промяната

BCause и Platformata.bg
Благодарение на първоначалното финансиране от кампанията ни "Библиотека Силна" финансирахме професионален дигитален дизайн и художествено оформление на поетичния сборник „Виж ме: силна и свободна". Кампанията се превърна в катализатор за привличане на допълнителни партньори, с чиято помощ в края на 2025 г. проектът беше реализиран и в печатен тираж от 1000 броя. В процеса по създаването на графичния облик на сборника успяхме да привлечем и илюстраторката на проекта Лада Янкова, която превърна всеки стих в самостоятелна визуална интерпретация. Така проектът надгради първоначалната си концепция и се превърна в мултидисциплинарен арт формат, който създава основа за бъдещи публични представяния и изложби и през 2026 г.

Шато Копса и „Ангелите в нашия живот"
Шато Копса и кампанията им „Ангелите в нашия живот" е посветена на женската сила, устойчивост и способността да продължаваме напред въпреки трудностите. По повод своята 20-годишнина винарната превърна емблематичното си Angelica Rosé в символ на жените, които вдъхновяват, подкрепят и дават криле на другите. В центъра на кампанията застанаха шест изключителни българки, сред които Мария Силвестър, Елена Петрова, Биляна Савова, Ивелина Чоева, Ани Пунчева и д-р Деница Краевска. Те споделиха своите истории, убеждения и разбиране за силата, подкрепата и надеждата. Силно оценяваме личната ангажираност на Петя Минкова – създателка на Шато Копса и трето поколение винопроизводител, която открито застана зад темата за превенцията на насилието и подкрепата за жените.

“Жените вече не чакат да им се даде пространство – те го създават. С ръце, с упорство, с любов. Ние носим в себе си едновременно нежността и силата. Можем да отгледаме дете и идея, да създадем дом и бизнес, да превърнем една земя в плодородна и една мечта – в реалност. Това не е вроден талант, а вътрешна решимост – онази тиха, дълбока сила, която се ражда от преживяното, от болката, от прошката. Днес жените са все по-вдъхновяващи, защото спират да се извиняват за това кои са. Защото говорят – за любов, за насилие, за промяна. Защото се подкрепят взаимно, без страх и без завист. И може би това е най-красивото – че женската сила вече не е в борбата срещу нещо, а в съзиданието. В създаването на нова култура на уважение, топлина и човечност. „Анджелика“ е именно за това – за жените, които дават живот на всичко, до което се докоснат. За онези, които след бурята избират не просто да оцелеят, а да разцъфнат. Жените могат, защото носят светлина. И когато я споделят, светът става по-добро място.”

10% от продажбите на Angelica Rosé бяха насочени към дейността ни за ранна превенция и подкрепа на жени и момичета, преживели насилие. Част от тези средства вложихме в отпечатването на книгата “Виж ме: силна и свободна”. Благодарни сме на екипа на Шато Конса, че избра да отбележи своя юбилей, като даде гласност на една важна обществена кауза и я превърна в свое послание.

SOHO Sofia

SOHO е едно от най-популярните общностни пространства за работа, срещи и културен живот в сърцето на София. То продължи да бъде и едно от онези специални места, неразделно свързани с историята на EMPROVE. Именно там през годините дадохме начало на едни от най-важните си инициативи, сред които първите срещи очи в очи с Жените Survivors и проекта „Пробуждане между редовете". През ноември 2025 г. SOHO отново отвори вратите си за нас като домакин на kick-off срещата на „Посока СИЛНА", където за първи път се срещнаха артистите и Жените Survivors. Именно там започнаха да се изграждат творческите двойки и беше поставено началото на един процес на съвместно творчество, доверие и взаимно вдъхновение.

Sofia Ring Mall

През март EMPROVE бе част от традиционното вече бюти експо за търговския център – „Красотата е на фокус" – и ни предостави пространство, в което да се срещнем с посетителите на събитието. За нас това беше ценна възможност да разговаряме с десетки жени за темите, които стоят в основата на нашата работа – личните граници, здравословните взаимоотношения, вътрешната сила и търсенето на подкрепа.

