



Некоммерческая организация
Центр психологической и информационной
поддержки материнства

Душа мамы



**Сооснователь Центра
поддержки материнства
«Душа мамы», психолог, коуч,
супервизор ОППЛ, ICF**

Опыт волонтерства с 2014 г.

dushamamy@gmail.com



О чем мы поговорим сегодня

- Кто они: 1000 мам в год и по каким вопросам они обращаются к нам?
- Как женщины представляют психолога и другие факты статистики
- Помощь «Pro bono» и почему она существует
- Границы психолога и клиента и «НЕ секретный ингредиент», без которого консультация не эффективна



> 3000

заявок от мам

180

городов

> 8500

часов консультаций

Структура центра

Психологическая поддержка

Служба заботы

Информационная поддержка



Душа Мамы





Психологическая служба



Проект «Психологическая поддержка»



Повышение уровня доверия у населения к психологической помощи.



Формирование опыта регулярного взаимодействия с психологом у мам.



Помочь маме найти своего специалиста.



Психологи, имеющие опыт работы



Психологи из разных городов и стран

Кто наш психолог?



Психологи с повышением квалификации по направлению психотерапии



Психологи с базовым психологическим образованием



Душа Мамы

92

СПЕЦИАЛИСТА



Команда психологов



Отбор



Анализ анкеты

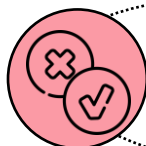


Первичное
собеседование

«Реальный кейс» с
интервьюером



Оценка супервизорами



Решение



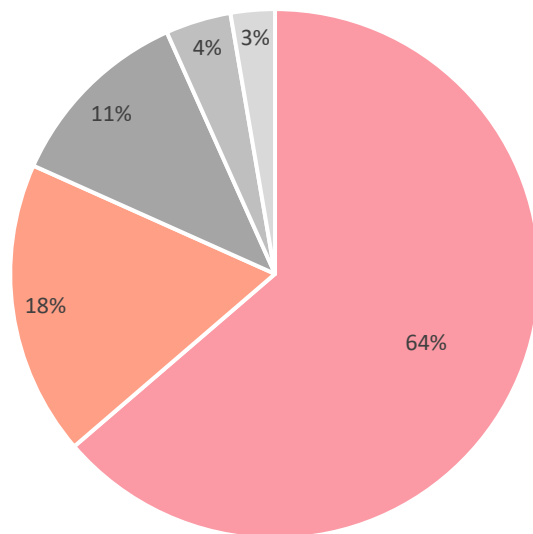
Спасибо нашим
специалистам!

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

ОНИ НАМ ДОВЕРЯЮТ

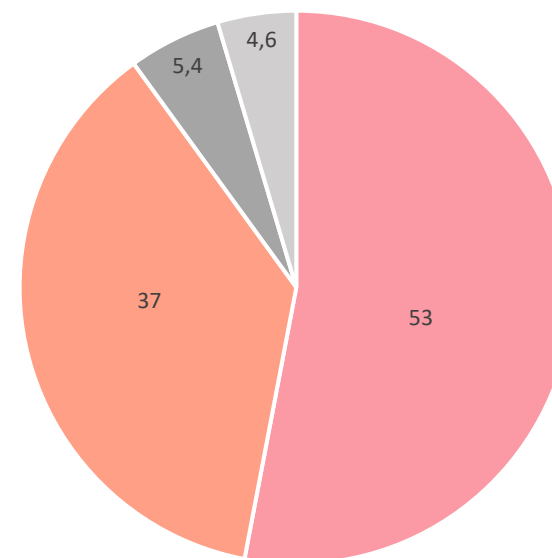
94 % мам рекомендуют наших психологов другим мамам

Как оценивают мамы результат работы после первой консультации



- Вопрос, с которым я пришла, в процессе решения и я знаю куда мне двигаться дальше
- Я пока не почувствовала никаких изменений в свой жизни
- Когда я начала работать с психологом, моя жизнь качественно изменилась
- Вопрос, с которым я пришла, решён
- Консультация мне никак не помогла

После 3х консультаций большинство мам планируют продолжать работать



- Да
- Еще не решила
- Нет, моя проблема решена
- Нет, не хочу





Почему важно помогать мамам?



СОБСТВЕННОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ О СОСТОЯНИИ МАТЕРЕЙ*

