



# ИСТОРИИ УСПЕХА

Проект: «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана»

Биздин тандоо Кыргызстандагы айымдардын экономикалык мүмкүнчүлүктөрүн өздөштүрүүдө.

Наш ширен...

Проекттин максаты - уязвим жашаган жана экономикалык мүмкүнчүлүктөрүн өздөштүрүү.



Уважаемые читатели,

Я рада представить вам брошюру с историями успехов женщин-участниц проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана». Этот проект стал первым подобным опытом для нашей организации.

До этого в рамках других проектов мы работали с женщинами, живущими с ВИЧ; предлагали услуги социального сопровождения женщинам-осужденным, сталкивались с проблемами женщин, болеющих туберкулезом. Благодаря Фонду в поддержку гендерного равенства ООН-Женщины, мы смогли собрать в одном проекте абсолютно разные группы женщин, расширить спектр помощи, которую мы можем оказать, и обучить социальных работников работе с женщинами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Я с большой гордостью наблюдаю, как женщины-участницы нашего проекта активно участвуют в тренингах по личностному росту. Они оставляют свои ежедневные заботы и учатся снова мечтать, ставят перед собой новые цели. Во время тренингов женщины узнают о своих правах. Потом мы с радостью узнаем, что они нашли в себе силы отстаивать свои права в судах или устроились на работу, вырвались из круга насилия.

На тренингах по экономической самостоятельности участницы находят новые пути решения своих проблем: продумывают, как накопить средства для начала предпринимательской деятельности, делают расчеты для своего бизнеса, находят поддержку. Выезжая на мониторинговые визиты, я вижу, что тренинги не проходят зря. Наши женщины с радостью сообщают нам, что научились фиксировать свои доходы и расходы, и из этой небольшой прибыли они смогли сделать себе небольшие подарки, купить для себя что-то из одежды, косметики. И почти каждая говорит: «Так здорово быть самостоятельной, я раньше этого не знала!»

Мы очень хотим, чтобы проект не просто помог тем, кто принял в нем участие, но и поспособствовал созданию высоких стандартов оказания социальной поддержки женщинам, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Для этого мы проводим тренинги для социальных работников, обучаем их навыкам мотивационного консультирования, рассказываем о возможностях государства и других организаций, обучаем навыкам консультирования женщин по трудоустройству. Благодаря проекту, в Бишкеке и Оше уже создана широкая партнерская сеть из двадцати восьми организаций, которые теперь оказывают всестороннюю поддержку нашим женщинам.

Я хочу отдельно поблагодарить партнеров нашего проекта: ОФ «Астерия»; ОО «Сезим»; ОО «Шанс»; ОФ «Инфо Центр Рейнбоу», Социальное Бюро при Городском Центре Профилактики и Борьбы со СПИДом и другие организации, вместе с которыми истории успеха наших женщин стали реальностью.

В этой брошюре мы собрали несколько историй женщин, которые вдохновляют и ободряют других женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Брошюра - это еще одно доказательство того, что при желании самих женщин и с поддержкой профессионалов возможны значительные перемены к лучшему в жизни женщин.

С уважением,  
Наталья Шумская,  
Председатель Правления ОФ «СПИД Фонд Восток-Запад в КР»

Анастасия (имя изменено по просьбе героини) участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана». Анастасия прошла тренинги по личностному и экономическому росту, а также выиграла грант на покупку аромомасел, камней для массажа и аппарата для нагревания камней

Я выросла с мамой и братом. В детстве у мамы не было возможности покупать мне учебники и форму, кое-как хватало на еду, поэтому школу бросила после 3 класса, нужно было работать и помогать маме. В 13 лет меня устроили официанткой в местное кафе. Денег все равно ни на что не хватало. В 18 лет начала заниматься секс работой. Несмотря на то, что у меня появились деньги и я смогла оплатить операцию маме, которая сильно болела, а потом и брату, заниматься секс работой было невыносимо. Чтобы хоть как-то отвлечься, я начала употреблять наркотики.

В душе я всегда знала, что мне подвернется возможность свою жизнь изменить. Когда стало совсем тяжело, обратилась в ОФ «Астерия». Я была полна решимости бросить наркотики и найти другую работу, но без образования и опыта меня никуда не брали.

Постепенно я накопила денег и окончила курсы массажа. Мы должны были вместе с подружкой идти, но мне нечем было оплатить обучение, поэтому сначала она закончила, а уже через год я. После курсов начала работать, купила себе кушетку, с которой могла ездить к клиентам на выезд. Денег мне хватало только на самые базовые нужды, потому что лекарства для мамы очень дорогие, к тому же, надо было оплачивать аренду за квартиру. Многим моим постоянным клиентам уже надоел только классический массаж, они просили стоун терапию камнями, расслабляющий массаж с аромомаслами, а у меня не было денег на такое оборудование. Клиентов, поэтому, становилось меньше.

В «Астерии» мне рассказали про проект «Наш выбор» и я подумала, что это мой шанс. На тренингах по личностному росту я впервые за очень долгое время почувствовала, что кто-то в меня верит и поддерживает. Я смогла выговориться, смогла вырваться из круга вечных проблем, смогла увидеть что-то хорошее и позитивное в жизни. Эти тренинги стали хорошим толчком, чтобы снова собрать всю себя, все свои силы и двигаться дальше. Теперь я поверила, что могу зарабатывать не только на еду, лекарства и квартиру, но и на что-то приятное и полезное для себя.