Хотел JUNO

Бутиковият хотел отвори вратите си за всички девет събития от поредицата „Срещи под знака на любовта" към глобалната кампания Abuse is not love, превръщайки се в естествен дом на разговорите за любовта, границите, токсичността и здравословните взаимоотношения. Благодарение на тяхната подкрепа успяхме да създадем пространство, в което стотици хора се срещнаха с темата по човешки, достъпен и вдъхновяващ начин.

Lovaline
Алина Манова е един от най-утвърдените ни гримьори, оставила почерка си върху корици на списания, световни кампании и впечатляващи личности. Като едно безспирно вдъхновение и пример за жена, която гони не само графика, но и мечтите си, тя е създала и собствен бранд – Lovaline.

Благодарение на Алина и голямото ѝ желание да подкрепи EMPROVE с помощта на една малка дамска чанта, се събраха цели 780 лв. за нашата кауза! Средства, които ще помогнат за реализирането на бъдещите ни кампании за превенция. Или иначе казано – начин да убедим възможно повече момичета и жени в стойността и силата им.

Пантене с поли
И тази година бяхме във фокуса на инициативата „Пантене с поли“, организирано и осъществено от страхотна група приключенци, водени от Ася Джамбазова и Жени Михайлова. Благодарим, че за четвърта поредна година ни „носят на гърба си“ до върха, за да докажат, че всяка стъпка в борбата срещу домашното насилие има силата да ангажира, замисля и променя.

“На 8-и март за поредна година се качихме в планината със ски и поли, за да отбележим Международния ден на жената. Тази традиция не е просто забавно преживяване, а символ на женската решимост, сила и свобода. Тази година отново обединихме сили с EMPROVE - организация, която помага на жени, преживели домашно насилие, и активно се застъпва за правата и равенството на жените.”

бизнесите на предприемчивите дами от общността на Жените Survivors:

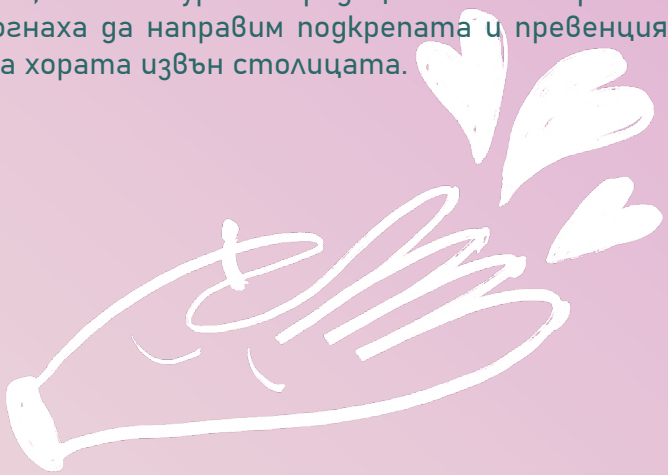
AhMazing by Zora
Event management агенцията на Зорница Русинова създава събития, в които всяка идея оживява чрез внимание към детайла. През 2025 г. Зората остави своя нежен творчески почерк и добави цветен акцент на всяко от деветте издания на „Срещи под знака на любовта“.

S-Art Design
Създадена от Силвия Ангелова, **S-Art Design** е компания за дизайн и производство на опаковки, печатна реклама и корпоративни материали. Ние решихме да подкрепим бизнеса на Силвия, а в замяна получаваме прекрасните ни торбички, канчета и други дарове за благотворителност, които може да откриете на нашите щандове и онлайн на magazinche.com.

Sparkroll
Sparkroll на Любов Кръстева, е общност, която вярва, че ролковите кънки са много повече от спорт – те са повод да се забавляваме, да се движим със собственото си темпо и да бъдем заедно. В края на 2025 г. екипът организира благотворително събитие в подкрепа на EMPROVE, което превърна една вечер на кънки в споделено преживяване, изпълнено със смях, нови умения и кауза.

