

Годовой отчет

Центра психологической и информационной поддержки
материнства «Душа Мамы»

2022 г.

Я будто собралась из кусочков, которые остались от меня в последние месяцы, и стала целой, спокойной, радостной, способной видеть и замечать хорошее вокруг.

Обратная связь
благополучательницы Центра, 2022

Обращение сооснователя

Арсеничева Анастасия

Вы и сами знаете, каким был 2022 год, я лишь отвечу на вопрос, который нам задают регулярно: «как мы выжили?»

В конце 2021 внутри команды центра «Душа Мамы» мы предложили сместить фокус на заботу о себе. Пресловутая «маска на себя» только внешне звучит как что-то очевидное. Современный человек должен заново учиться отдыхать, переключаться из рабочего режима в «офлайн» и уделять себе внимание. Помогать другим важно из изобилия, не из последних сил. Качество поддержки и эффективность работы очень зависят от наших ресурсов. Как основатель НКО, я начинаю с себя, чтобы транслировать команде свою позицию.

В январе 2022 года мы начали трансформацию процессов управления Центром «Душа Мамы» и это было решением, которое спасло Центр. Опять же, вопроса о том, что же делать в свете событий, не возникало, мы продолжили поддерживать мам, это наша миссия и то, что помогает социальным изменениям. В течение года постепенно погрузились в стратегию, сформировали планы на 2023 и три следующих года, увидели, где мы теряем ресурсы, как можем оптимизировать, распределить нагрузку, изменили фокус восприятия ряда процессов и проекты обрели новый уровень. В Центре появилась система планирования и отчетности, структурировались команды и работа внутри них, появились регулярные командные рабочие планерки, большую работу с коллективом провела hr-команда.

В марте – запустили группы поддержки для команды волонтеров Центра, мы, безусловно, стали ближе и, обнявшись, вместе работали со своей тревогой, вместе радовались мелочам и продолжали жить и помогать мамам. В 2022 Центр потерял лишь 4 волонтера из более чем 100 человек команды в связи с событиями, происходящими в стране и мире. Это фокус на заботу о себе, это синергия и

Мы получили поддержку Фонда Президентских Грантов, это важный шаг для Центра, как для российского НКО, который позволит в 2023 рассчитывать на статус СО НКО.

Благодаря доверию производителя развивающих игрушек для детей Fisher-Price, мы реализовали проект «Группы бережной поддержки», рассчитанный на помощь для 1000 матерей.

В августе стартовала краудфандинговая кампания на сайте Planeta.ru. Собрав средства, Центр обучил новый, четвертый поток равных консультантов. Шквал заявок на участие в курсе дает вдохновение и желание продолжать. Уже в декабре количество равных консультантов-волонтеров Центра, выросло до 83 человек!

В октябре 2022 был заморожен МОЖНО.фест», больно, грустно, однако, это позволило нам выдержать осеннюю нагрузку на команду, начиная с сентября, тревога матерей и женщин в ожидании малышей росла колоссально. Кажется, не осталось сомневающихся в том, что поддержка актуальна как никогда.

Трудно? Очень. Будем продолжать? Однозначно! Нужна ли нам помощь? Точно нужна! И если вы читаете наш отчет, значит, вам не все равно! Благодарны за доверие, мы не подведем!

Как вы можете помочь нам в 2023 году?

Вы физическое лицо
(гражданин)

- Рассказ о нас знакомым и в соц. сетях
- Стать волонтером
- Поддержать деньгами

Вы юридическое лицо

- Рассказать о нас вашей аудитории и сотрудникам
- Поддержать деньгами
- Запустить совместный проект

Финансовая отчетность

Получено средств – 1 275 347 руб.

Расходы:

Проект «Психологическая Поддержка» - 223 180 руб.

Проект «Служба Заботы о мамах» - 54 900 руб.

Проект «Группы бережной поддержки» – 429 252 руб.

Обучение равных консультантов – 128 000 руб.

Реализация гранта ФПГ – 259 600 руб.

Административные расходы,

не детализированные по статьям – 160 202 руб.

Расходы на оплату труда – 20 213 руб.

Сведения о сотрудниках и волонтерах

Мир меняют люди

Количество сотрудников в штате организации – 2

Количество постоянных волонтеров – 283

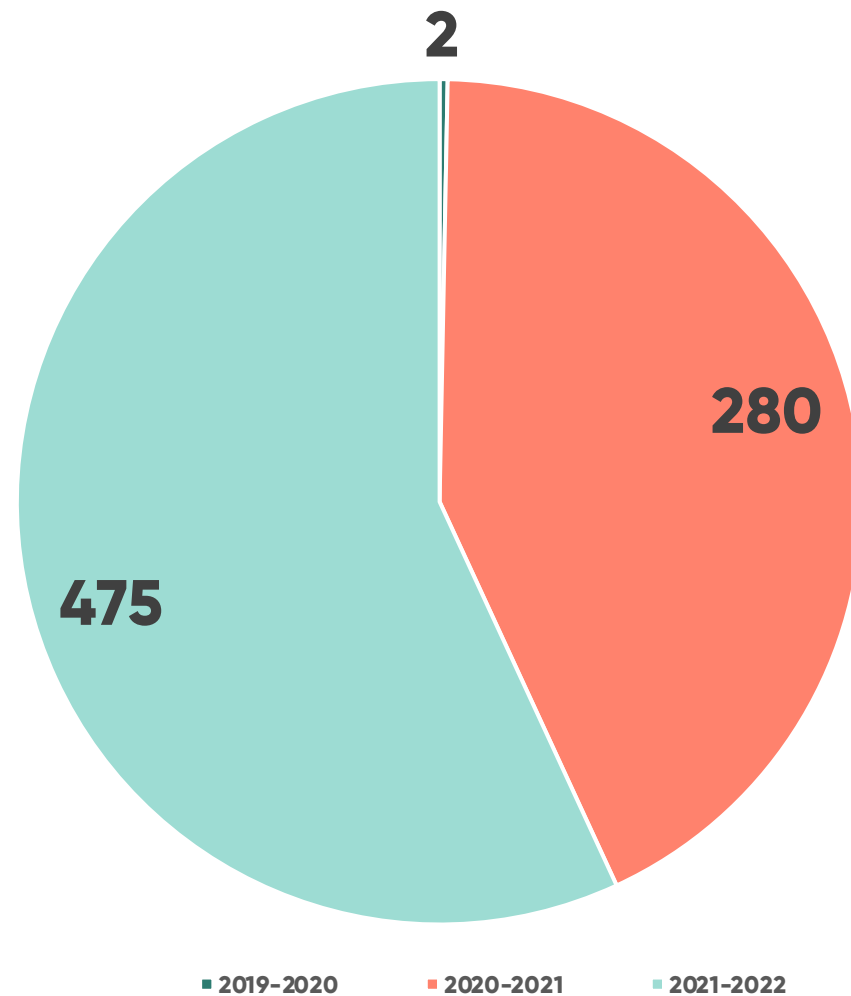
Количество волонтеров, привлеченных для разовых задач – 28