Потом я пошла на тренинги по экономическому росту. Там мне объяснили, что заработок должен поступать из нескольких источников, чтобы стабильно были деньги на жизнь. Я задумалась об этом, стала изучать свои возможности. Теперь коплю деньги на курсы иностранных языков. Тогда смогу брать переводы и работать с туристами. Еще на тренингах у меня появилась цель – открыть свой салон красоты. Мне объяснили, что для успешного бизнеса в этой сфере, я должна хорошо разбираться во всем: контролировать бухгалтерию, знать обо всех возможных бьюти услугах. Я сделала все расчёты, написала план. Думаю, что через несколько лет смогу его осуществить.

Конечно, хорошей поддержкой для меня стало то, что грантовая комиссия поддержала мой бизнес план. Мне закупили масла, камни для массажа и аппарат для нагревания камней. Теперь у меня стало больше клиентов, я могу просить более высокую плату за свои услуги, увеличился мой доход, даже вещи стала себе покупать.

Я вспоминаю свою жизнь до проекта и понимаю, что очень всего боялась, даже во время массажа клиенту у меня руки тряслись, я постоянно думала: «А вдруг ему не понравится? А вдруг я сделаю что-то не так?» У меня было большое желание начать новую жизнь, но я совсем не знала в каком направлении двигаться, куда идти. Теперь я поверила, что я сильная, я смогу. У меня обязательно будет свой салон и я буду им управлять – счастливая и успешная.



**АНАСТАСИЯ ГОВОРИТ, ЧТО С ПОЯВЛЕНИЕМ КАМНЕЙ ДЛЯ МАССАЖА, У НЕЕ СТАЛО ГОРАЗДО БОЛЬШЕ КЛИЕНТОВ.**

**У АНАСТАСИИ ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ, К КОТОРЫМ ОНА РЕГУЛЯРНО ВЫЕЗЖАЕТ НА ДОМ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ МАССАЖ.**



**КАМНИ ДЛЯ СТОУН-ТЕРАПИИ БЫЛИ КУПЛЕНЫ ПРОЕКТОМ «НАШ ВЫБОР».**



**БАХОРА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГОВ ПО  
ЛИЧНОСТНОМУ РОСТУ.**

**«ДЕРЕВО ЖЕЛАНИЙ» - УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ  
ПОМОГАЕТ ЖЕНЩИНАМ-УЧАСТНИЦАМ ПРОЕКТА  
ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ СВОИ ЦЕЛИ И ПОНЯТЬ, К  
ЧЕМУ ОНИ ХОТЯТ СТРЕМИТЬСЯ.**



**БАХОРА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИНГОВ ПО  
ЭКОНОМИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ**

**Бахора Хамраева, 27 лет, участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана». Бахора успешно прошла оба блока тренингов: по личностному и экономическому росту, а также вошла в комплексную программу социального сопровождения проекта.**

В апреле 2016 я встретила своего мужа, который казался мне тогда идеалом: не пьет, не курит, детей хочет. Мы встречались всего месяц, потом поженились, стали жить с его родителями.

Почти сразу после свадьбы я поняла, что мой муж совсем не такой, каким я его себе представляла. Он оказался человеком вспыльчивым, придирался к каждой мелочи: не так приготовила, не так вымыла пол, не так посмотрела, не так сказала. Сегодня моя еда казалась ему слишком соленой, завтра – слишком пресной. Когда я мыла полы, он стоял рядом и попрекал меня каждой пылинкой. Потом начал открыто унижать, постоянно говорил, что я ничтожество, что я ни на что не способна, кричал на меня и обзывался, а я терпела.

Вскоре я забеременела, так как муж был гражданином Казахстана, мы переехали туда. Стало еще хуже. Через месяц после рождения нашего сына муж первый раз меня ударил за то, что я выбрала для ребенка не ту одежду. Потом он извинялся, говорил, что больше никогда так не сделает. Я простила. С тех пор он начал избивать меня постоянно.

Когда нашему сыну было 3 месяца, муж избил меня так, что я не могла ходить. Я вызвала участковых, они приехали, поговорили с мужем и на этом всё. После этого муж подошел ко мне, сказал, что я ему больше не жена, собрал все документы на сына и куда-то ушел. Ночью он вернулся, избил меня снова.

Мне стало страшно за свою жизнь, поэтому я сбежала обратно в Кыргызстан, к маме. Через границу без документов на маленького ребенка меня бы не пропустили, поэтому сына пришлось оставить.

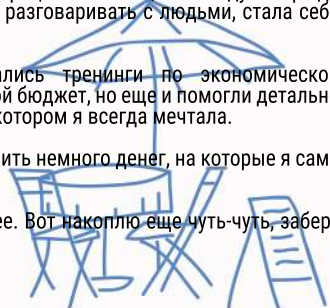
Вернувшись в Кыргызстан, я неделю пролежала в больнице, потом вместе с мамой мы поехали к моему мужу, чтобы забрать ребенка. Муж выгнал нас. В милиции заявление даже не приняли, мне пришлось вернуться в Бишкек.

В Бишкеке я узнала про кризисный центр «Сезим». Там мне дали жилье и рассказали о проекте «Наш выбор». Я стала участницей проекта. Я начала ходить на тренинги личностного роста. Там нас учили ставить цели, учили мечтать и верить в себя. Я и до проекта задумывалась о том, чтобы начать судиться с мужем за ребенка, но мне было страшно, я думала, что у меня все равно ничего не получится. После того, как прошла первый блок тренингов, я поверила, что свои права можно и нужно защищать. Подала в суд, уже выиграла несколько процессов. Знаю, что пойду теперь до конца и ничего не испугаюсь. Еще благодаря тренингам я перестала бояться разговаривать с людьми, стала себя уважать, научилась отстаивать свое мнение, у меня появились друзья.