Местни партньори и общности

Един от най-ценните резултати от националните ни инициативи е изграждането на дългосрочни местни партньорства. Работихме съвместно с общини, културни институции, социални организации и активни местни общности във Велико Търново, Габрово, Русе, Варна и Бургас. Сред тях са Сдружение Център ДИНАМИКА – Русе, Регионална библиотека „Любен Каравелов“, Фондация F.L.Y. Габрово, Арт пространство „Банката“ във Варна, Зонта Бургас и редица местни партньори, които ни помогнаха да направим подкрепата и превенцията по-достъпни за хората извън столицата.



Благодарим, че сте до нас!

Нито една от историите в този отчет не би била възможна и без хората и организациите, които избраха да застанат до нас и да подкрепят каузата за живот без насилие. Благодарим на Magazinche.com, Print.bg, MAHALA Bookstore, Cactus Lab за инициативата им по повод 8 март, на Посолството на Великобритания, което за поредна година остава наш доверен съюзник, на Groupата Застраховане, GlobalFoundries, Дамски форум, както и на всички компании, дарители, доброволци и приятели на EMPROVE, които ни подкрепиха през годината. Вашето доверие ни дава възможност да достигаме до повече хора, да създаваме нови програми, да развиваме общността на Жените Survivors и да повлияваме обществените нагласи срещу насилието. Благодарим ви, че вярвате в тази мисия и вървите редом с нас.

видимост и публичност

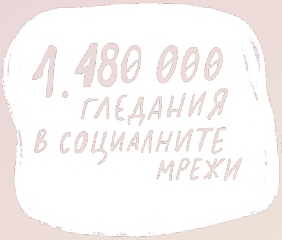
Дейностите ни бяха отразени в **над 90 медийни публикации**, интервюта и репортажи в национални, регионални и специализирани медии. По този начин се превърнаха в по-видими и достъпни за широката аудитория обществени разговори.

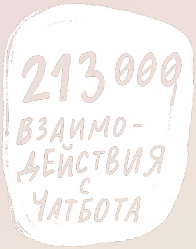
Общността в дигиталните ни канали продължи да расте, а заедно с нея и възможността да достигаме до повече хора с нашите послания и инициативи. Само през Facebook и Instagram съдържанието ни е генерирало близо **1.5 милиона гледания**, над **23 000 взаимодействия** и повече от **50 000 посещения** на профилите ни, а близо **4 000 души** са последвали линковете към допълнителна информация, ресурси и инициативи на организацията.

Instagram отбеляза близо **50% увеличение на достигнатите потребители**, а посещенията в профила ни нараснаха с над **67%**, което показва все по-голям интерес към съдържанието и каузите на EMPROVE.

Едно от най-силните ни дигитални средства за ранна превенция продължава да бъде Viber чатботът на EMPROVE – „Съветник за силата вътре в теб“ – създаден в партньорство с Rakuten Viber. През отчетния период той достигна до над **32 600 потребители**, привлече повече от **11 100 нови абонати** и реализира над **213 000 взаимодействия** под формата на входящи и изходящи съобщения. Зад всяко от тях стои човек, който търси информация, задава въпрос, разпознава своята или ситуация на близък човек и вероятно прави първата крачка към промяната.







вдъхновяваща история
Виж ме: отвъд страниците

Избираме да разкажем колко далеч може да стигне една история, когато срещне смелостта да бъде споделена и пространство, в което да бъде чута. Не историята на проекта "Виж ме: силна и свободна", а на гласовете, думите и сърцата зад него – тези на Жените Survivors.

Проектът започна през 2024 г. с работилница по поетично писане за Жените Survivors и идеята да създадем пространство, в което преживяното може да бъде назовано, осмислено и превърнато в творчество. В последствие думите на участничките в уъркшопа поеха собствен път. Чухме ги от сцените на фестивали, срещнахме ги в разговори с публиката, зазвучаха в националния радио и телевизионен ефир. Те достигнаха до хора, които никога не са били част от нашата общност, но са разпознали себе си в тях. А в края на годината този път намери своята красива кулминация – из страниците на „Виж ме: силна и свободна", където всички тези истории събрахме в книга.

Този книжен сборник е най-видимият резултат от процеса. Но зад всяка страница стоят десетки срещи, разговори, творчески търсения и малки актове на смелост. Стоят жени, които избраха не само да напишат своята история, но и да я споделят с други.