Служба заботы о мамах

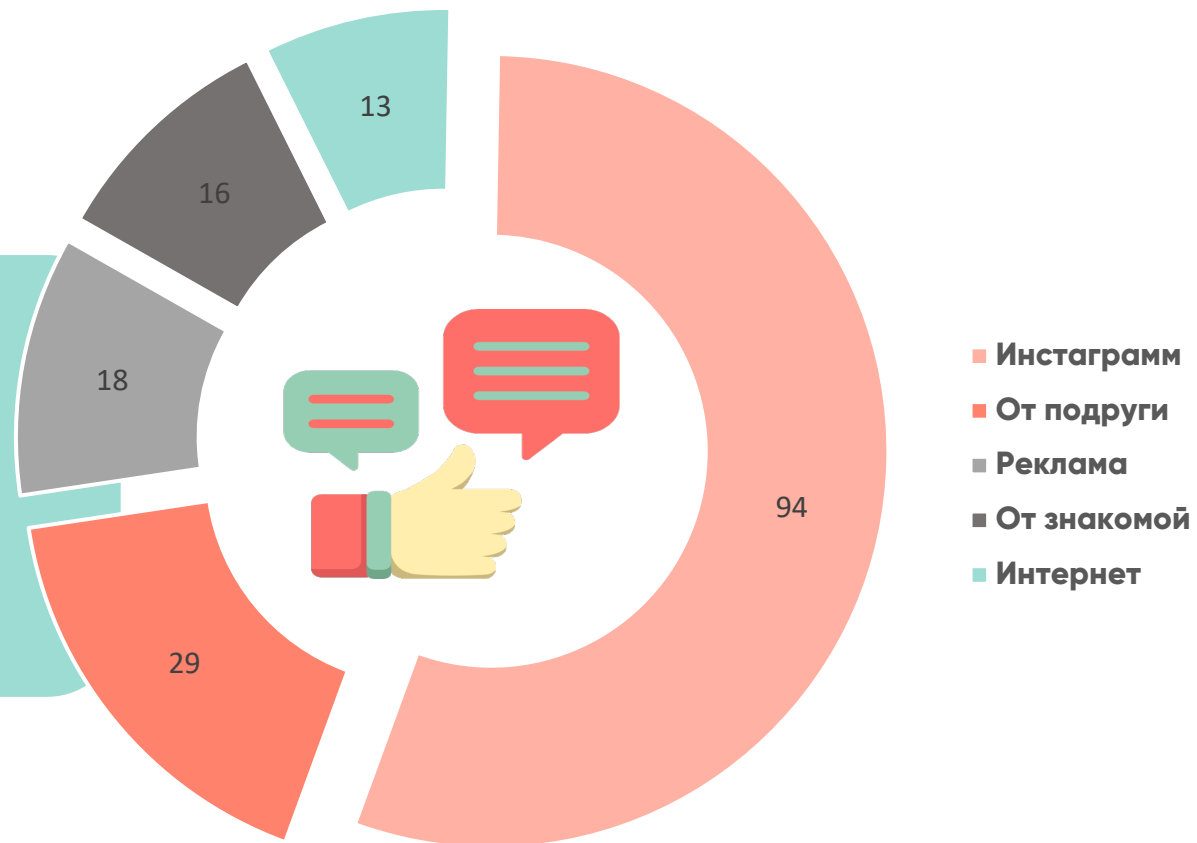


Количество заявок

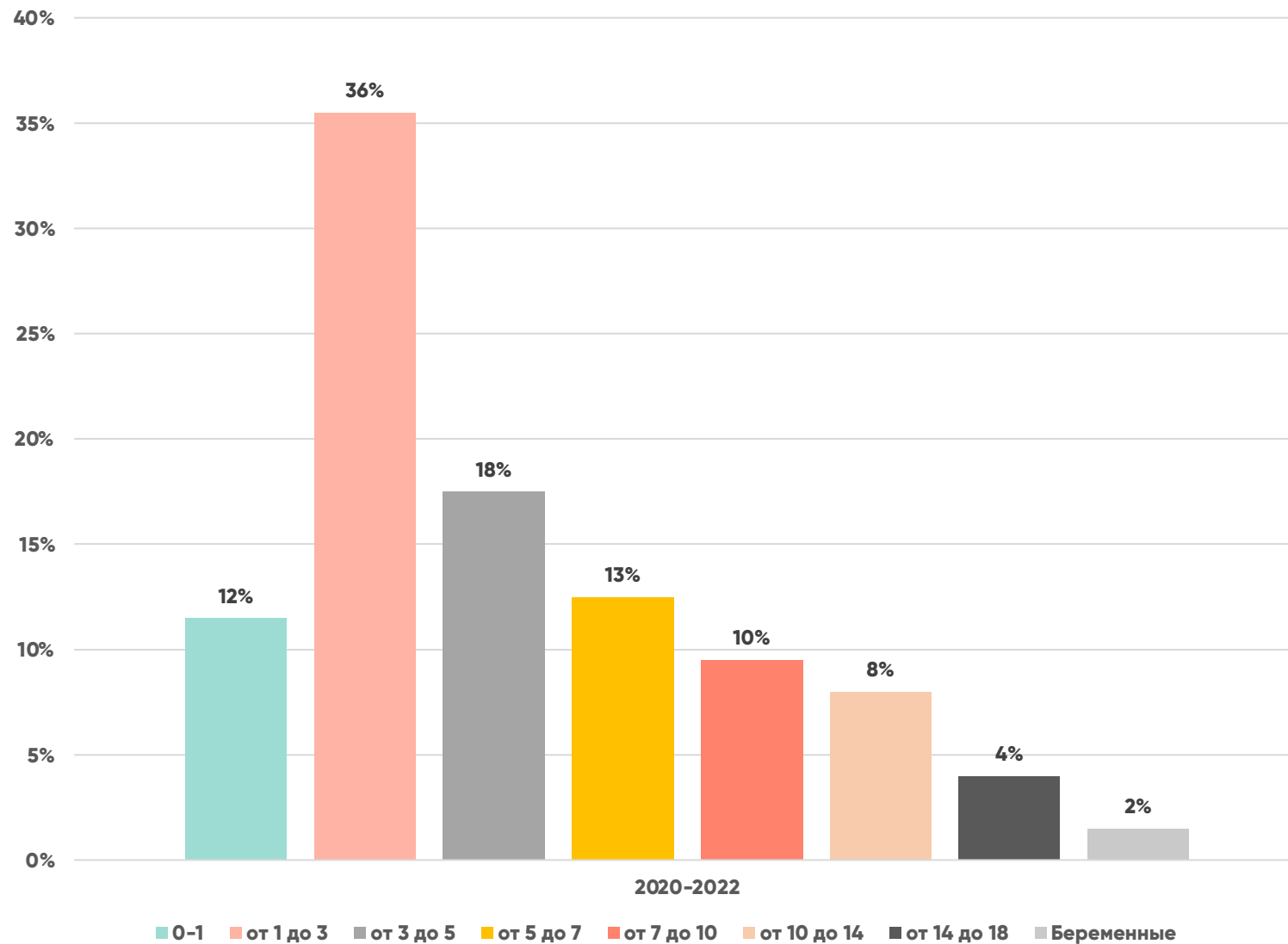
Мы начинали с 2-х заявок и растем из года в год!