Потом меня выбрали для участия во второй стадии проекта. Начались тренинги по экономической самостоятельности. Там меня научили не только экономить и планировать свой бюджет, но еще и помогли детально продумать бизнес план по открытию собственного кафе быстрого питания, о котором я всегда мечтала.

Благодаря тренингам я смогла устроиться на работу. У меня получилось накопить немного денег, на которые я сама купила аппараты для шаурмы и печи для моего будущего кафе.

Сейчас я живу в транзитном доме «Сезим». У меня большие планы на будущее. Вот накоплю еще чуть-чуть, заберу ребенка и уеду вместе с ним к маме в Баткен – открывать свой бизнес.



Гульзада, 36 лет, участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана» в с. Араван, Ошская область. В рамках проекта Гульзада прошла тренинги по личностному и экономическому росту, а также получила грантовую поддержку проекта на развитие собственного бизнеса.

Я вышла замуж и родила двоих детей, сейчас им 10 и 8 лет. С семьей мы жили в Араванском районе Ошской области. Я работала в школе учительницей узбекского языка, муж тоже зарабатывал, но денег все равно на семью не хватало. Тогда мы с мужем решили уехать на заработки в Россию.

Оказавшись в новой стране, я устроилась швеей на фабрику, ведь шить я с детства хорошо умела. Коллеги мне помогали, подсказывали. Я прям профессионалом стала, зарабатывала неплохо. Но с мужем отношения не заладились, я хотела развиваться дальше, а он нет. Мы развелись и я вернулась обратно к себе на родину.

Конечно, мне было страшно, я снова стала жить с родителями, чувствовала, что друзья, соседи не поддерживают моего решения развестись. Муж отказался мне помогать, но зато отец поддержал, сказал, что надо дальше жить. Чтобы не стать обузой для родителей, я в аренду взяла швейную машинку и начала работать. Но так много не заработаешь, потому что большую часть суммы приходилось постоянно за аренду выплачивать. Я и на такие условия соглашалась, жить на что-то надо было.

Потом я услышала от знакомых много хороших отзывов о проекте «Наш выбор». Мне стало интересно и я пришла в офис к социальному работнику проекта. Она рассказала мне о тренингах с психологом и бизнес консультантом, о программе социального сопровождения, о том, как много женщин уже прошли обучение и остались довольны. Я решила попробовать.

Сначала у нас начались тренинги по психологическому росту. Там нам рассказывали о наших правах, о пользе эмоций, о том, как можно любые жизненные неудачи перевернуть в свою пользу. За время тренингов у меня появилось сильное желание перестроить свою жизнь так, чтобы ни от кого не зависеть. Я раньше думала, что за женщиной непременно кто-то должен приглядывать – отец, муж, брат. Но теперь я поняла, что могу полностью сама о себе позаботиться, мне захотелось иметь только свои деньги, только свое жилье, захотелось что-то себе покупать и ни у кого не спрашивать.

Воодушевленная, я попала на следующую ступень проекта – тренинги по экономической самостоятельности. Там нас научили оценивать свои сильные и слабые стороны, составлять бизнес план и вести все необходимые расчеты. Вместе с тренером мы придумывали идеи для роста и развития своего бизнеса. Я написала бизнес план, презентовала его грантовой комиссии и выиграла! Мне купили швейную машинку. Я сразу же начала работать. Так как постоянные клиенты у меня уже были, а за машинку платить теперь было не нужно, то я стала больше зарабатывать. По плану, который я себе составила, я начала стремиться к тому, чтобы не просто шить что-то дома, но открыть свой собственный цех. Я сама накопила деньги, сняла помещение, нашла других женщин, которые тоже хотели шить, и начала работать. Так у меня появилось еще больше клиентов, оптовые заказы.

Теперь я уже не завишу от своих родителей финансово, могу сама детей своих одеть и обуть, что-то вкусненькое им купить, в школу собрать. Себя я тоже баловать стала, когда начала зарабатывать: начала красивую одежду себе покупать, туфли, могу теперь продукты получше выбрать, косметику себе хорошую взять. Раньше я у мужа постоянно просила, уговаривала его, стеснялась попросить побольше, на всем экономила.

Моя новая цель – большой собственный дом, где я сама себя хозяйка, где я сама решаю что и как я хочу. Ну и бизнес свой теперь дальше расширять и развивать буду. Я чувствую, что моя новая жизнь мне очень нравится. Моя независимость меня вдохновляет.



**ГУЛЬЗАДА ПОКАЗЫВАЕТ НАРЯДЫ, КОТОРЫЕ НЕДАВНО ИЗГОТОВИЛА НА ЗАКАЗ ДЛЯ СВОИХ ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ.**

**НИТКИ И ФУРНИТУРУ ДЛЯ РАБОТЫ ГУЛЬЗАДА ЗАКУПАЕТ САМА, ТЕПЕРЬ У НЕЕ ЕСТЬ НА ЭТО СРЕДСТВА.**



**ШВЕЙНАЯ МАШИНКА, ЗАКУПЛЕННАЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА «НАШ ВЫБОР: РАСШИРЕНИЕ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЯЗВИМЫХ ЖЕНЩИН КЫРГЫЗСТАНА»**



**КАЙЫРГУЛЬ УСПЕВАЕТ ВСЕ: И ПРОВЕРИТЬ УРОКИ У СТАРШИХ, И ПОИГРАТЬ С САМОЙ МЛАДШЕЙ ДОЧКОЙ, И УСПЕТЬ РАЗВЕСТИ СВОЮ ВЫПЕЧКУ ПО НЕСКОЛЬКИМ ТОЧКАМ В ГОРОДЕ.**



