



Душа Мамы

ОТЧЕТ

Автономная некоммерческая организация «Центр психологической и
информационной поддержки материнства «Душа Мамы»

2021 г



ОБРАЩЕНИЕ СООСНОВАТЕЛЕЙ ЦЕНТРА

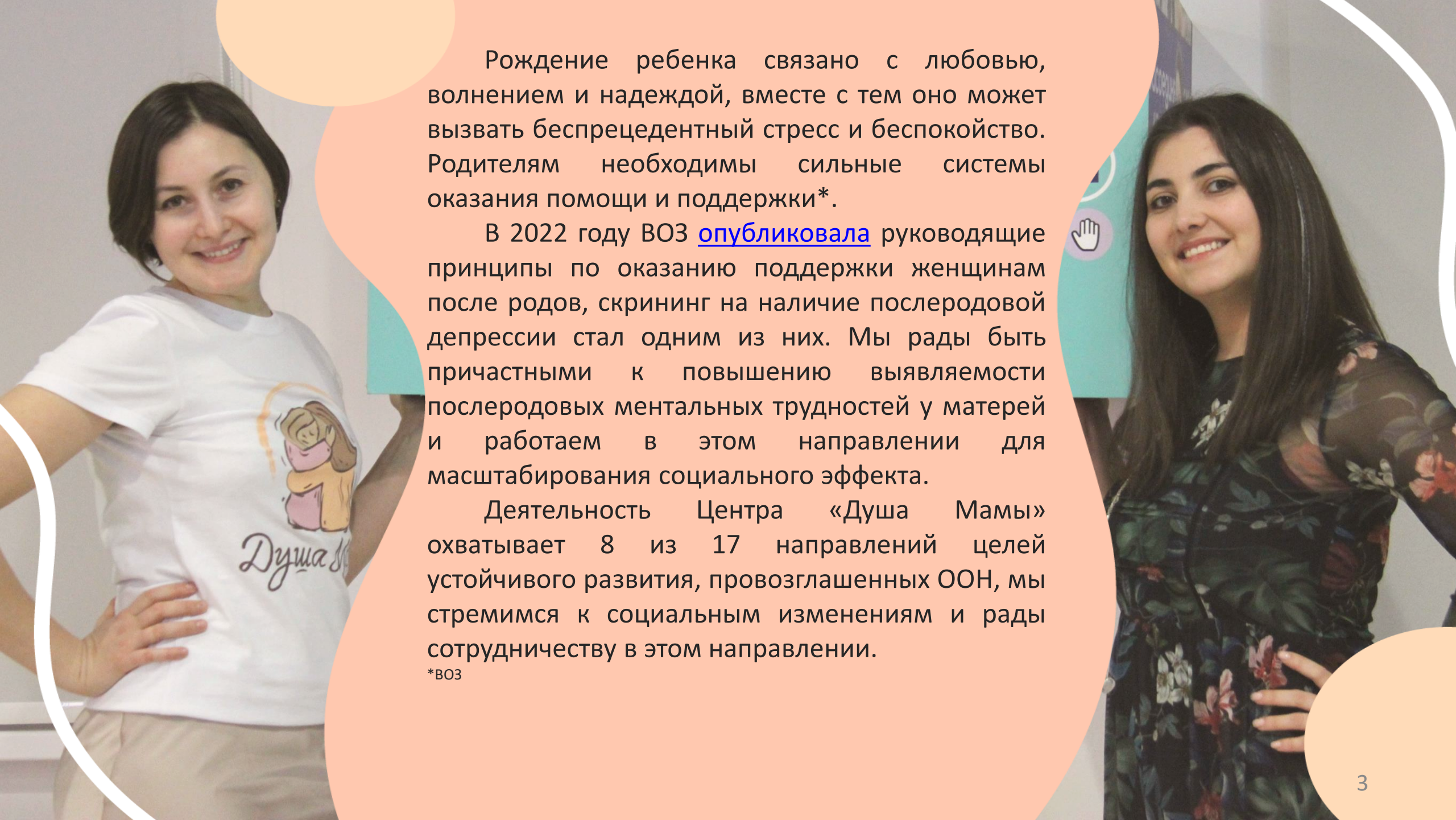
Здравствуйте!