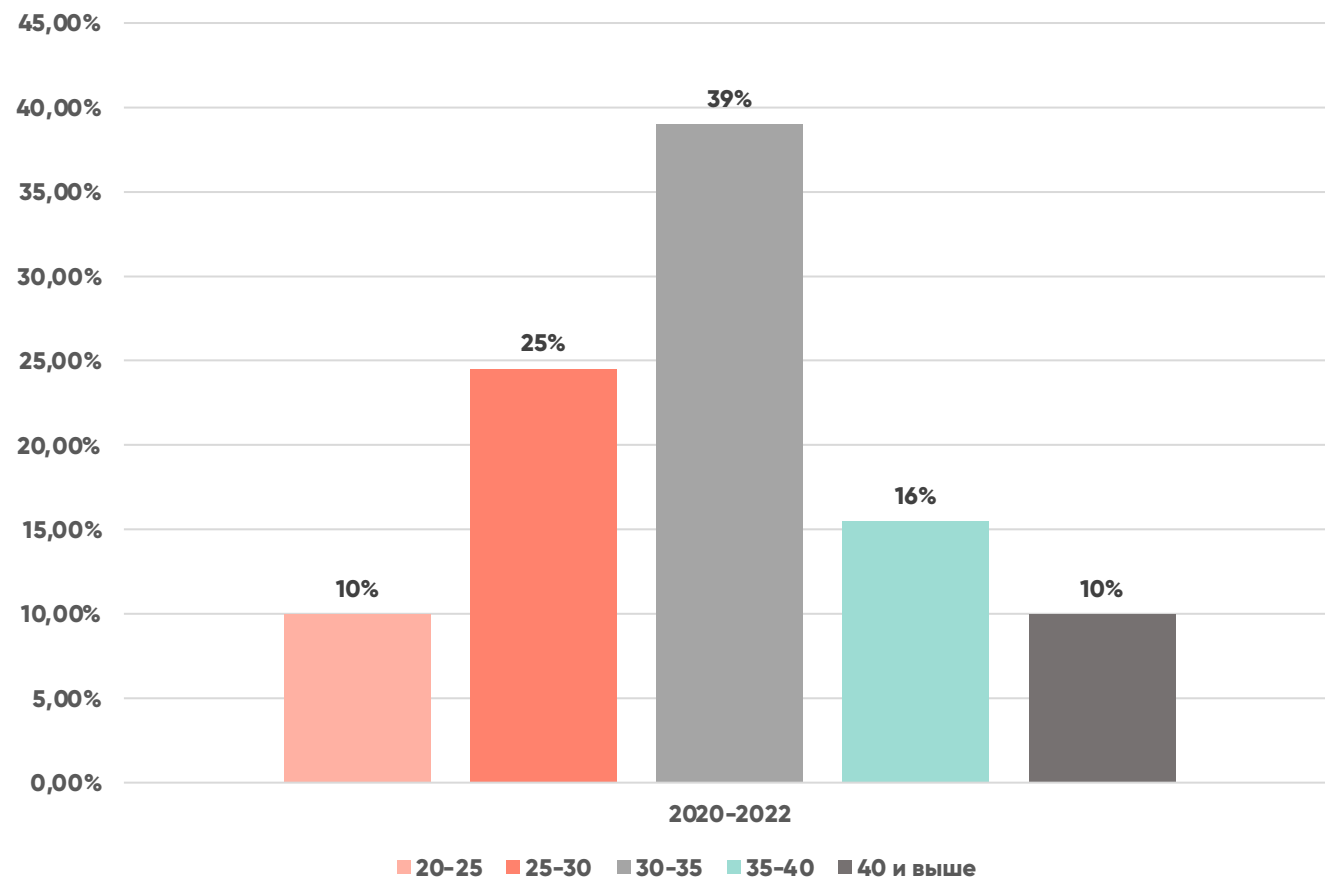
Кто порекомендовал?



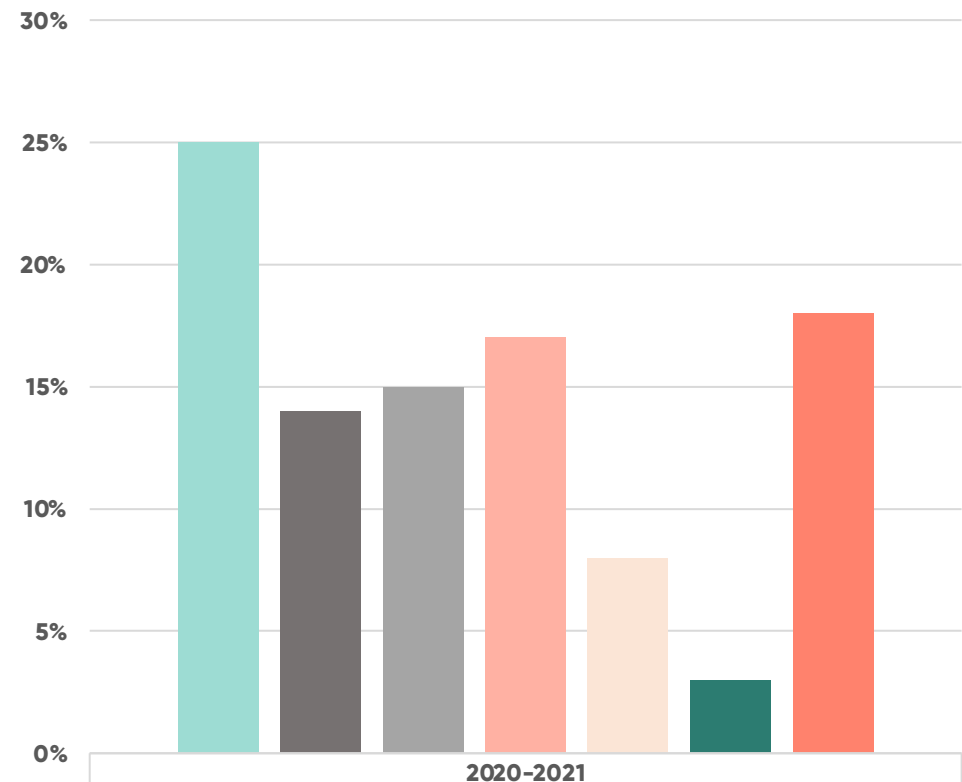
Возраст детей



Возраст женщины



С какими вопросами приходят к равным консультантам?