57%

опрошенных нуждались в помощи специалиста после рождения ребенка

29%

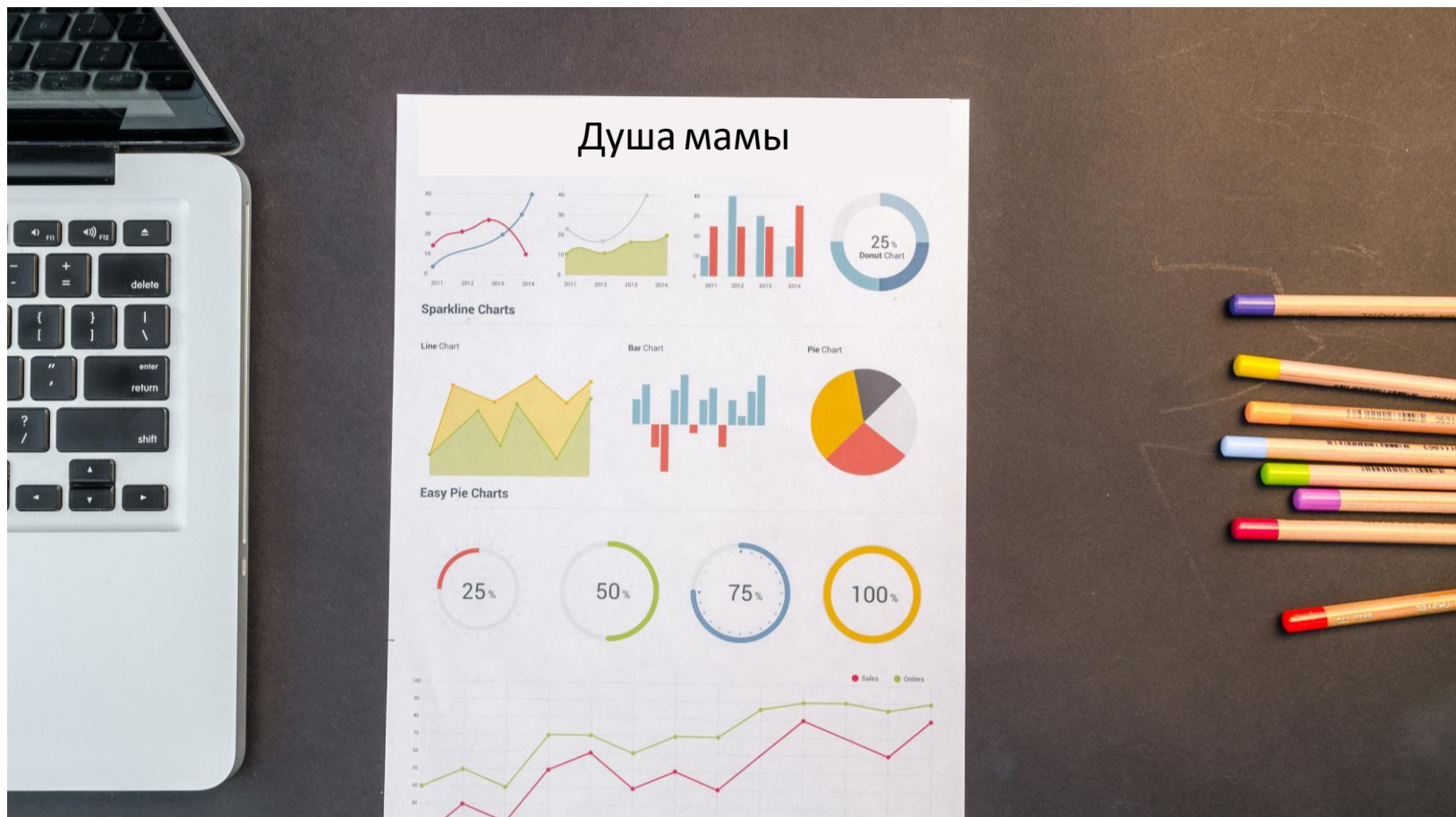
Рост предрасположенности к депрессии повышает риски суицида – в зоне риска каждая третья мама

60%

Более половины матерей в России с детьми до 3-х лет имеют высокую вероятность наличия депрессии

*Исследование проведено в июле 2022 г. на платформе OMI командой Центра «Душа Мамы» и командой SocLab





Наша аналитика



Информация о мамах

Возраст мам

25 - 34 лет 65 -62 %
35 – 40 лет 20 %
20 - 24 лет 8 %
41 - 44 лет 4-6 %
45 и старше 2-3 %
До 20 лет – 1 %

Возраст детей

0 – 3 лет 50 %
7 – 18 лет 30 %
3 - 7 лет 15 - 19 %
Беременные 1 – 2%

Семейное положение

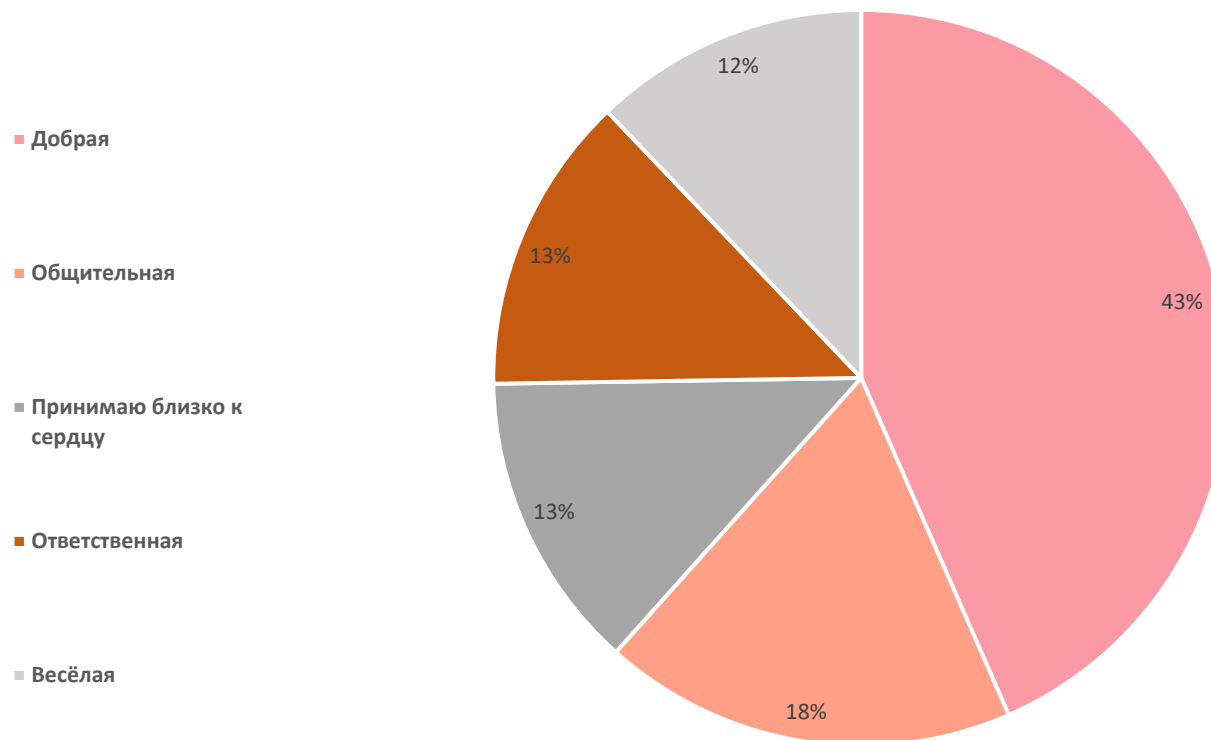
Замужем – 87 %
Не замужем – 7 %
В разводе – 6 %

Получение помощи

От мужа – 48,4 %
Нет помощи – 25 %
От родителей – 18 %
От свекрови – 8 %
От подруги – 0,6 %