Мы впервые делаем официальный годовой отчет, выросли в настоящее взрослое НКО, это радостно, а еще волнительно.

Коллектив центра стал больше, больше мам, которым мы помогаем. 94% оставивших отзыв мам довольны обращением к нам. Особенно приятно, что рост центра «Душа Мамы» виден не только по цифрам и другим документальным показателям. Мамы рассказывают друг другу о центре, делятся впечатлениями с родственниками и в социальных сетях. Мы стали заметными участниками процесса социальных изменений, некоммерческого сектора и сообщества помогающих.

Если вы открыли этот отчет, значит, полагаем, вам интересно узнать о нас больше. Еще, уверены, вы – человек, который стремится менять мир и жизнь к лучшему, это ценно! Спасибо за интерес и внимание, мы всегда открыты к знакомству, предложениям и вопросам.





Рождение ребенка связано с любовью, волнением и надеждой, вместе с тем оно может вызвать беспрецедентный стресс и беспокойство. Родителям необходимы сильные системы оказания помощи и поддержки*.

В 2022 году ВОЗ [опубликовала](#) руководящие принципы по оказанию поддержки женщинам после родов, скрининг на наличие послеродовой депрессии стал одним из них. Мы рады быть причастными к повышению выявляемости послеродовых ментальных трудностей у матерей и работаем в этом направлении для масштабирования социального эффекта.

Деятельность Центра «Душа Мамы» охватывает 8 из 17 направлений целей устойчивого развития, провозглашенных ООН, мы стремимся к социальным изменениям и рады сотрудничеству в этом направлении.

*ВОЗ

Смелые НКО (некоммерческие Организации) нужно поддерживать, [ПОМОГИТЕ](#) и вы центру «Душа Мамы» окрепнуть и укрепить свой потенциал!

Ваша помощь помогает нам решить проблему, с которой сталкиваются миллионы матерей* – отсутствие поддержки!

* По данным ВОЗ, более 80% матерей после родов сталкиваются с беби-блюзом, 20% - с депрессией, каждая третья женщина сталкивается с ментальными трудностями, по данным сайта Президента РФ, в России более 17 млн. матерей с детьми в возрасте до 16 лет.



ЦЕЛИ ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ



Душа Мамы

Цели:

- ✓ Оказание бесплатной качественной психологической поддержки не менее, чем 1000 матерей в год
- ✓ Повышение доверия населения к психологии, психотерапии
- ✓ Развитие добровольчества, вовлечение в волонтерскую деятельность не менее, чем 100 человек в год

Задачи:

- ✓ Организация и поддержание качества работы службы психологической поддержки матерей
- ✓ Проведение мероприятий для вовлечения матерей в добровольческую деятельность
- ✓ Отбор психологов в соответствии с выработанным алгоритмом
- ✓ Мероприятия по обучению волонтеров