През целия процес те не бяха просто авторки. Те бяха активна част от живота на проекта – участваха във фестивали, литературни четения, срещи с публика и медийни участия. Заставаха пред микрофона не за да плашат какво е насилието, а да вдъхновяват за живота след него. Една от най-красивите трансформации е когато личната история престане да бъде тежест и се превърне в мост към други хора.

Вярваме, че всяка разказана история оставя следа. Не само в човека, който я споделя, но и в този, който я чува. Защото когато една жена намери смелостта да назове преживяното, без да осъзнава, подава ръка на друга.



И ето как историите започват да се предават нататък като доказателство, че промяната е възможна.

По време на свое интервю за БНР „Христо Ботев“ Мария Илиева – жена Survivors и една от авторките в проекта – описа участието си като дълбоко трансформиращо и лечебно преживяване. Според нея процесът е бил едновременно освобождаващ и труден. Изискващ пълна откровеност, но носещ и усещане за смелост и вътрешна сила.

Мария сподели, че чрез писането участничките са се върнали към трудни моменти от миналото, които вече са преодолели. Именно тази дистанция им е позволила да назоват преживяното и да открият красота дори в най-болезнените спомени, превръщайки ги в послание към жените, които тепърва поемат по този път.

Особено силно ни докосна и нейната мисъл, че никога не се е възприемала като жертва. По-скоро е преживяла загубата на връзка със самата себе си. Моментът, в който се поглеждаш в огледалото и не разпознаваш човека отсреща. А връщането към себе си е процес, който изисква време, търпение и вътрешна работа.

Източник: Интервю на Мария Илиева за БНР „Христо Ботев”: „Виж ме: силна и свободна – книга за смелостта да се изправиш“



Подобна сила открихме и в думите на Михаела Ангелова, която застана пред камерите на БНТ като авторка във „Виж ме: Силна и Свободна“ и жена Survivor.

„Без значение от пола, когато минаваме през трудна ситуация си мислим, че само на нас ни се случва такова нещо. И мълчим. А всъщност е нужно точно това - да се отворим и да споделяме, да говорим. И често, когато някой има смелостта и силата да каже: „ей през това минавам“, поне още трима-четирима отсреща ще кажат: „Това ми е познато, минал съм го и минавам през него“ и това дава много сила.“

На въпроса как подкрепят другите жени в общността, Михаела отговори:

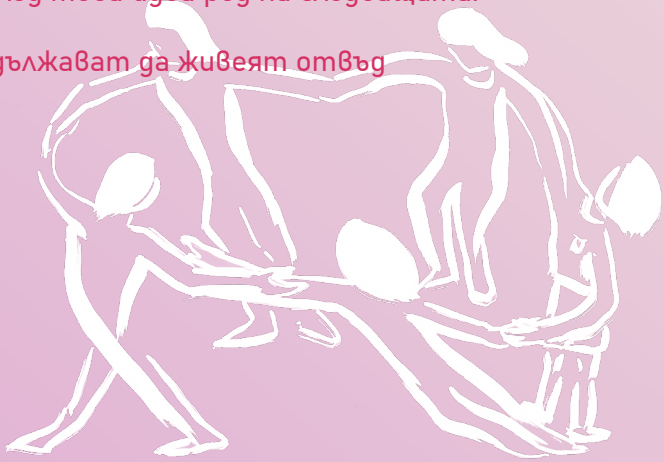
„Жените могат да помогнат на много други жени, когато минат през трънливия път, и тези, които вече сме „ветерани“ по темата, подкрепят във всяка крачка, при всяко тяхно чудене. Подкрепяме ги да продължат и да помагат на други жени. То е като една хубава зараза - една ще помогне на друга, тя ще предаде нататък, предай нататък“.

Според Михаела изкуството е универсален език, който достига до всеки по различен начин, особено когато думите не стигат. С тази метафора тя прекрасно описа и смисъла на самия проект. Защото изкуството успява да каже онова, за което все още не сме намерили точните думи. А понякога именно то дава на някого смелостта да ги изрече за първи път.