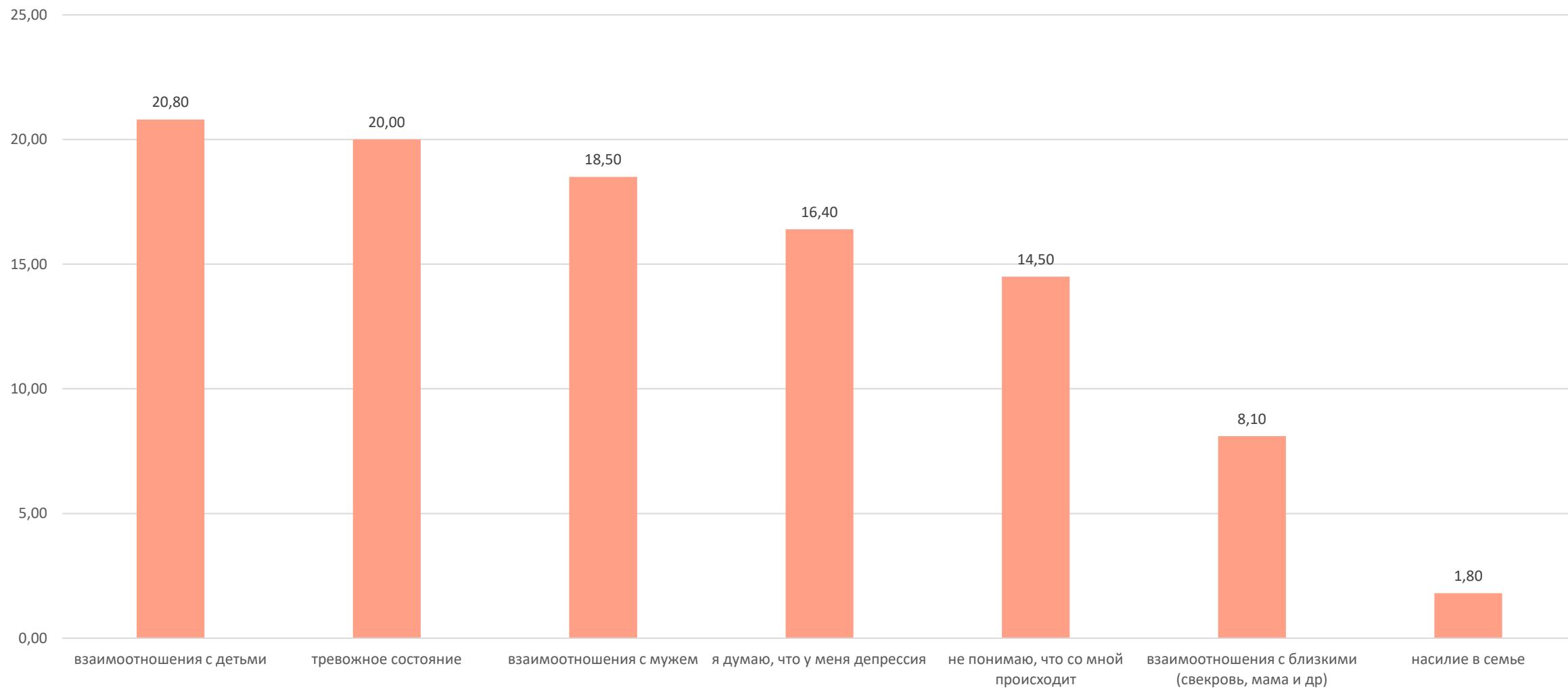


Какая ты? Как мамы описывают себя?