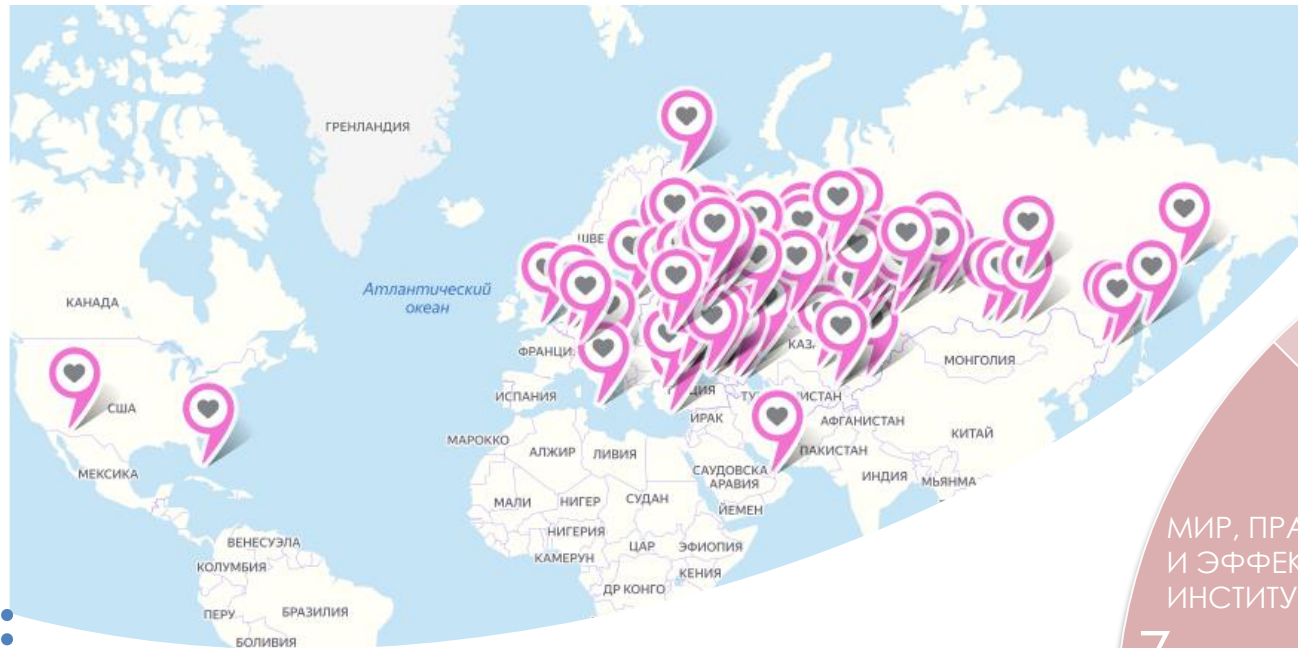
ЦЕННОСТИ ЦЕНТРА

БЫТЬ	ВМЕСТЕ	В ДЕЙСТВИИ
Мы создаем пространство для признания всех возможных проявлений материнства	Мы формируем сообщество людей с профессиональными знаниями и живым опытом, способных поддержать мам в решении их потребностей	Мы дополняем и совершенствуем средства, обеспечивающие достойное качество жизни матерей

ПРИНЦИПЫ ЦЕНТРА

ТОЛЕРАНТНОСТЬ	Мы уважаем каждого человека. Все люди разные и одинаково ценные. Каждый имеет право на свои уникальные чувства, эмоции, мысли, поведение и образ жизни.
ЭКОЛОГИЧНОСТЬ	Мы бережно и разумно относимся к себе, окружающим и имеющимся ресурсам. Все наши действия происходят только по желанию и готовности каждого участника процесса, без нанесения какого-либо вреда или побочного негативного влияния.
ОСОЗНАННОСТЬ	Мы опираемся на достоверную информацию, факты, исследования, полностью принимая ответственность за все свои решения, качество их реализации и последствия.
ПРОАКТИВНОСТЬ	Мы обращаем внимание на возникающие проблемы и воплощаем идеи в конкретные дела.
ОТКРЫТОСТЬ	Наша деятельность понятна, а результаты прозрачны. Мы готовы получать обратную связь и развивать лучшие пути решения стоящих перед нами задач.

О НАС



Миссия: забота о матерях, которые растят будущее поколения

Работает по концепции Lean Startup

2000 мам получили поддержку

Более 6000 часов консультаций

Аудитория 14 000 мам

94% обратившихся мам рекомендуют нас



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА МАТЕРЕЙ

ЦЕЛИ:

Оказание профессиональной психологической поддержки матерям. Повышение уровня доверия у населения к психологической помощи.

ЗАДАЧИ:

1. Оказание квалифицированной психологической помощи матерям
2. Нормализация отношения к психологической помощи у населения
3. Повышение стандартов качества психологической помощи
4. Способствование повышению доступности психологической помощи
5. Организация профессионального сообщества психологов ориентированного на оказание помощи на волонтерской основе
6. Создание условий и возможностей для получения разнообразный высококвалифицированный психологической поддержки

В 2021 году обработано 897 заявок от мам из 119 городов

Оформлена документально уникальная 3-ступенчатая система отбора специалистов-психологов. Лишь 30 % психологов, подающих заявки на участие в волонтерской деятельности, успешно проходят отбор качества навыков консультирования.