2020-2021	
Взаимоотношения с детьми	25%
Не понимаю, что со мной происходит	14%
Я думаю, что у меня депрессия	15%
Тревожное состояние	17%
Взаимоотношения с близкими (свекровь, мама и др.)	8%
Насилие в семье	3%
Взаимоотношения с мужем	18%



Аналитика проекта «Группы бережной поддержки»

Проведено 70 групп на 1050 мест для матерей.

Группа – прекрасный способ выговориться, получить поддержку психолога и мам, которые пришли на группу, ощутить, что ты не одна!

В группах приняли участие около 1000 мам из более, чем 50 городов России.

93, 5 % участниц отметили улучшение эмоционального состояния после участия в группах бережной поддержки.

обратная связь психологов:

Какие темы обсуждались на группе	
Эмоциональное истощение	21 18.4%
Чувство вины и стыда в материнстве	18 15.8%
Отношение с супругом	12 10.5%
Депрессивные состояния в материнстве	11 9.6%
Отношения с детьми до 3 лет	10 8.8%
Профессиональное развитие и самореализация	10 8.8%
Отношения с детьми с 3 до 7	6 5.3%
Проявление агрессии по отношению к своим детям	6 5.3%
Отношения с детьми с 7 до 11	4 3.5%
Воспитание детей с инвалидностью	4 3.5%
Отношения с детьми с 11 до 18	3 2.6%
Проживания горя и потерь	3 2.6%

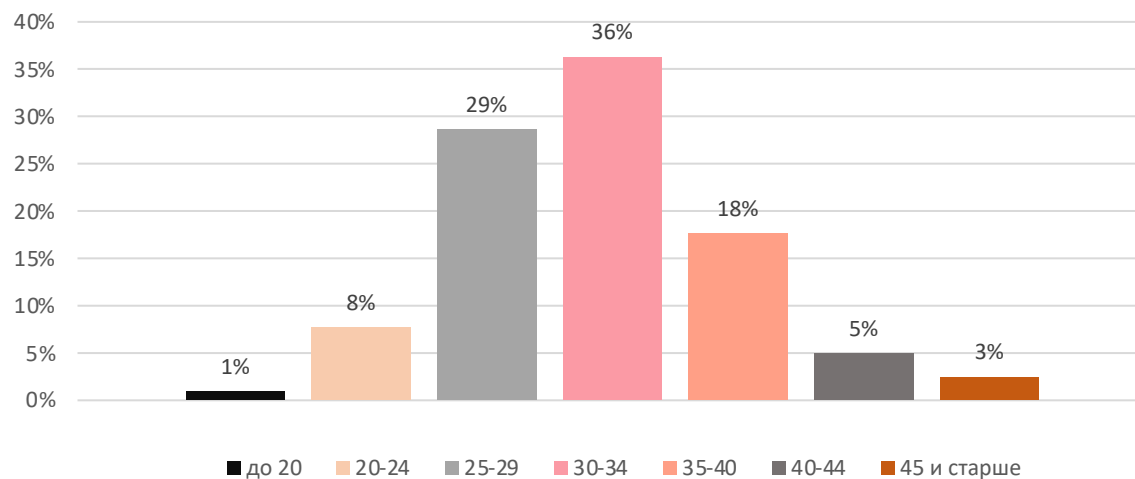
Аналитика проекта «Психологическая поддержка»

- 2022 год:
- Заявки к психологу - 830 заявок
- С Центром сотрудничают 92 психолога-волонтера. Мы мультимодальный центр, в составе команды волонтеров клинические психологи, КПТ-терапевты, АСТ, EMDR-терапевты, арт-терапевты, гештальт-терапевты, психологи, работающие в психоаналитическом подходе.

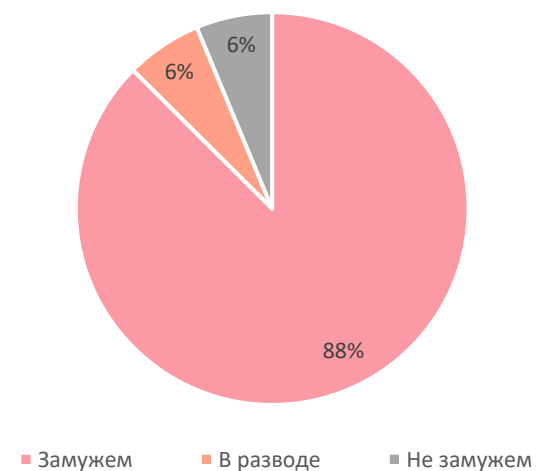
Отбор психологов производится в 4 этапа, включая кейс-интервью.

ПОРТРЕТ МАМЫ 2019-2022

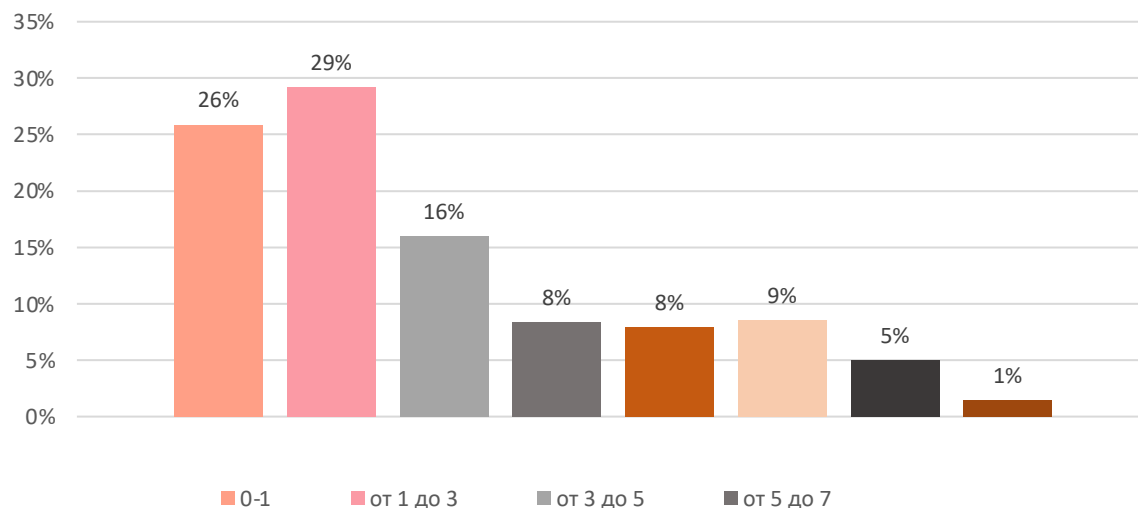
ВОЗРАСТ МАМ



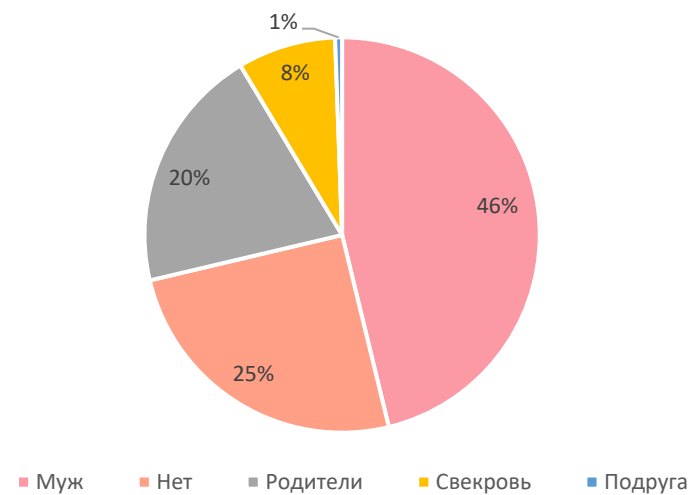
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