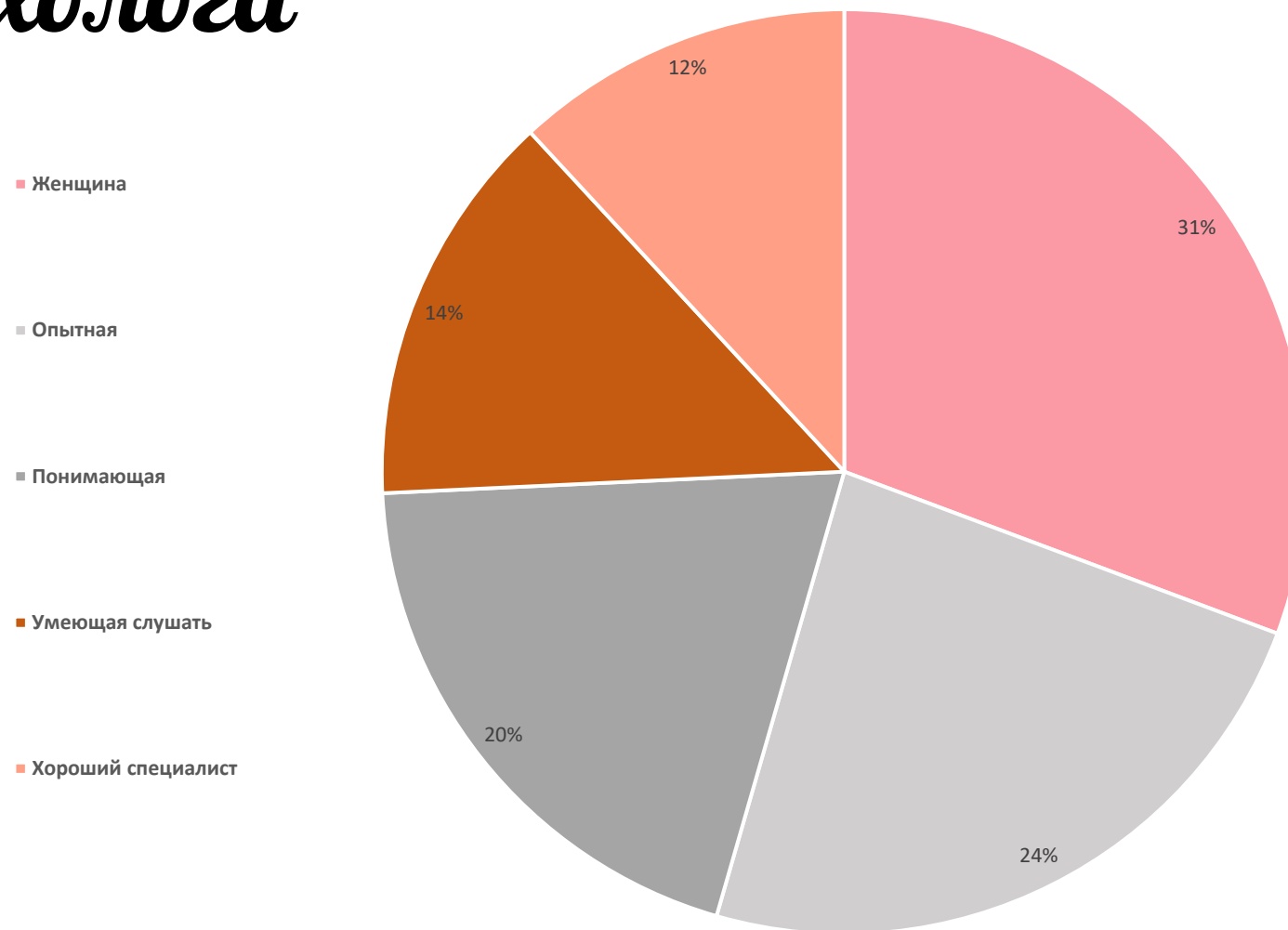




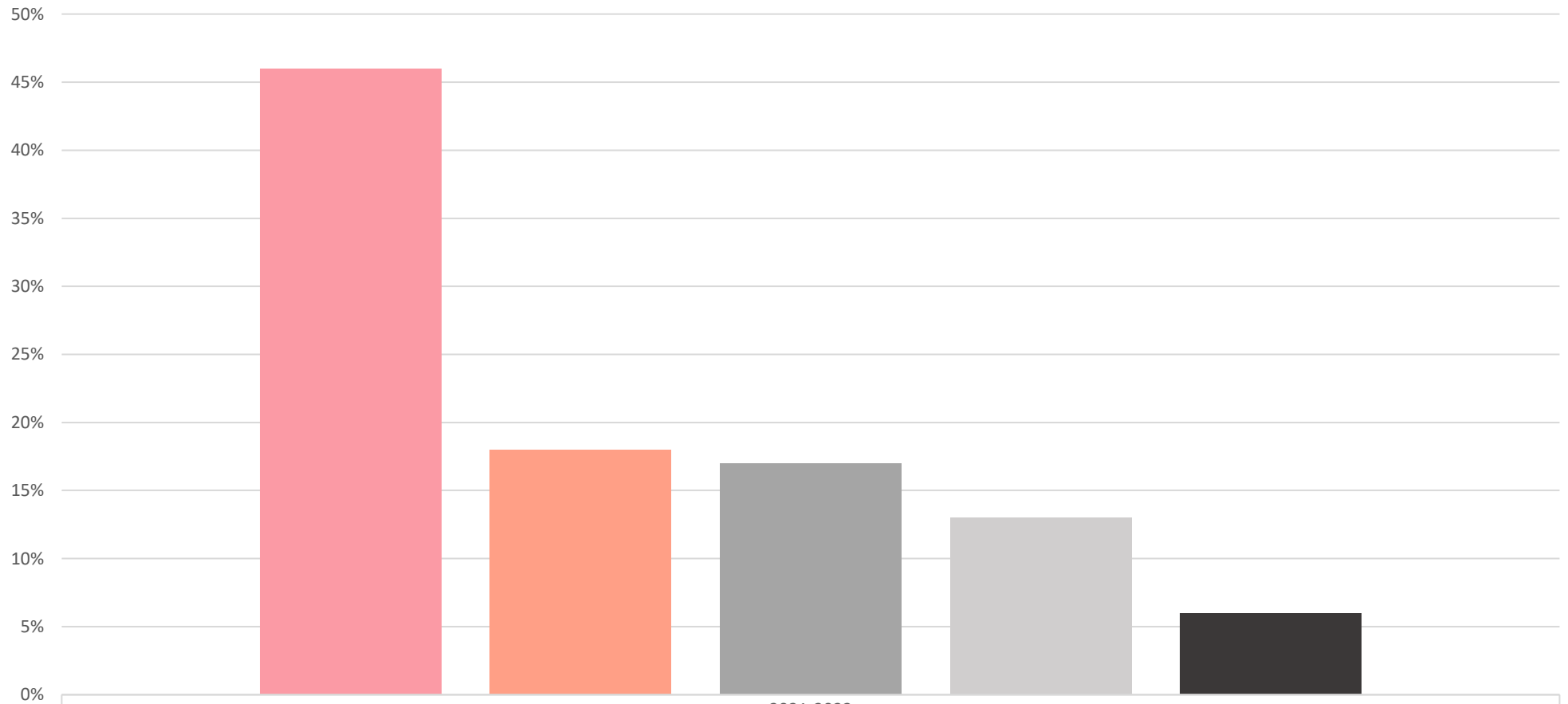
С чем связано обращение



Образ психолога



Ожидания от работы с Психологом



2021-2022

46%

18%

17%

13%

6%

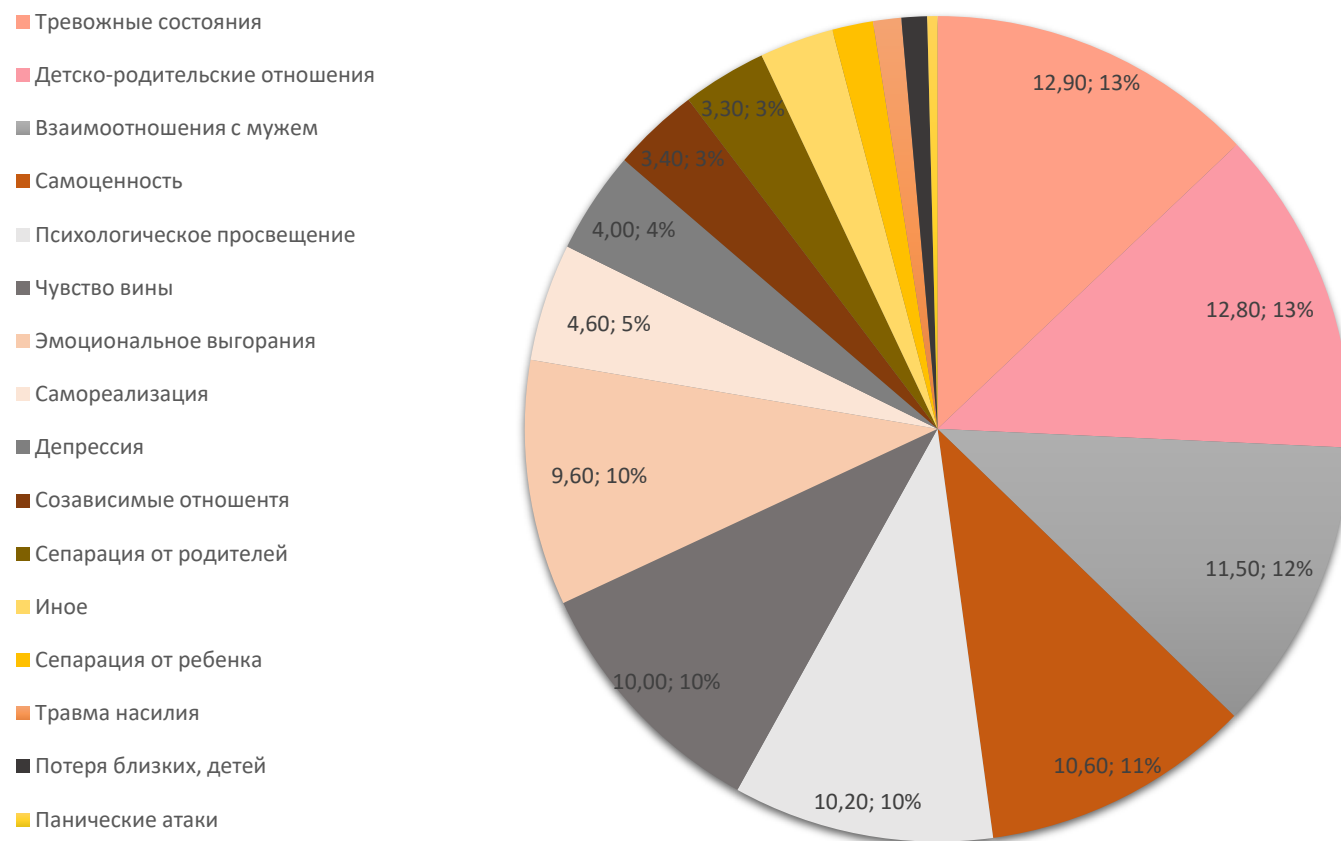
■ Сможет выслушать(46%)
■ Не осудит (18%)
■ Сможет дать совет (17%)
■ Поможет разобраться в себе(13%)