Коллектив волонтеров-психологов 80 чел.
Более 3000 часов онлайн-консультаций
24 групповые супервизии для психологов центра.
31 индивидуальные супервизии для психологов центра.

Сильное сообщество
профессионалов

Бережно

Профессионально

Конфиденциально

СЛУЖБА ЗАБОТЫ О МАМАХ

ЦЕЛЬ:

Профилактика психоэмоциональных осложнений у женщин-матерей, повышение качества жизни семьи через работу с мамой

ЗАДАЧИ:

Организация регулярных бесплатных встреч для матерей, младшему ребенку которых не исполнилось 18 лет

Информирование о послеродовых состояниях (послеродовая хандра, послеродовая депрессия, эмоциональное истощение, адаптация)

Просвещение в вопросах материнства, детства и детско-родительских отношений

Создание безопасного пространства для общения и обмена опытом

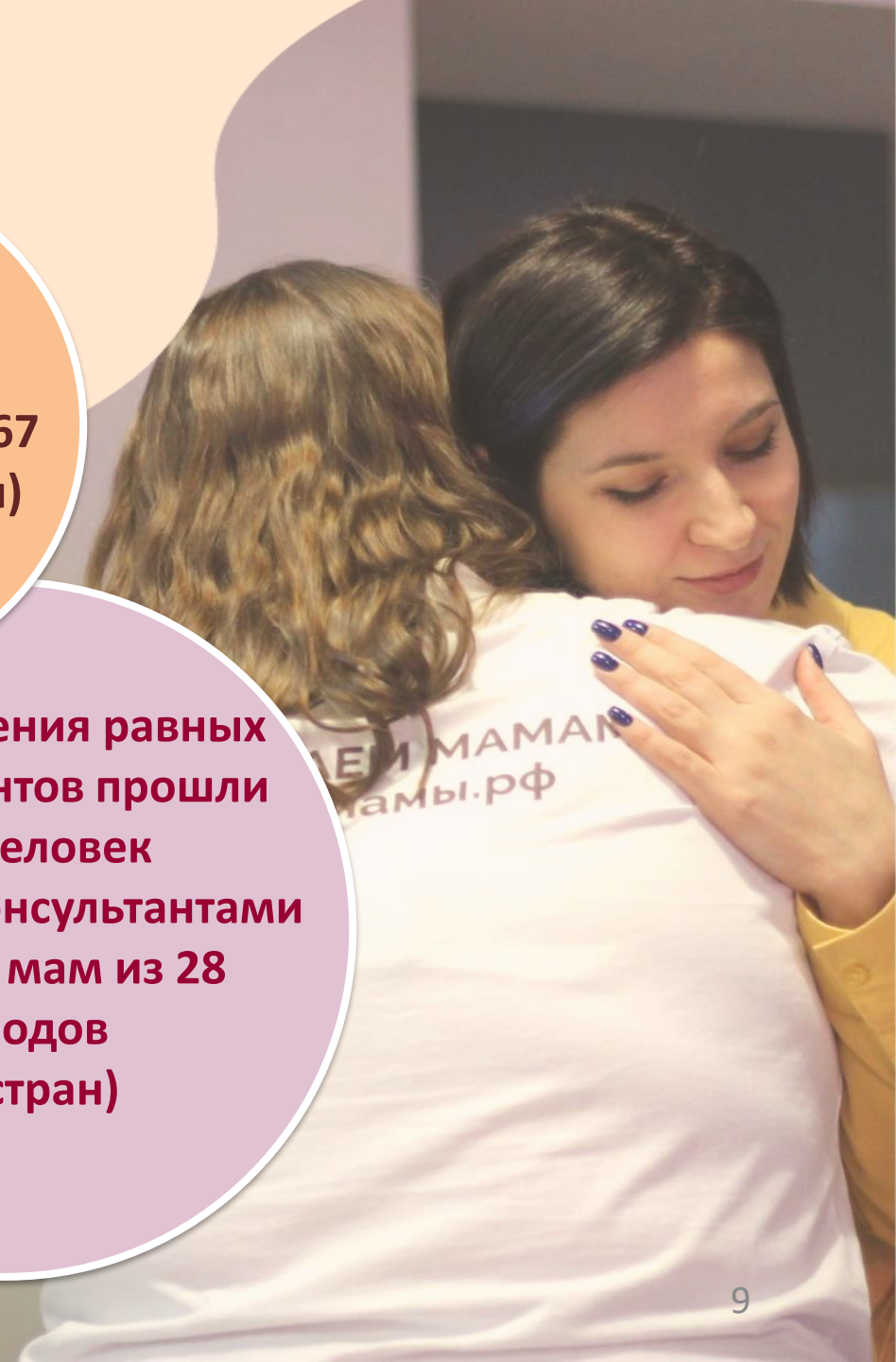
Расширение кругозора возможностей после рождения ребенка