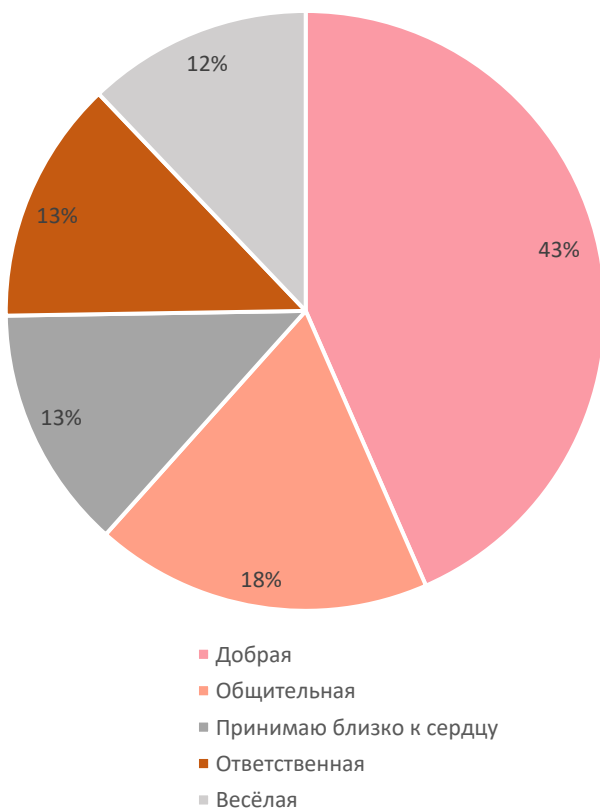


ПОЛУЧЕНИЕ ПОМОЩИ



Какая ты? Как мамы описывают себя?

ОПИСАНИЕ МАМЫ 2021-2022

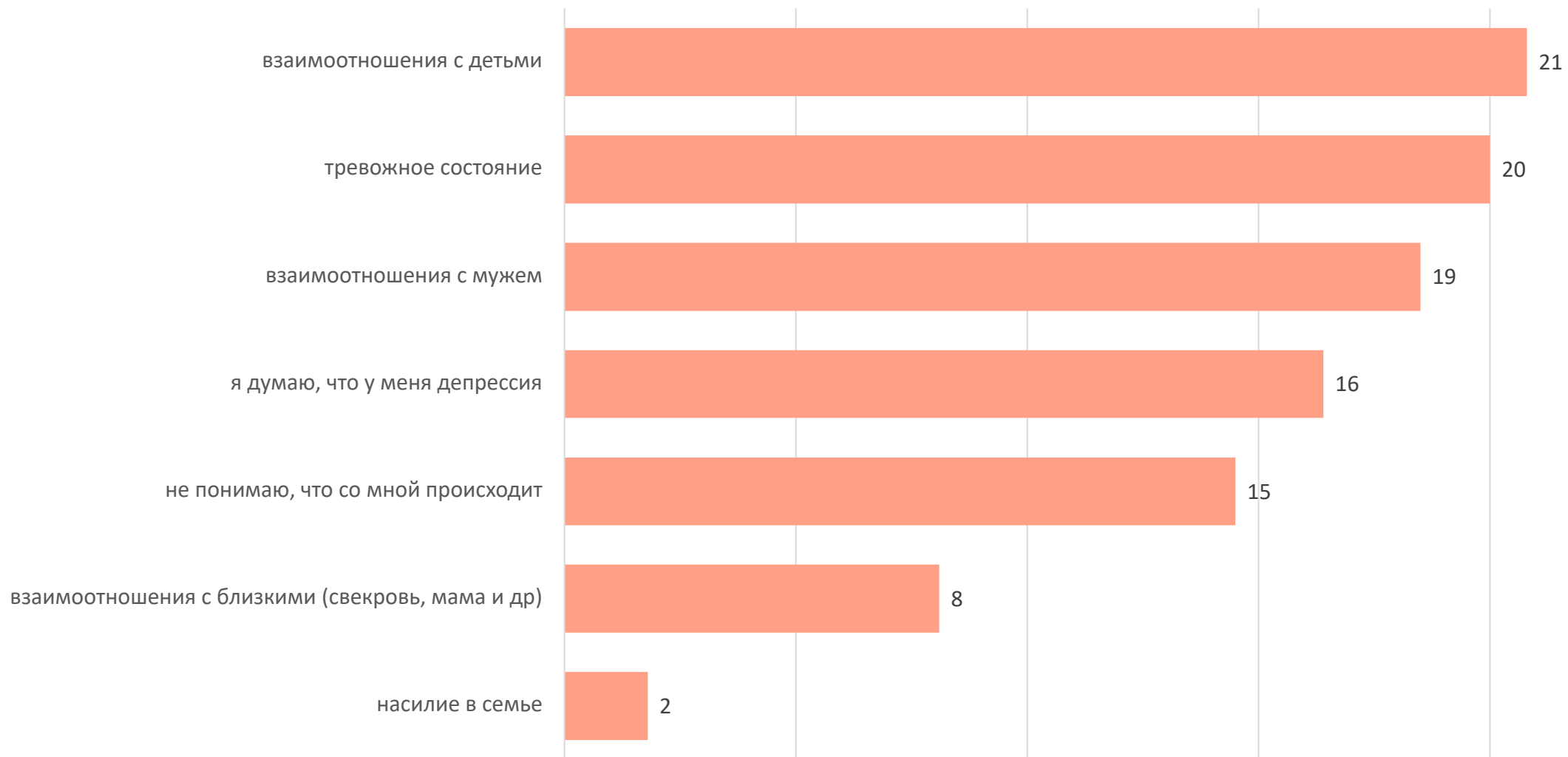


А также...)