Източник: Интервю на Михаела Ангелова за БНТ: „Поетична колекция „Виж ме: Силна и свободна“ с авторски стихове на Жените Survivors“

Една жена намира сили да разкаже историята си. После друга разпознава себе си в нея. След това идва ред на следващата.

И така историите продължават да живеят отвъд страниците.



развитие на капацитета ни

Понякога най-важните промени не се виждат отвън. Те не се измерват в събития, публикации или нови проекти, а в способността на една организация да разбира по-добре хората, заради които съществува, и да намира най-добрия начин да бъде полезна.

През 2024 г. направихме важна крачка в тази посока с въвеждането на ролята на Оперативен директор и изграждането на нови процеси за мониторинг, оценка и учене. А през 2025 г. започнахме да виждаме и резултатите от тази стъпка.

Сега разполагаме с много по-ясна картина както за въздействието на нашите програми за подкрепа и кампании за превенция, така и за нуждите на общностите, които стоят в сърцето на EMPROVE. Все повече от решенията ни идват не само на база опит, но и чрез данни, обратна връзка и реални истории за промяна. Това ни помага да видим по-ясно и посоката, в която искаме да вървим през следващите години.



Работа с общности и изграждане на партньорства

Устойчивата промяна рядко се случва сама и във вакуум. Тя се ражда в общност.

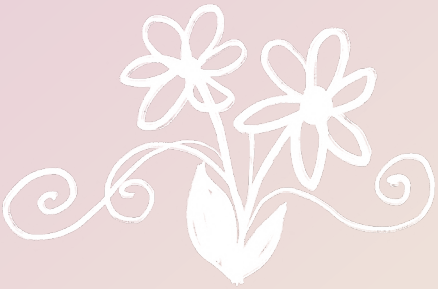
Около EMPROVE постепенно се мобилизираха няколко силни и взаимосвързани общности – Жените Survivors, доброволците и менторите, артистите, работодателите и нашите ценни партньори и съмишленици от различни сфери.

Все по-често виждаме как хората в общността преминават от една роля в друга – от участници към ментори, от партньори към съмишленици, от получаващи подкрепа към носители на промяната. Именно тази естествена приемственост е сред най-ценните признаци за силата и устойчивостта на общността, която изграждаме заедно.

Затова развитието на тези общности и създаването на повече възможности за свързване, обмен и сътрудничество е сред най-важните ни приоритети за следващия етап от развитието на организацията.

Грижата за общността означава и създаване на пространства, в които хората просто да бъдат заедно извън ролите си на участници, ментори, доброволци или партньори.

В началото на 2025 г. дадохме символичен старт на годината с първото ни общностно KICK-OFF събитие, което събра на едно място Жените Survivors, менторите, доброволците и екипа на EMPROVE. Заедно мечтахме, планирахме и създадохме своите лични **vision boards** за годината напред, водени от Ани Хира. Срещата се превърна в празник на принадлежността, споделените мечти и връзките, които изграждаме помежду си.



Мониторинг, учене и оценка

През последните две години положихме основите на система, която ни помага не само да отчитаме резултатите си, но и да разбираме по-добре тяхното значение.

Благодарение на регулярната обратна връзка от участници, доброволци, ментори и партньори все по-ясно виждаме какво работи, къде има нужда от промяна и кои са темите, които остават най-важни за хората, достигащи до EMPROVE.

Следващата ни стъпка е да превърнем този процес в още по-силен инструмент за организационно учене, така че всяка обратна връзка, всяка история и всяко наблюдение да ни помагат да бъдем по-полезни, по-ефективни и по-близо до реалните нужди на хората.

Административни и дигитални системи

Растящият мащаб на програмите, партньорствата, доброволците и общностите около EMPROVE ни показа колко е важно да инвестираме не само в нови идеи, но и в инструментите, които ни помагат да ги реализираме устойчиво.

Добрите каузи имат нужда не само от сърце, но и от стабилни процеси зад кулисите. Затова насочваме усилията си към въвеждането на повече дигитални инструменти и административни системи, които могат да улесняват ежедневната ни работа, подобрят координацията между екипа, партньорите и общностите ни и позволяват да управляваме по-ефективно нарастващия обем от дейности.