Обеспечение качественного подбора равного консультанта

Развитие добровольческой деятельности, а также повышение уровня навыков волонтеров

**В 2021 году
обработано 259
заявок от мам из 67
городов (15 стран)**

**Курс обучения равных
консультантов прошли
117 человек
Равными консультантами
стали 58 мам из 28
городов
(6 стран)**



ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

Помощь в поиске психиатра, психолога, психотерапевта. В 2021 году за контактами специалистов в центр обратилось не менее __ матерей

Содействие в обращении к консультантам по грудному вскармливанию, сну, питанию. В 2021 году оказана поддержка 32 матерям.

Онлайн и оффлайн мероприятия для семей, а также для профессионалов в сфере поддержки материнства



ОТЗЫВЫ МАМ

Передаю центру "Душа мамы" огромную благодарность за подаренную возможность и низкий поклон за создание такого проекта. Порою женщины сталкиваются с такими трудностями в жизни, которые очень удручают, пугают, утомляют так, что теряется здравый смысл, осознание всего происходящего. А если рядом нет поддержки физической и моральной-это усугубляет положение. Как же здорово, что для подобных ситуаций мы находим спасение в таком проекте! **(Ольга)**

Спасибо вам огромное!
Вы делаете очень важное дело. Такая возможность бесценна. Даже три консультации способны все изменить и задать нужный вектор в тот момент, когда кажется, что выхода уже нет.
Спасибо еще раз ♥ **(Евгения)**

Обращаться к психологу- это хорошо!
Просить помощь, когда она нужна хорошо!
Нужно беречь себя, помнить о себе.
работа с психологом помогла мне понять, даже осознать, что все мы люди и не роботы, что забывать о себе не нужно.
(Наталья)

Мне стало легче и от того, что меня выслушали без оценок и осуждения, меня поняли.
Мне дали вектор для улучшения качества жизни и я за него зацепилась.
Консультация оказалась мне очень полезна и интересна. Благодарю центр Душа Мамы и психолога. **(Надежда)**



КАК ПОМОЧЬ?



Поддержать деньгами



Стать волонтером



Рассказать о центре
знакомым или в своих
социальных сетях



Бережно относиться к мамам,
помогать им и поддерживать

ФИНАНСОВЫЕ ИТОГИ 2021 ГОДА

Расходы в 2021 году: 556 887 руб.

Пожертвования 496 000 руб.

Прибыль от приносящей доход деятельности 96 000 руб.



30 000 руб.	Консультация (анализу и выработка рекомендаций по модернизации процессов рекрутинга кандидатов в няни для детей с особенностями развития) для сервиса нянь «Няни особого назначения»
67 005 руб.	Проведение участниц курса для родителей (собрано через Таймпад)
126 999 руб.	Пожертвования юридических лиц (сервис нянь «Sitt Me», фонд «БлагоДаря», магазин «Вторник», ООО «Маед», фонд «Лавка Радостей»)
39 000 руб.	Взносы учредителя Фрышкиной Екатерины на расчетные счета центра для целей финансирования текущих расходов
326 433 руб.	Пожертвования граждан, собранные через сайт душамамы.рф за вычетом комиссий платежных систем