**НА ПОЧЕТНОМ МЕСТЕ В ЗАЛЕ У КАЙЫРГУЛЬ  
СТОИТ ДИПЛОМ ОБ ОКОНЧАНИИ ТРЕНИНГОВ  
«НАШ ВЫБОР».**



**ПО ХОЗЯЙСТВУ КАЙЫРГУЛЬ ПОМОГАЮТ ДЕТИ.  
ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ДЕТИ – ЭТО ЕЕ ОПОРА И СИЛЫ.**



**Кыйыргуль Ким, 46 лет, участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана». Кайыргуль прошла тренинги по личностному и экономическому росту, а также в рамках проекта выиграла грант на покупку духового шкафа для развития собственного бизнеса.**

Я была замужем, родила 5 детей, выучилась на медсестру, больше 7 лет проработала в больнице, но платили мало, поэтому решила уйти и посвятить себя малышам. Мы жили неплохо, муж зарабатывал и обеспечивал семью. Внезапно муж заболел. К сожалению, врачи не смогли нам помочь. Так я осталась совершенно одна с 5 детьми.

Сначала было невероятно страшно, я не знала даже чем прокормить свою семью. Бралась за любую работу: продавала вещи на барахолке, мыла полы, работала уборщицей. Родственники мне, конечно, помогали, но только первое время. Дети у меня еще маленькие, они особо ничего не понимали, переживали смерть папы, а мне некогда было сильно страдать, мне нельзя сдаваться – нужно было что-то делать.

Мне посоветовали обратиться в ОФ «SOS Детские Деревни Кыргызстана» и социальные работники рассказали мне о том, что можно принять участие в проекте «Наш выбор». Мне подробно рассказали о проекте, о тренингах, но идти туда мне сначала совершенно не хотелось – дети маленькие, оставить не с кем, да и в себя я особо не верила.

Потом все хорошенько обдумала и решила попробовать. Как оказалось, не зря решила. На тренингах по личностному росту я поверила в то, что у меня еще много сил. Раньше я как будто совсем одна с жизнью боролась, а на тренингах у меня появилась поддержка, в меня поверили, меня выслушали. Я поняла, что могу идти вперед, что жизнь не закончилась.

Очень обрадовалась, когда меня пригласили и на вторую ступень проекта - на тренинги по экономическому росту. Там я поняла, что можно, оказывается, зарабатывать больше, мечтать, планировать и воплощать эти планы в жизнь. Вместе с тренером я придумала свой небольшой бизнес – выпекать пирожки и продавать их. Тренер мне подсказала как и где лучше продавать свой товар, как высчитывать стоимость.

Я все это расписала, набралась сил и представила свой бизнес план перед грантовой комиссией. К счастью, мой проект решили поддержать. Я даже не верила сначала в то, что мне могут так помочь. Совсем скоро сотрудники проекта уже привезли домой новенькую духовку – теперь я могу выпекать не 35-40 пирожков, как раньше, а даже 100 и больше.

Сначала было страшно, что не справлюсь, не смогу. Но потом оказалось, что даже после завершения обучения, мне продолжают подсказывать, советовать, поддерживать. Просыпаюсь я теперь в 5 или 6 утра, пеку пирожки, сосиски в тесте, развожу их в магазины, школы, некоторую часть сдаю в небольшие кафешки. Работать уборщицей в офисе я тоже не перестала – у меня теперь планы большие, мне деньги нужны. Я еще хочу закончить курсы массажа. Раньше думала, что у меня не получится, а теперь рассуждаю так: «Я медик по образованию, поэтому получится! Надо верить в себя».

Теперь я коплю на собственную машину. На машине легче развезти товар, смогу в больше мест сдавать свою продукцию.

Знаете, а я же с самого детства мечтала стать врачом. Просто мне казалось, что это так трудно, что у меня точно не получится, поэтому даже не рискнула. Сейчас то я уже понимаю, что в жизни мне все под силу, все будет хорошо.

**Миргуль Калилова, 33 года, участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана». В рамках проекта Миргуль прошла тренинги по личностному и экономическому росту, а также получила грант на покупку оборудования для маникюра.**

Я росла решительным и самостоятельным ребенком. Когда была подростком, начала продавать семечки, конфетки, жвачки и всякие безделушки, потом даже уговорила отца открыть мне маленький магазинчик. Вот так я зарабатывала, деньги копила. В 2003 году меня украли, пришлось выйти замуж. Я родила двоих детей, но семейная жизнь счастья не принесла. Мама мужа плохо ко мне относилась, отказывалась сидеть с детьми, несмотря на то, что я работала, а она сидела дома. На рынке я продавала одежду, а все заработанные деньги мне приходилось отдавать свекрови, которая тогда копила на свадьбу своему младшему сыну. Мне обидно было, я очень хотела на эти деньги заложить фундамент собственного дома, но у меня их все отбирали. Муж не поддерживал. Я решила собрать всю волю в кулак и уйти от него.

Сначала было страшно, финансово мне никто не помогал, я оказалась одна с детьми. Потихоньку сумела накопить деньги и купить швейную машинку. Так я начала шить одежду и продавать ее, у меня появились деньги, чтобы кормить себя и детей. Но потом сын получил сильнейший ожог руки, ему была нужна серьезная операция, долго искать и собирать деньги времени не было – я продала машинку. Потом замуж вышла еще раз, снова родила ребенка, но семейная жизнь опять не заладилась. Я снова ушла. Во второй раз уходить было уже страшнее. Я понимала, как трудно мне будет, но совсем верила в свои силы, не могла определиться что же мне теперь делать и куда идти.