■ Даст ценные рекомендации (6%)



Аналітика спеціалістів

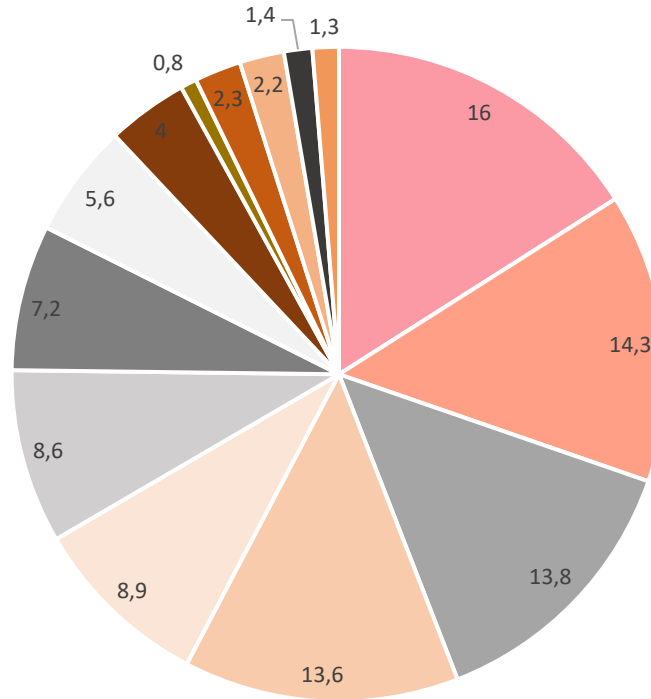


С чем работают психологи



Инструменты работы психологов

ОТВЕТЫ



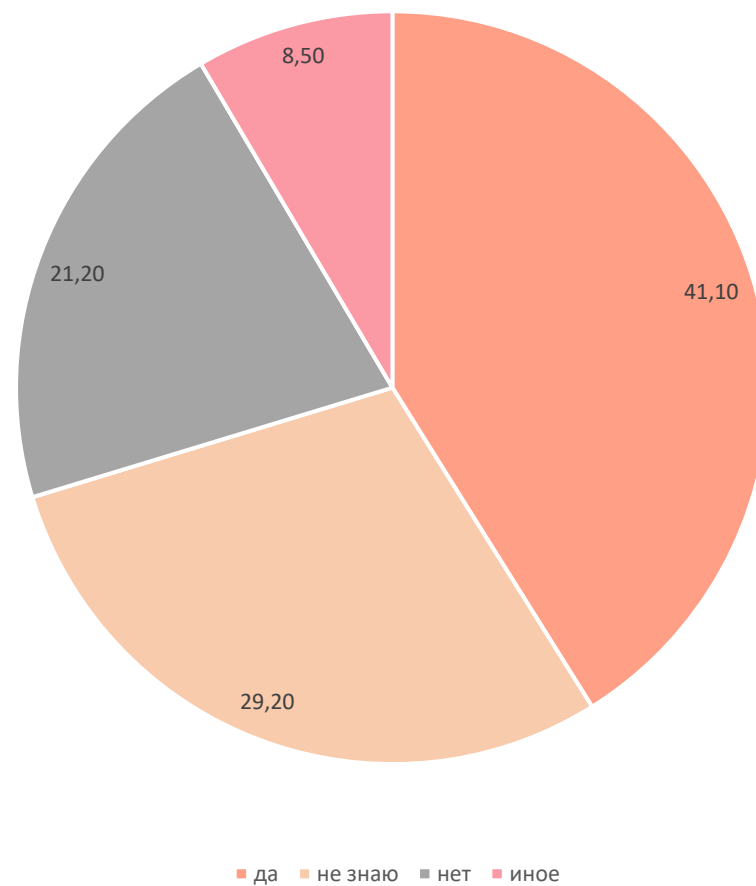
- Активное слушание
- Анализ чувств клиента
- Техники отслеживания состояния
- Телесные техники
- Проективные методики