Административно-управленческие расходы

30 962 руб.	Расходы на программное обеспечение, которое необходимо для осуществления деятельности Центра (КриптоПро, Таймпэд подписка, Клаудкассир (касса), Контур (бухгалтерия, учет).
100 000 руб.	Оплата услуг партнера АМО CRM ИП Ельмикеева Е.И. за работы по интеграции АМО CRM
57 606 руб.	Комиссии банков за обслуживание расчетных счетов/поступление денег на счет, а также процент, взятый эквайринговыми агентами (Тинькоф-эквайринг, Робокасса) за проведение операций граждан по внесению пожертвований на сайте Центра
18 500 руб.	Сдача отчетности
5 916 руб.	Услуги доставки корреспонденции (СДЭК)

Расходы, напрямую связанные с осуществлением благотворительной деятельности

3 300 руб.	Плата оказанных центру услуг юридическими лицами (услуги врача-психотерапевта СПбГМУ)
27 000 руб.	Оплата услуг супервизора за проведение супервизий для психологов-волонтеров
67 750 руб.	Оплата услуг психологов-консультантов
150 809 руб.	Проведение лекций и мероприятий, а также консультации по оптимизации процессов обработки заявок благополучателей, помощь в привлечении волонтеров, анализ данных и их обработка, работы на сайте, дизайн, смм и др.
31 870 руб.	Печать в типографии и монтаж на парковые стенды фотоматериалов для выставки «Не только мама» в парках Фили, Кузьминки, Сквер по Олонецкому проезду. Выставка проходила с 8.03.21 по 30.03.21
63 170 руб.	Расходы на печать в типографии тиража блокнотов благодарности, разработанных специалистами Центра. Тираж 100 экз. Блокноты изготовлены как сувенирная продукция для поощрения волонтеров и участников мероприятий, а также размещены на реализацию через площадку маркетплейса Ozon для привлечения денежных средств на финансирование деятельности центра. Открытки

РАСХОДОВАНИЕ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ (ПРОЕКТАМ)

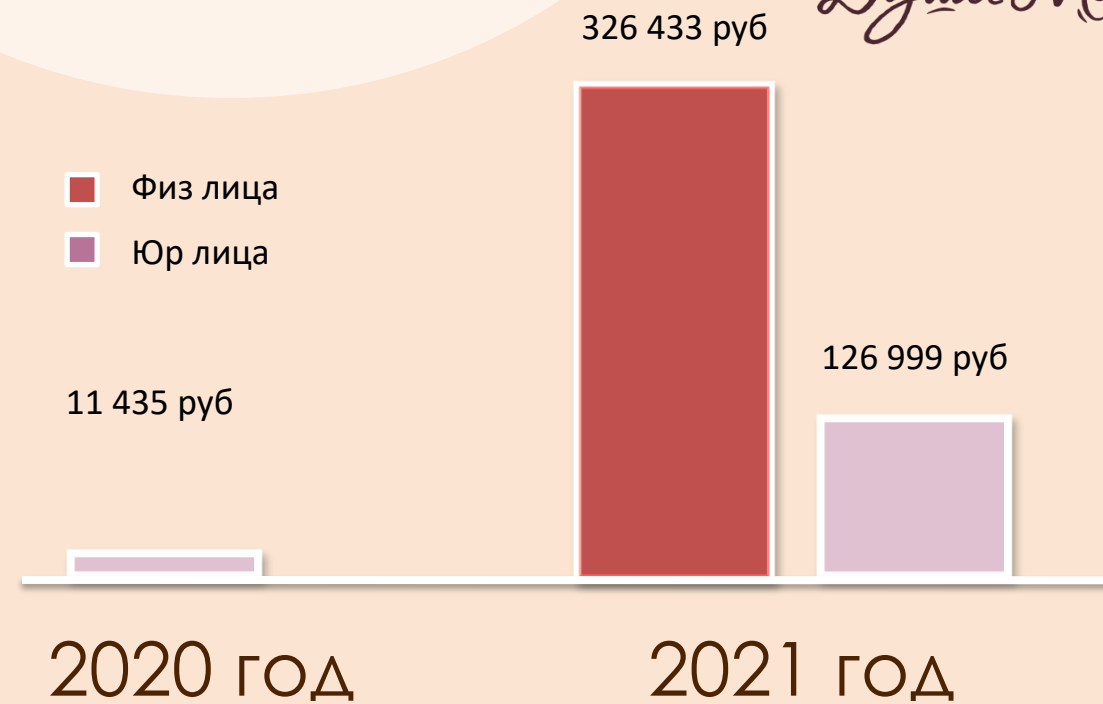
Психологическая поддержка 210 469 руб.