В проект «Наш выбор» я попала благодаря рекомендациям социального работника ОФ «SOS Детские Деревни Кыргызстана». Мне проект понравился сразу. Тренинги по личностному росту помогли полюбить себя, осознать свои желания и мечты, я сумела поставить себе цели, выбрать какой-то свой путь. Стала увереннее, сильнее, позитивнее. Когда проходила блок тренингов по экономическому росту, то задумала найти себе какое-то такое дело, чтобы и деньги приносило, и дома постоянно сидеть не надо было. Я очень активная, постоянно быть дома меня угнетает, с детства любила общаться с людьми. С поддержкой тренера и психолога я сумела найти себе такое дело – стать мастером по маникюру. На тренингах мы четко расписали все, что мне надо сделать для достижения своих целей. Я закончила курсы, получила сертификат, точно поняла, что мне очень нравится работать в этой сфере и после этого представила свой бизнес план перед грантовой комиссией.

Меня решили поддержать! Проект закупил необходимое оборудование – такой красивый чемоданчик с инструментами и материалами, который я теперь с гордостью везде ношу с собой. В день у меня где-то 3-4 клиента. Я прислушиваюсь ко всем рекомендациям тренера, тщательно веду книгу своих доходов и расходов, планирую свой семейный бюджет. Теперь у меня появились деньги не только на еду и коммунальные услуги, я уже могу купить себе какие-то вещи, выделяю отдельные средства для того, чтобы закупить новые лаки, крема и другие нужные для работы материалы. Дома я перделала балкон в свой личный кабинет, поставила туда стол, лампу. Теперь, когда я работаю с клиентами, дети мне не мешают. На окно с внешней стороны я повесила небольшой баннер со своим номером телефона и распечатала визитные карточки. Так мне посоветовала сделать тренер проекта. Я сначала не думала, что это поможет, но сразу же появились новые клиенты.

Еще я закончила курсы по наращиванию ресниц. Сама смогла себе их оплатить, заработала и купила материалы. Теперь я не только маникюр делаю, но и ресницы наращиваю. Стала больше зарабатывать. Мой следующий шаг – окончить курсы по перманентному макияжу и купить специальную кушетку. Клиентки любят получать все услуги в одном месте, поэтому когда научусь делать татуаж, смогу еще больше клиентов обслуживать.

Моя жизнь налаживается. Я общаюсь с новыми людьми, люблю свою семью, работу. Получаю искреннее удовольствие, ставлю новые планы и уверенно иду к своей мечте.



НА БАЛКОНЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ МИРГУЛЬ  
ОБОРУДОВАЛА НЕБОЛЬШОЙ  
МАНИКЮРНЫЙ САЛОН. ТЕПЕРЬ ЗДЕСЬ ОНА  
ПРИНИМАЕТ СВОИХ КЛИЕНТОВ.

ПО СОВЕТУ ТРЕНЕРА МИРГУЛЬ РАСПЕЧАТАЛА  
ВИЗИТКИ И РАЗДАЛА ИХ ВСЕМ ЗНАКОМЫМ.  
ЖЕНЩИНА ГОВОРИТ, ЧТО ТЕПЕРЬ НОВЫЕ  
КЛИЕНТЫ СТАЛИ ОБРАЩАТЬСЯ ЧАЩЕ.



МИРГУЛЬ КАЛИЛОВА

ПО СЛОВАМ ЧОЛПОН, КАЖДЫЙ ДЕНЬ К НЕЙ В  
СОЛЯНУЮ ПЕЩЕРУ ПРИХОДИТ ОКОЛО 10  
КЛИЕНТОВ.



В СОЛЯНОЙ ШАХТЕ ЧОЛПОН ОБОРУДОВАЛА  
ДЕТСКИЙ УГОЛОК. ТЕПЕРЬ ПОСЕТИТЕЛЕЙ С  
МАЛЫШАМИ СТАЛО ЕЩЕ БОЛЬШЕ.

ЧОЛПОН ВМЕСТЕ С МАМОЙ.



**Чолпон, 39 лет, участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана» в городе Оше. В рамках проекта Чолпон прошла тренинги по личностному и экономическому росту, а затем смогла открыть собственный бизнес – соляную пещеру.**

У меня 4 детей. По образованию я сама экономист. До того, как вышла замуж, я работала в банке, строила планы по развитию своей карьеры и мечтала, что смогу совмещать и семью, и профессию, и какие-то свои личные хобби. Но когда вышла замуж, все сложилось не так. Муж не то, чтобы совсем запрещал мне работать, но как-то и не поддерживал, говорил, что у меня не получится, что я только детьми должна заниматься, что мое место дома и на кухне. Я его послушалась, с работы ушла. Денег на жизнь нам не хватало, поэтому я придумала лепить дома пельмени, замораживать их и потом продавать соседям, носить в офисы. Это помогало немного, но хорошо на этом не заработаешь.

Около года назад мы с мужем окончательно решили развестись. Он помогать нам после развода отказался, так я и осталась одна с тремя детьми-подростками и беременная 4 ребенком. С новорожденным малышом в банк вернуться я не могла, да и много времени прошло, я уже навыки потеряла, многое забыла. Денег от продажи пельменей нам, естественно, не хватало. В суд на алименты я подавать боялась, я вообще боялась этого слова «суд», потому что за время своего декрета меня уже убедили, что меня никто слушать не станет, что ничего не получится. Но делать что-то надо было. Случайно от знакомых я узнала про проект «Наш выбор», послушала их восторженные отзывы и тут же решила тоже принять участие.