- Информирование и психологическое просвещение
- Работа с иррациональными убеждениями клиента
- Работа с образами
- Методы Арт-терапии
- Структурное интервью с клиентом

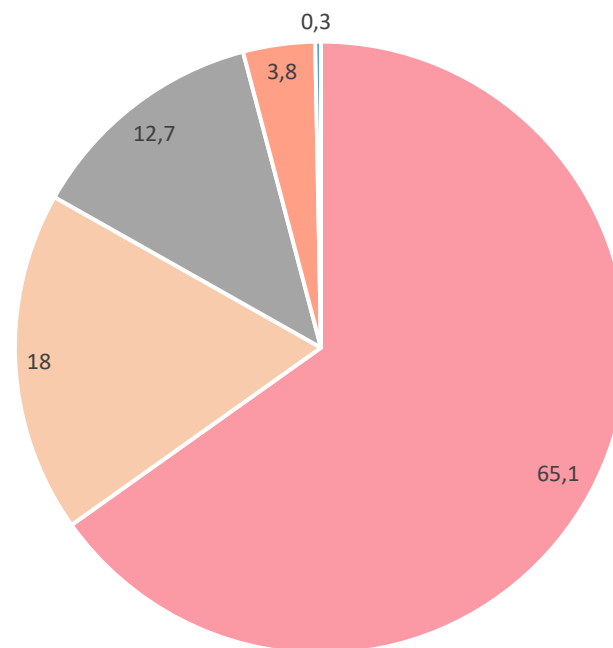
- Работа с эмоциями и чувствами клиента
- Терапевтическая беседа
- Иное
- Работа с МАК



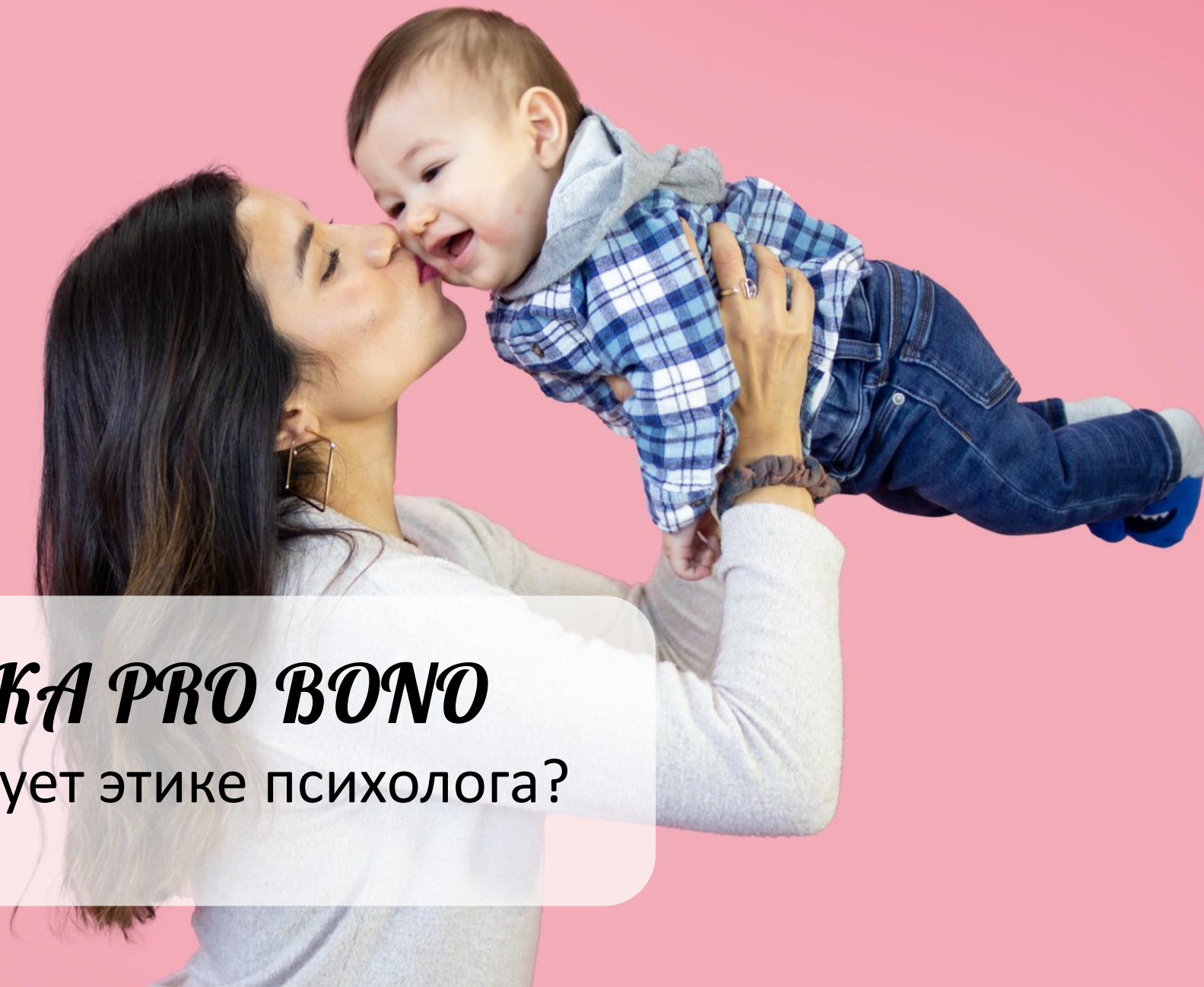
Планируете ли Вы продолжить работу с психологом?