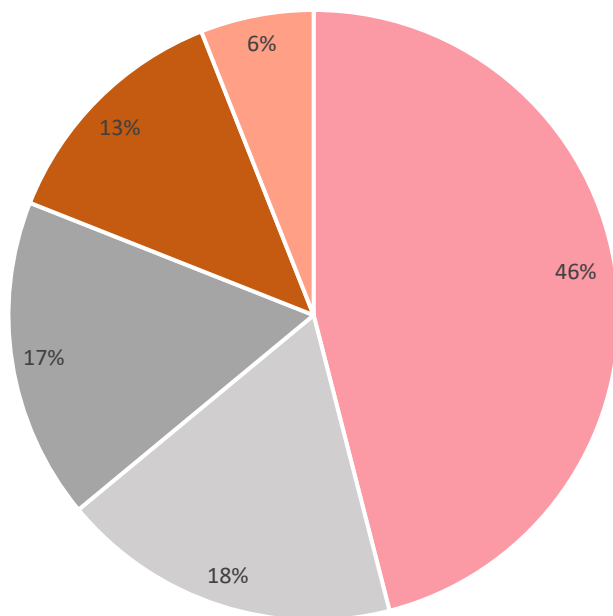
1. Улыбчивая 5
2. Ленивая 5
3. Зажатая 5
4. Эгоистичная 5
5. Нетерпеливая 5
6. Много расстраиваюсь 5
7. Грубая 5
8. Выносливая 5
9. Требовательная к себе 5
10. Вежливая 4
11. Пессимист 4
12. разговорчивая 4
13. Улыбчивая 4
14. Мечтательная 4
15. Вдумчивая 4
16. Самостоятельная 4
17. Состояние жертвы 4
18. Стрессоустойчивая 4
19. Недоверчивая 4
20. Медлительная 4
21. Гордая 4
22. Уставшая 4
23. Упорная 4
24. Домашняя 4
25. Смелая 4
26. Тяжело отстаивать свои границы 4
27. Склонна к рефлексии 4
28. Меланхоличная 4
29. Настойчивая 4
30. Паникёрша 4



С ЧЕМ СВЯЗАНО ОБРАЩЕНИЕ, %

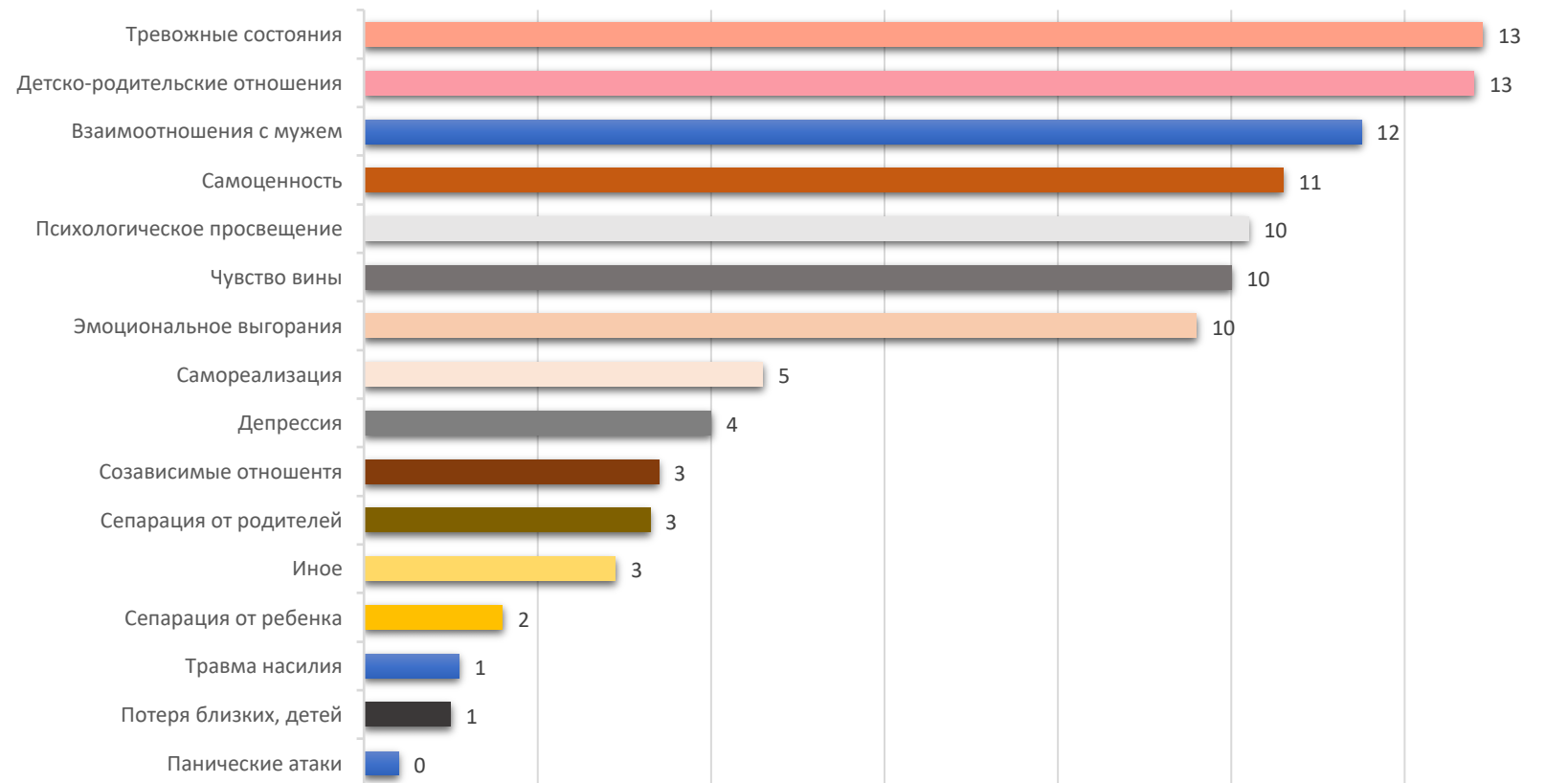


ОЖИДАНИЯ ОТ РАБОТЫ С ПСИХОЛОГОМ



- Сможет выслушать
- Не осудит
- Сможет дать совет
- Поможет разобраться в себе
- Даст ценные рекомендации