Организационната устойчивост се изгражда стъпка по стъпка. Затова продължаваме да работим върху систематизиране на натрупаното знание, оптимизиране на процесите и създаване на по-стабилна основа, върху която EMPROVE да продължи да расте и да развива своите програми в дългосрочен план.

финансов отчет

1. НЕСТОПАНСКА ДЕЙНОСТ

През 2025 г. Фондация Емпруув реализира успешно няколко проекта, финансирани от БЪЛГАРСКИ ФОНД ЗА ЖЕНИТЕ, Фондация Обществен борд на Телъс, Фондация Бикоуз, както и Ив Сен Лоран.

Проект БФЖ - СИЛНА

Получено финансиране през 2025 г. – 117 300,00лв.
Проектът е с период на изпълнение 2025 и 2026 г.

Проект Ив Сен Лоран

Получено финансиране през 2025 г. – 30 000,00лв.
Проектът ще продължи да се реализира през 2026 г.

Проект Обществен борд на Телъс

Получено финансиране през 2024 г. – 14 900,00лв.
Проектът е успешно приключил през 2025 г.

Проект Фондация Бикоуз

Получено финансиране през 2025 г. - 14 850,00лв .
Проектът ще продължи да се реализира и през 2026 г.

Бъдещи проекти, които ще бъдат реализирани през 2026 г.:

Проект на Кока Кола

Получено финансиране през 2025 г. – 19 500,00лв..
Проектът ще се реализира през 2026 г.

Ще продължи реализирането и на проектите, финансирани от БФЖ – Силна, Фондация Бикоуз и Ив Сен Лоран.

1.1. Приходи от нестопанска дейност
Това са приходите, реализирани вследствие на получени финансирания и дарения. Приходите от финансирания се признават съобразно изискванията на НСС 20 – Отчитане на правителствени дарения и оповестяване на правителствена помощ. Финансиранията се признават систематично и рационално в отчета за приходите и разходите през периодите, в които са отразени разходите за изпълнение на условията по тях. Същите са посочени в Отчета за приходи и разходи като получени дарения под условие.

Реализираните приходи от нестопанска дейност през 2024 г. възлизат на 255 327,28 лв. в т.ч.:

Приходи от дарения под условие – 222 259,59 лв.
Приходи от дарения без условие – 33 067,69 лв.

1.2 Разходи за нестопанска дейност
Разходите на фондацията се признават към момента на тяхното възникване и на база на принципите на текущо начисляване и съпоставимост. Разходите се отчитат първоначално в гр. 60 Разходи по икономически елементи. Впоследствие се разпределят по функционално направление.

Направените разходи за нестопанска дейност през 2025 г. във връзка с целите на фондацията са на стойност 229 936,35 лв. По видове същите са както следва:

1.2.1 Разходи по икономически елементи:
- Разходи за материали - 7 348,20 лв.
- Разходи за външни услуги - 97 160,06 лв.
- Разходи за амортизации - 687,50 лв.
- Разходи за заплати – 103 196,05лв. – представляват изплатени възнаграждения по трудови правоотношения, както и хонорари по извънтрудови правоотношения.
- Разходи за социални осигуровки и надбавки – 14 464,98 лв.
- Други разходи – 7 079,56 лв.

Разходите по икономически елементи са отразени в Отчета за приходи и разходи в раздел Разходи за регламентирана дейност / Други разходи.

2. СТОПАНСКА ДЕЙНОСТ

2.1. Приходи от стопанска дейност

Реализираните приходи от стопанска дейност през 2025 г. са в размер на 17 827,67лв. и представляват проведени обучения на работното място за превенция на насилието във взаимотношенията и менталното здраве.

2.2. Разходи от стопанска дейност

Разходите за стопанска дейност през 2025 г. са в размер на 14 878,74 лв.
По видове същите са както следва:
2.2.1. Разходи по икономически елементи:
Разходи за материали 358,68 лв.
Разходи за външни услуги – 10 810,75 лв.
Разходи за заплати – 2 854,00 лв. – представляват изплатени възнаграждения по извънтрудови правоотношения.
Разходи за социални осигуровки и надбавки – 275,32 лв.
Други разходи – 579,99 лв.