Удалось ли решить проблему?



- Вопрос, с которым я пришла в процессе решения и я знаю куда мне двигаться дальше
- Когда я начала работать с психологом моя жизнь качественно изменилась
- Вопрос, с которым я пришла решен
- Я пока не почувствовала никаких изменений в своей жизни
- Консультации никак мне не помогли



ПОДДЕРЖКА PRO BONO

Это соответствует этике психолога?



“Pro bono”

(от лат. *pro bono publico* «ради общественного блага»)

оказание профессиональной помощи благотворительным, общественным и иным некоммерческим организациям на безвозмездной основе.

£20.00

LOVE
WHAT YOU DO
AND
DO WHAT YOU
LOVE

Мифы



Душа Мамы

- Мотивация разная у специалиста;
- Осознанность;
- Ценность поддержки;
- Понимание специфики клиента.

- Про-боно равно спасательство;
- Только для студентов;
- Бесплатная работа не ценится;
- Клиенты не замотивированы.

Реальность

На наш взгляд, PRO BONO - это...



Вклад в развитие общества;



В развитие личности;



Интеллектуальное волонтерство;



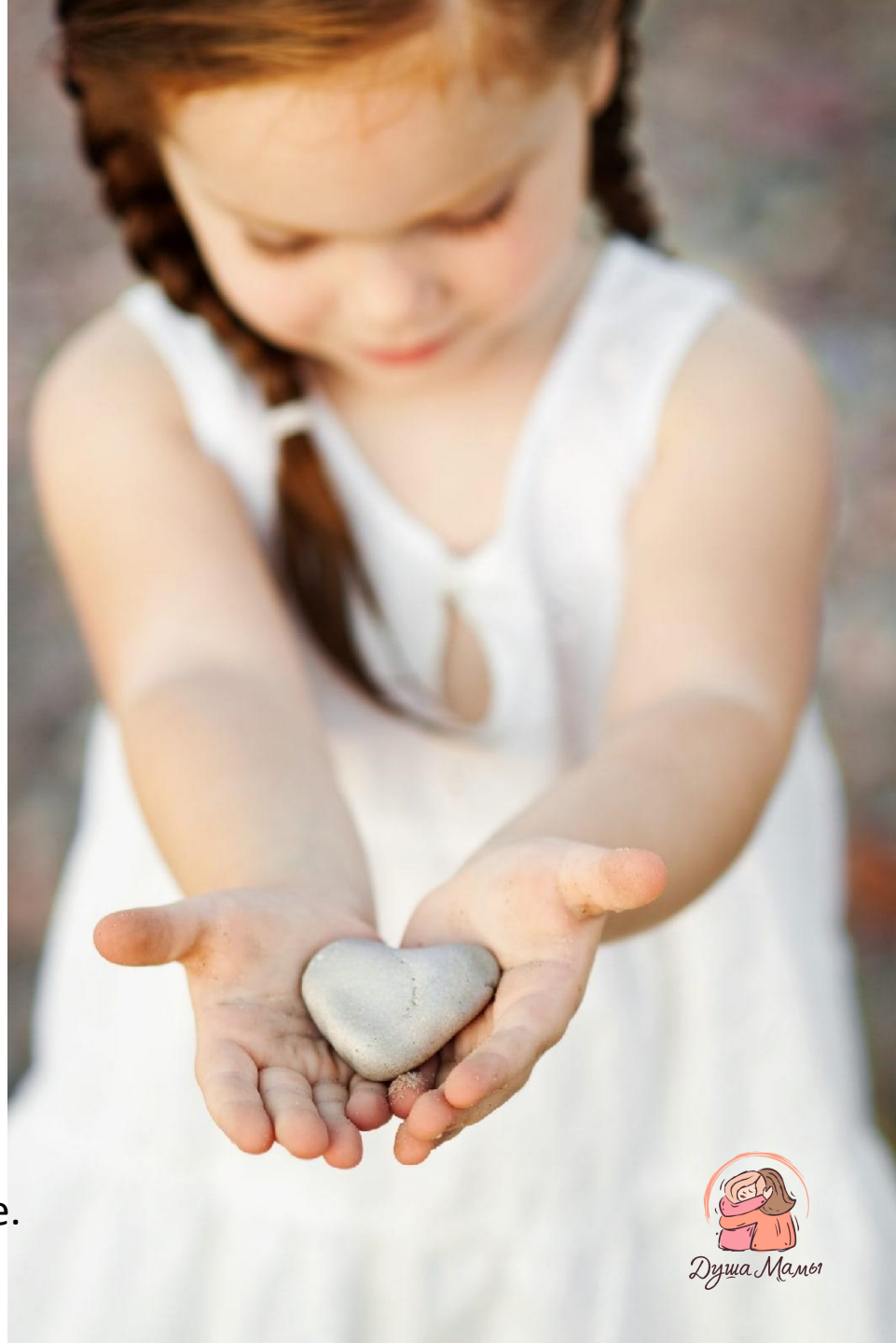
В развитие психотерапии в целом;



Развитие профессионального сообщества;



Повышение доступности психологических услуг в принципе.