Я поговорила с социальным работником, меня взяли в проект. Так я начала посещать первый блок тренингов по личностному росту. В Оше вообще как-то не принято ходить к психологу, с кем-то делиться своими проблемами, поэтому для меня это был первый такой опыт, когда меня выслушали, поддержали, подсказали. После прохождения тренингов у меня появились планы и мечты, а еще у меня появились силы для того, чтобы пойти в суд и отстаивать свои права. Суд шел не очень гладко, но я верила в себя, к тому же, благодаря партнерской сети проекта, я смогла получить консультацию юриста. Суд я выиграла, и теперь муж обязан выплачивать мне алименты на детей. А это очень большая поддержка для моей семьи.

Через некоторое время меня пригласили на следующий этап проекта – тренинги по экономической самостоятельности. Несмотря на то, что у меня есть образование в этой сфере, практических навыков по ведению семейного бюджета и бизнес планированию у меня не было. Я хотела все и сразу, но тренер помогла мне хорошенько проанализировать свои идеи, изучить потребности людей в Оше и просчитать что и как лучше сделать. Я сначала хотела свой завод по производству соли открыть. Но когда рассчитала все тщательно, то поняла, что такой бизнес мне дохода не принесет совсем. Стала дальше думать. Вспомнила, что когда-то давно ездила в Стамбул и там была соляная пещера, где можно было расслабиться, поправить здоровье, куда можно было привести детей отдохнуть. С помощью тренера я все рассчитала, проанализировала и написала четкий план. Грантовую поддержку проекта я решила не просить, поняла, что у меня у самой все получится.

Я взяла кредит, сняла помещение, нашла поставщиков и открыла первую в Оше соляную пещеру. Я научилась давать рекламу, искать партнеров и всячески раскручивать свой бизнес. Через некоторое время появились первые постоянные клиенты. Несмотря на то, что я еще расплачиваюсь за свой кредит, у меня уже появился небольшой доход, я даже смогла оплатить старшей дочке обучение в университете Бишкека. Свой бизнес я веду так, чтобы он еще пользу другим приносил: бесплатно иногда пускаю деток с ОВЗ, женщин, в трудной жизненной ситуации, пенсионеров.

Моя жизнь круто изменилась в лучшую сторону. Теперь я дальше планы строю, хочу накопить капитал и открыть все-таки завод по производству пищевой соли. Я сильная, у меня теперь и знания есть – все получится!

**Мамлакат, 31 год, участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана». Мамлакат прошла серию тренингов по личностному и экономическому росту в Оше, готовится представить грантовой комиссии свой бизнес проект.**

Я выросла в очень традиционной семье, с детства меня учили всегда и везде слушаться родителей, готовили к тому, что я буду служить своему мужу. В семье я должна была спрашивать разрешения не только у мамы с папой, но и у братьев. Помню, что мне не разрешали даже на рынок за продуктами выйти. В моей семье верят, что девушке не нужно думать о какой-то самостоятельности – всегда должны быть рядом мужчины, которые решат за нее какую одежду носить, с кем общаться, куда ходить, как растить детей. Мой будущий муж пришел к моим родителям и сказал, что хочет взять в жены такую покладистую, скромную девушку. Так мы и поженились. В браке я родила 3 детей, самому младшему сейчас 8 лет, старшему – 12. Семью обеспечивал муж, а я сидела дома, следила за детьми, стирала, убирала, готовила кушать. Несколько лет назад мужа посадили в тюрьму.

Когда это произошло, я вынуждена была вернуться к себе домой. Мама боялась, что соседи подумают, будто я его не жду, поэтому не разрешила мне лишний раз даже за хлебом выйти. Личных денег у меня и раньше никогда не было, но теперь моим родителям и братьям пришлось кормить не только меня, но и детей. Я во всем себе отказывала, старалась угодить домочадцам: сидела день и ночь с племянниками, готовила каждому по отдельному блюду, мыла дом.

Потом я узнала о проекте «Наш выбор». Я встретила с социальным работником, узнала от нее чему нас будут учить и сразу захотела стать участницей. Когда я первый раз только заикнулась о том, что буду чему-то учиться и куда-то ходить, мама отрезала сразу: «Я даже слышать об этом не хочу! Что соседи скажут? Тебе сидеть дома положено и мужа ждать – больше у тебя нет работы!» Я очень расстроилась, но спорить с мамой не могла. Узнав о моей ситуации, к нам домой пришла социальный работник проекта. С третьего раза ей удалось уговорить мою маму и братьев разрешить мне участвовать в проекте. Я была счастлива.

На тренингах по личностному росту нам много говорили о правах женщин, о наших целях и мечтах. Я сидела на занятиях и боялась даже подумать о том, что у меня могут быть какие-то желания, я скорее привыкла исполнять желания мужа, а не задумываться о своих. Но прошло немного времени, я общалась с другими участницами и как-то незаметно полюбила себя. Я вспомнила, что любила в детстве шить, поняла, что не нужно позволять людям пользоваться мной, научилась говорить «нет», если не хочу что-то делать. Но самое важное для меня – я узнала, что в семье можно жить счастливо и независимо, делать то, что хочется и верить в себя.

На втором этапе проекта нам рассказали, как вести бюджет, как планировать свои расходы и доходы. Я загорелась идеей стать самостоятельной не только психологически, но и экономически. Мы с тренером разработали бизнес план небольшого швейного дела, которое помогло бы мне зарабатывать и при этом проводить достаточно времени дома. Но появилась другая проблема – у меня не было достаточно навыков для того, чтобы брать сложные заказы.