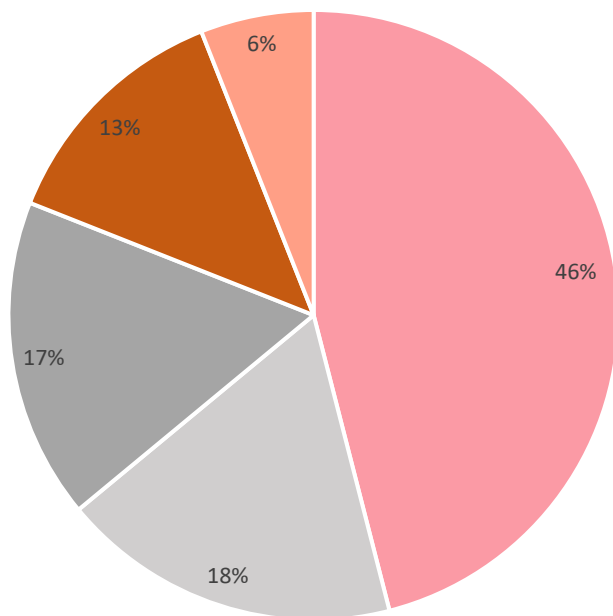
С ЧЕМ РАБОТАЮТ ПСИХОЛОГИ, %



- Тревожные состояния
- Самоценность
- Эмоциональное выгорание
- Созависимые отношения
- Сепарация от ребенка
- Панические атаки
- Детско-родительские отношения
- Психологическое просвещение
- Самореализация
- Травма насилия
- Взаимоотношения с мужем
- Чувство вины
- Депрессия
- Иное
- Потеря близких, детей

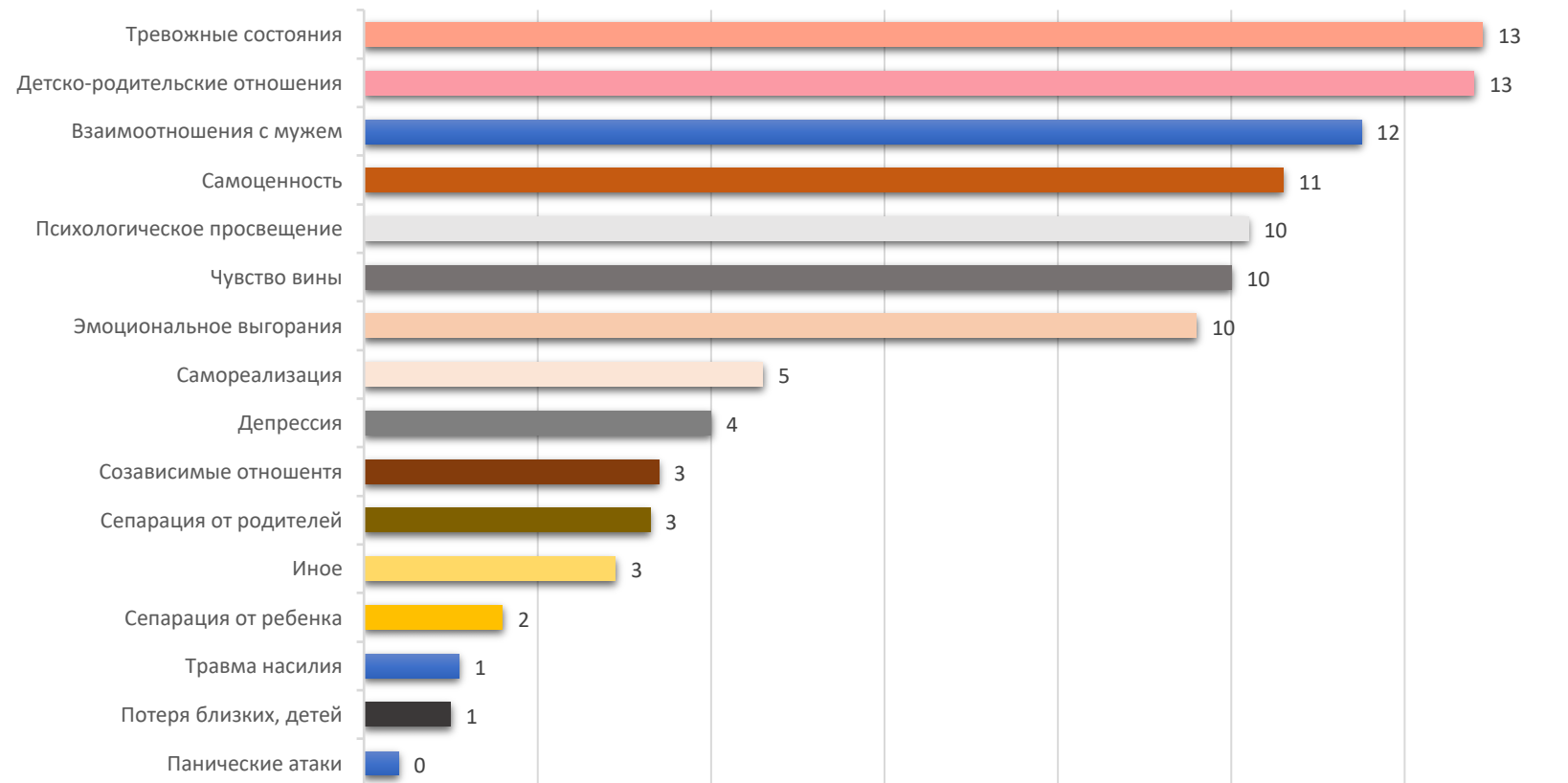


ОЖИДАНИЯ ОТ РАБОТЫ С ПСИХОЛОГОМ



- Сможет выслушать
- Не осудит
- Сможет дать совет
- Поможет разобраться в себе
- Даст ценные рекомендации