Душа Мамы



Соблюдают баланс



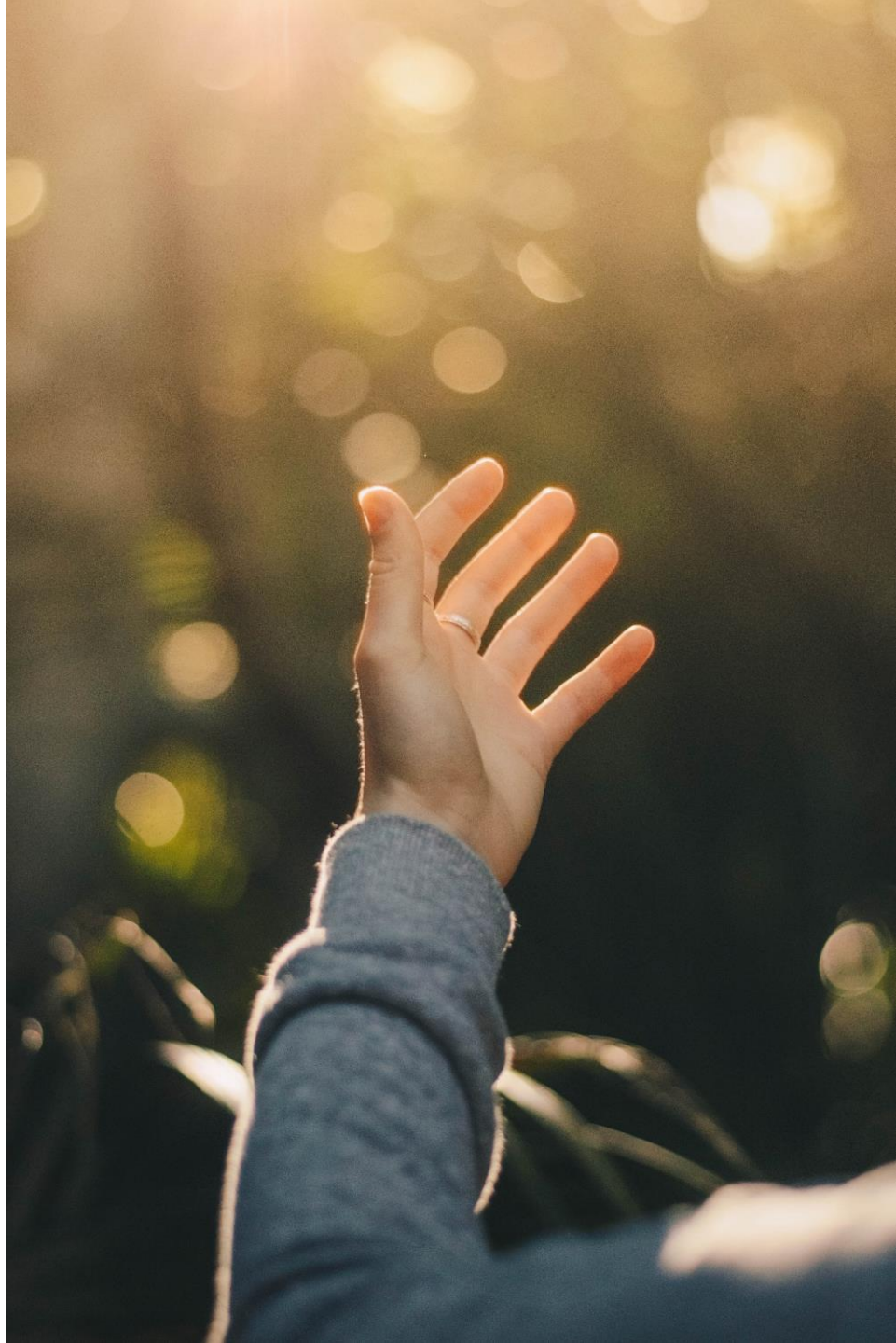
Особенности мам

- Очень сложные;
- Приходят уже когда все очень плохо;
- Терпят до последнего;
- Нет четко понимания запроса;
- Нет доверия специалисту;
- Те кто готов платить понимают ценность этой работы;
- Несмотря на то, что часть может оплатить консультацию, часто переключают ответственность за свою жизнь и ждут волшебную таблетку.





Что же делать?!





Приносящая благо всем
участникам процесса



Дающая пользу



Профессиональная



Грамотная



Актуальная



Компетентная

Про что? Какая это помощь?



Границы



Смещение границ приводит к тому, что специалист теряет контроль над ситуацией



Клиент не понимает свою ответственность



Формируются завышенные неадекватные ожидания от работы с психологом



КАК ИМЕННО СОБЛЮДАТЬ ГРАНИЦЫ И ПРО ЧТО МЫ ВООБЩЕ

Границы
компетенций

Границы
времени

Границы
договоренностей

Границы
ответственности за
результат работы





Как



ПРОСТО

СЛОЖНО



Ожидания



Информированное
согласие



Четкие правила
взаимодействия



Терапевтический
контракт

ОПЫТ ОТБОРА ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО
БОЛЬШИНСТВО ПСИХОЛОГОВ
ЭТОГО НЕ ДЕЛАЮТ





Поддержанка сообщества



Создание условий для эффективной работы Pro bono



Создание бережного профессионального сообщества;



Супервизии;



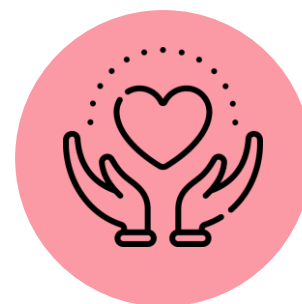
Интервизии;



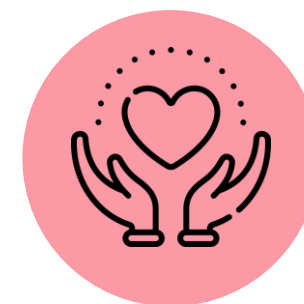
Рабочие чаты и чаты поддержки;



Мероприятия по обмену опыта;



Мероприятия направленные на формирование и поддержку единых ценностей;



Кураторство.





Профилактика выгорания



КНИГИ



ДРУГАЯ МЕДИЦИНА.
Евгений Косовских



Мечта Эмили. Холли
Вебб



Дневник Волонтера.
Юлия Кузнецова



Время колоть лёд.
Чулпан Хаматова и Катя Гордеева



Обыкновенный филантроп.
Дэн Паллота



Неблагодарительность. Дэн Паллот

ФИЛЬМЫ

- Доктор Лиза
- Все любят китов
- Каждая собака (2018, режиссер Виктория Казарина)
- Широкие объятия (2011, режиссер Юлия Киселева)
- Волонтер (2018, режиссер Асел Акмат)
- Я – волонтер: зачем мне это нужно (2013, режиссер Эрнест Тимерханов)
- Робин Чикас (2018, режиссер Денис Слепов)
- <https://youtu.be/tZhkLupfRI4> редакция про благотворительность
- Целитель Адамс