Тогда я уже сама уговорила маму и братьев позволить мне ходить на курсы кройки и шитья. Мама уже не была сильно против. Я закончила курсы, получила сертификат, теперь я профессионально умею шить и кроить. Сейчас я улучшаю свой бизнес план и готовлюсь представить его перед комиссией, надеюсь, что меня поддержат. Но я знаю, что даже если не выиграю грант, не опущу руки. Мне понравилось жить так: ходить на учебу, носить красивую одежду, готовить потому, что я хочу, а не потому, что я обязана. Я дождусь мужа, а когда он вернется, не перестану любить себя, свои цели и желания.

P.S. После интервью Мамлакат успешно представила свой проект перед грантовой комиссией и получила швейную машинку. Мамлакат успешно начала свой бизнес.



**МАМЛАКАТ ГОРДИТСЯ СВОИМИ ДИПЛОМАМИ ОБ ОКОНЧАНИИ ШВЕЙНЫХ КУРСОВ И ТРЕНИНГОВ ПРОЕКТА «НАШ ВЫБОР».**



**МАМЛАКАТ ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНА СОЦИАЛЬНОМУ РАБОТНИКУ ПРОЕКТА ЗА ТО, ЧТО УГОВОРИЛА РОДИТЕЛЕЙ РАЗРЕШИТЬ ЖЕНЩИНЕ УЧАСТВОВАТЬ В ПРОЕКТЕ.**





**ДИЛОРАМ ЛЮБИТ СВОЙ РАБОЧИЙ КАБИНЕТ, В КОТОРОМ ТЕПЕРЬ СТОИТ НОВЕНЬКАЯ ШВЕЙНАЯ МАШИНКА.**

**ЭТО ПЛАТЬЕ ДИЛОРАМ СШИЛА САМА НА ЗАКАЗ. КЛИЕНТКА ОСТАЛАСЬ ДОВОЛЬНА.**



**ДИЛОРАМ ЛЮБИТ ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ, МНОГИЕ ИЗ КОТОРЫХ СРАЗУ ЖЕ ЗА ЧАШКОЙ ЧАЯ ПРЕДЛАГАЮТ ЖЕНЩИНЕ НОВЫЕ ЗАКАЗЫ ДЛЯ РАБОТЫ.**



Дилорам, участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана» в Оше. В рамках проекта Дилорам прошла тренинги по личностному и экономическому росту, а также получила грантовую поддержку проекта на развитие собственного бизнеса.

Я уже давно замужем, мы с мужем живем вместе с его родственниками и растим 5 детей. К сожалению, у мужа давно уже нет постоянного заработка. Дети тоже не помогают. Я всю жизнь занималась домом: убирала, стирала, готовила, снова убирала, ухаживала за свекром, подростками детьми и мужем.

О проекте «Наш выбор» я узнала, когда у нас уже совсем не хватало денег на жизнь. Тем более, что старшие сыновья выросли и теперь им тоже надо было деньги давать. Я не знала, что делать. По совету домкома пришла к социальному работнику проекта, послушала ее, очень вдохновилась идеей. Чтобы участвовать в проекте, мне надо было просить разрешение мужа, свекра и сыновей.

Я пришла домой, стала уговаривать своих мужчин отпустить меня учиться. Особенно против сыновья, конечно, были. Они говорили: «Мама, дома сиди. Нечего тебе ходить куда-то, кухни занимайся». Но я кое-как их уговорила, сказала, что так денег больше в семье будет, они вроде бы согласились.

Я стала ходить на тренинги по личностному росту. Всего за две недели работы с тренером, я научилась любить и уважать себя. Я поняла, что никто не имеет права меня унижать. Я даже научилась говорить «нет», когда не хочу что-то делать или считаю, что это неправильно. Стала замечать, что отношение сыновей, мужа и свекра ко мне поменялось. Они стали к моему мнению прислушиваться. Я даже волосы решила покрасить, а для меня это очень большой шаг, потому что у мужа просить деньги на себя было стыдно, я думала, что тратить на уход за собой это как-то неправильно.

Потом я прошла отбор и стала участницей тренингов по экономическому росту. Тут нас научили копить и рассчитывать семейный бюджет. Рассказали как правильно тратить деньги, чтобы хватало и на себя тоже. Еще нам много рассказывали про то, что мы – женщины – способны чего угодно добиться, надо только захотеть. Вот я и захотела начать зарабатывать свои деньги и стать независимой.

Когда грантовая комиссия проекта поддержала мой бизнес план и купила швейную машинку, я счастливая прибежала домой и рассказала об этом детям. Если честно, они сначала не верили, что проект – это правда, а после того, как обучение я закончила, то признались, что я правда изменилась в лучшую сторону.

Мне привезли машинку. Все родственники и даже соседи пришли в гости, чтобы посмотреть на это чудо. Я начала работать почти сразу, так хотелось поскорее на практике все свои знания опробовать. Сначала заказы у соседней брала, потом стала в цеху оптовые заказы принимать. Я работала и вообще усталости не чувствовала. Через некоторое время я поняла, что могу позволить себе взять оверлок в рассрочку. После этого у меня появилось еще больше заказов.

Когда я начала работать и свои личные деньги получать, у меня как будто новая жизнь началась. Я теперь себе вещи покупаю, в парикмахерскую стала ходить, хотя раньше не делала этого никогда. Муж со свекром мне отдельную комнату выделили, я теперь там в тепле работаю, со светом хорошим. Муж ремонт для меня сделал, даже одну стену в моей рабочей комнате цветами разрисовал, чтобы мне приятно было. Я так радовалась, будто ребенок!