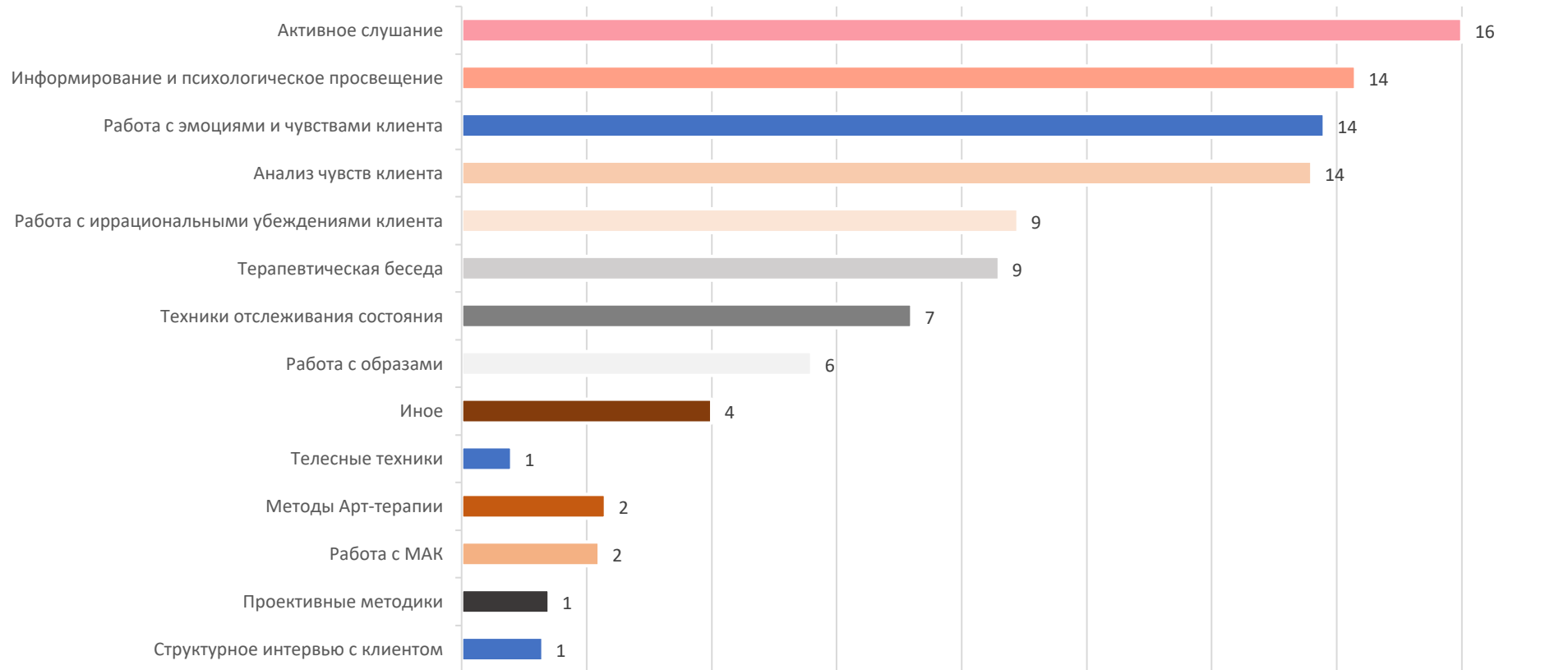
С ЧЕМ РАБОТАЮТ ПСИХОЛОГИ, %



- Тревожные состояния
- Самоценность
- Эмоциональное выгорание
- Созависимые отношения
- Сепарация от ребенка
- Панические атаки
- Детско-родительские отношения
- Психологическое просвещение
- Самореализация
- Травма насилия
- Взаимоотношения с мужем
- Чувство вины
- Депрессия
- Иное
- Потеря близких, детей



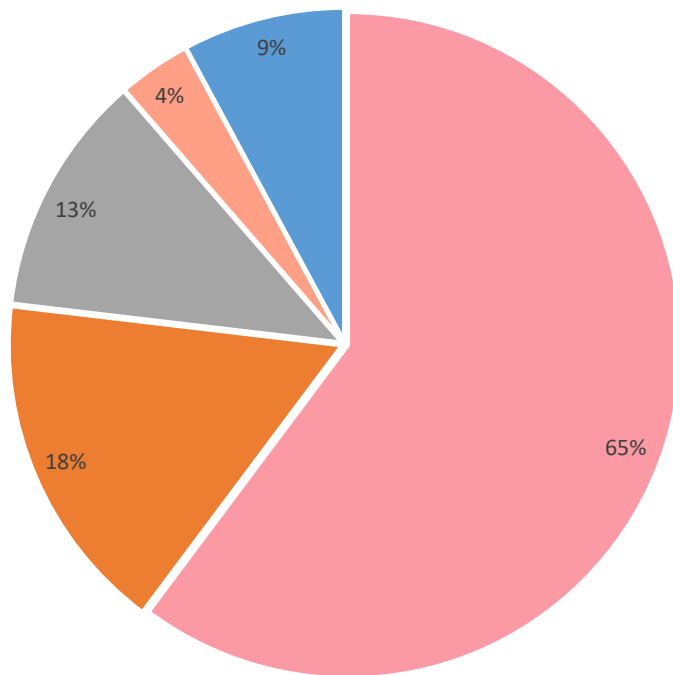
ИНСТРУМЕНТЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГОВ, %



- Активное слушание
- Информирование и психологическое просвещение
- Работа с эмоциями и чувствами клиента
- Анализ чувств клиента
- Работа с иррациональными убеждениями клиента
- Терапевтическая беседа
- Техники отслеживания состояния
- Работа с образами
- Иное
- Телесные техники
- Методы Арт-терапии
- Работа с МАК
- Проективные методики
- Структурное интервью с клиентом

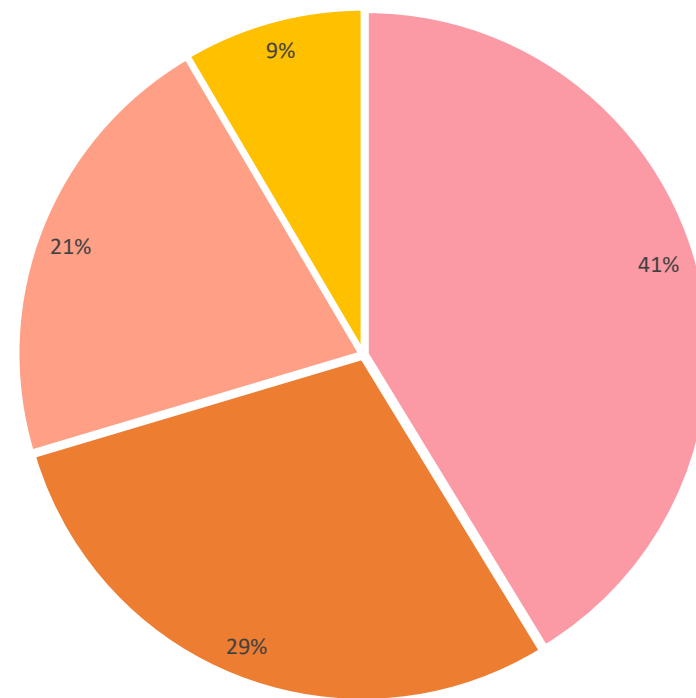


УДАЛОСЬ ЛИ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?



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

ПЛАНИРУЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОДОЛЖИТЬ РАБОТУ С ПСИХОЛОГОМ?



- Да
- Не знаю
- Нет
- Иное



ПАРТНЕРЫ, КОТОРЫЕ УЖЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ЦЕНТР ДУША МАМЫ

Яндекс

Fisher-Price®

РЖД

HOME
CREDIT
BANK

SELA
moms & monsters

hh

Фонд имени Вали Зельдиной

GETCOURSE

amoCRM.

ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ДУШЕВНАЯ
Москва

©благосфера

Mental Health Center



Публикации в СМИ и соц сетях

731 публикация в собственных соц.сетях (@dushamamy)

20+ публикаций в СМИ, в том числе:

Агентство социальной информации

Новый Очаг журнал

Открытые НКО

VC.ru

+1 Люди

Филантроп

KidsOboz

Мел

Портал Life.ru

Душевная Москва

Сведения о мероприятиях

Проведено 192 собственных мероприятия, из них

- Для волонтеров – 170
- Для мам, для профессионалов помогающих профессий – 14
- Прямые эфиры – 8

Приняли участие в 12 мероприятиях в качестве гостей

Контакты

Катя Фрышкина сооснователь, директор

Моб. +79165623804

dushamaty@gmail.com