Реализираната печалба от стопанска дейност след данъчно облагане е в размер на 2 654,04 лв.

Резултатът на фондацията за 2025 г. е 27 032,82 лв. и е отразен в баланса в перо Други резерви.

разберете повече от линковете

Ако искате да се задълбочите в различните начинания, които предприехме през 2025 г., поемете по онлайн пътечките към нашите медийни публикации и радио и телевизионни участия.

“Срещи под знака на любовта”
◆ Darik.bg ◆ Impressio Dir.bg ◆ Atrakcia.bg ◆ Kmeta.bg ◆ Oshte.bg
◆ Лицата на града ◆ Iskrata.bg ◆ БНР

“МОГА САМА” във Велико Търново
◆ Янтра ДНЕС live ◆ RegNews.NET ◆ Радио Велико Търново
◆ DechevOnlineTV ◆ Boliarinews.bg

“МОГА САМА” в Габрово
◆ БТА ◆ Про Нюз Добрич

“МОГА САМА” в Русе
◆ Focus-news.net ◆ Rusemedia.com ◆ Dunavmost.com ◆ БНР
◆ Ruse24.bg ◆ Rousse.info

“МОГА САМА” във Варна
◆ Live.varna.bg ◆ Focus-news.net ◆ Chernomore.bg ◆ Novini247.com
◆ Varnautre.bg ◆ Varnae.bg ◆ Focus-news.net ◆ Varnafix.com
◆ Varna24.bg ◆ Novini247

“ЧУЙ ГЛАСА МИ” (с портретите от 2024) във Варна
◆ Moreto.net ◆ Varna24 ◆ VNews ◆ Varna News ◆ Varnafix.com
◆ Novini247 ◆ Moreto.net за изложбата тук ◆ и тук ◆ TheSite24
◆ Visit.Varna.bg

“ЧУЙ ГЛАСА МИ” издание 2025 в Monument gallery
◆ Sigridov.bg ◆ Dnevnik.bg ◆ Bulgaria.shafaqna.com ◆ БТА
◆ Utroruse.com ◆ BGdnes.bg ◆ Oshte.bg ◆ Kmeta.bg ◆ Kmeta.bg
◆ Divamagazine.bg ◆ GeoBG.info ◆ PloshtadSlaveikov.com
◆ Vsichkohubavo.com ◆ Радио Христо Ботев (БНР) ◆ Impressio.dir.bg ◆ Paragrafa.com ◆ БТА ◆ Надя Брайт ◆ Jazzfm.bg ◆ HotArena.net
◆ HotNews.bg ◆ Klukarnik.com ◆ Novini247.com

“ЧУЙ ГЛАСА МИ” (с портретите от 2024 г.) в Бургас
◆ БТА ◆ ZonaBurgas.bg ◆ Clinica.bg ◆ BurgasInfo.com ◆ Avantage.bg
◆ Burgaslib.bg ◆ DnesBulgaria.com

“Пробуждане между редовете” в Трявна
◆ Iskrata.bg

“ВИЖ МЕ: силна и свободна” на “Пловдив чете”
◆ Plovdiv-press.bg ◆ Plovdivdaily.bg ◆ Marica.bg ◆ Podtepeto.com
◆ Kulturni-novini.info ◆ Segabg.com ◆ Plovdivnews.bg ◆ Dnevnik.bg
◆ Plovdivtime.bg ◆ Newslife.bg ◆ Trafficnews.bg

“ВИЖ МЕ: силна и свободна”, премиера на книгата в София
◆ Dnevnik.bg ◆ Impressio.dir.bg ◆ БТА ◆ Iwoman.bg ◆ Artportal.news
◆ Bnrnews.bg ◆ и тук

“Розов Облак” в Благоевград
◆ БТА ◆ Висш Съдебен Съвет

Подкасти
◆ Кажи си с Дани и Ети ◆ Аз съм

Участия по повод 25 ноември: Международен ден за елиминирането на насилието над жени
◆ Интервю на DW с Мартина Лазаревич от общността на Жените Survivors
◆ Интервю с Михаела Ангелова от общността на Жените Survivors



EMPROVE © 2026