Сейчас я планирую научиться шторы шить. Еще благодаря партнерской сети проекта я смогла пройти тренинги по развитию женского предпринимательства от Азиатского Банка Развития. После этого у меня появилось еще больше идей как можно свой бизнес дальше продвигать, откуда брать заказы и куда свои изделия продавать.

**Махфуза, 45 лет, участница проекта «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана». В рамках проекта Махфуза прошла тренинги по личностному и экономическому росту, а также получила грант на развитие собственного бизнеса по производству и продаже полуфабрикатов.**

Мы с мужем, тремя детьми и родителями мужа жили в небольшом селе в Араванской области (г. Ош, Кыргызстан). Жили мы небогато, но на еду хватало. Я ухаживала за родителями мужа, рожала и воспитывала детей.

Несколько лет назад не стало свекра со свекровью, а два года назад от внезапной болезни умер мой муж. Так я осталась совсем одна с детьми, без денег, без опыта работы, с огромными долгами. Я никогда сама не зарабатывала деньги, я никогда ничего не решала сама, я не умела, как мне тогда казалось, даже жить без мужчины рядом. Чем кормить детей? Где взять деньги, чтобы погасить долги? Дом уже старенький, забор покосился. Что делать? Мне было так страшно и одиноко, что не хотелось не просто ничего делать, не хотелось даже выходить из дома, чтобы купить продукты. В таком страхе и в отчаянии я жила почти год. Детям тоже было тяжело, они уже школьники были, все понимали, но ничем помочь не могли. Родственники мне приносили какие-то продукты, этим я кормила семью. Потом соседка предложила мне зарабатывать тем, чтобы печь самсы на заказ для свадеб. Продукты мне привозили сами заказчики, мне оставалось только сделать тесто и испечь. Большие заказы я брать не могла, потому что холодильника у меня не было и все продукты портились. Но хотя бы немного зарабатывать это мне помогало.

Потом я узнала про проект «Наш выбор», но участвовать сразу не захотела, потому что все еще трудно переживала смерть мужа, не было никакого настроения. Но дети и социальный работник меня уговорили, я пришла на первый блок тренингов по личностному росту.

Мне сразу понравился тренер – приятная женщина, опытный психолог, которая внимательно отнеслась к каждой из участниц. Мы много говорили о наших мечтах и целях, разбирали свои проблемы, учились себя поддерживать, учились настраивать себя на позитив и успех. Постепенно я поняла, что стала меньше плакать, мне стало не страшно выходить из дома, появилась энергия что-то делать, проводить время с детьми и родственниками.

На тренинги по экономическому росту я уже шла с большим удовольствием. Эти тренинги помогли мне из просто мечты зарабатывать деньги для себя и детей сделать настоящую цель. С помощью тренера я придумала занятие по душе – изготовление полуфабрикатов. Я все продумала и написала бизнес план, набралась смелости и представила его перед комиссией. Комиссия меня поддержала и проект купил мне большую морозильную камеру.

Теперь я пеку самсы, продаю их в местной школе, что-то даже вожу на рынок или соседям предлагаю купить. Продукты я теперь долго могу хранить, они не портятся. Еще стала делать пельмени, манты и чучвару. Я раскладываю их по пакетам, замораживаю и продаю. У меня появились деньги на то, чтобы самой покупать продукты для своего бизнеса. Еще я сумела накопить немного денег и отправить старших детей в Россию. Надеюсь, что там они тоже смогут зарабатывать и помогать мне.

Но планы мои на этом не заканчиваются. Я теперь думаю, что летом смогу мороженое продавать. В моем селе все в город ездят на рынок, чтобы мороженое летом купить, а теперь у меня покупать смогут. Еще я коплю деньги на то, чтобы во дворе дома открыть свою чайхану. На тренингах меня учили, что в свой бизнес надо вкладывать что-то особенное, необычное, уникальное. Вот я думаю, что в чайхане буду гостям чай бесплатно наливать, чтобы и клиентам приятно было, и ко мне хорошо относились.

У меня теперь появилось немного денег для себя. Я вот собираюсь себе зубы вылечить. Хочу сделать мужу поминки на свои деньги. Это будет дань моей памяти и уважения к нему. Я рада, что жизнь стала потихоньку налаживаться, что я смогла поверить в свою независимость и в то, что никогда не поздно становиться счастливой.



**САМСЫ МАХФУЗЫ ХВАЛЯТ ВСЕ СОСЕДИ И  
ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ДОМОЧАДЦЫ.**

**В НЕБОЛЬШОЙ КОМНАТЕ-ПРИСТРОЙКЕ К  
ДОМУ МАХФУЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ РАБОТАЕТ.**



**ХОЛОДИЛЬНАЯ КАМЕРА, КУПЛЕННАЯ  
ПРОЕКТОМ «НАШ ВЫБОР», ЗАНЯЛА СВОЕ  
ПОЧЕТНОЕ МЕСТО В ДОМЕ.**



Проект «Наш выбор: расширение экономических возможностей уязвимых женщин Кыргызстана» реализуется ОФ «СПИД Фонд Восток-Запад в КР» при финансовой помощи Фонда в поддержку гендерного равенства ООН-Женщины

Контакты ОФ «СПИД Фонд Восток-Запад в КР»:

720047, г. Бишкек,  
мкр. Джал-15 (Джал Артис)  
дом 14, офис 103  
тел.: +996 312 24 02 66, 24 02 67  
email: natalya.shumskaya@afew.kg  
<http://www.afew.kg>