Информационная
поддержка 70 260 руб.

Служба заботы о мамах 63 170 руб.

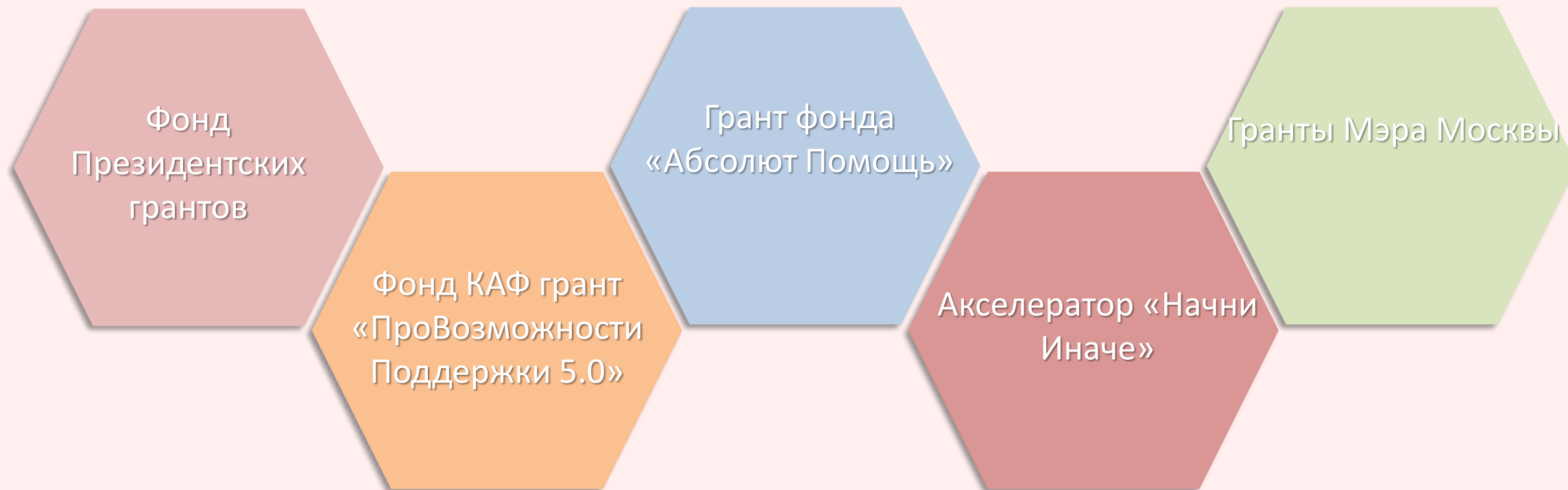
При реализации проектов в 2021 году были привлечены 188 чел. волонтеров, в том числе 83 чел. волонтера-психолога

МЫ РАСТЁМ!



ГРАНТОВЫЕ ЗАЯВКИ

К сожалению, в 2021 году ни одна из поданных Центром «Душа Мамы» заявок на гранты не была удовлетворена. Мы анализируем результаты, проводим работу над ошибками и подаем заявки



НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ

ВОЛОНТЕРЫ ЦЕНТРА «ДУША МАМЫ» ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В 56 МЕРОПРИЯТИЯХ РАЗНОГО МАСШТАБА И НАПРАВЛЕННОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ В 19 ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ, КАК СПИКЕРЫ:

- ♥ Фандрайзинг нового времени: рассвет, февраль 2021 – Екатерина Фрышкина «Первый год НКО: ошибки и победы»
- ♥ Сетевой Апрель 2021 Екатерина Фрышкина «Через тернии в телегу» (о переходе в Telegram)
- ♥ Конференция центра Форсайт по эмоциональному выгоранию, докладчик Арсеничева Анастасия
- ♥ Форум "Мир в руках женщины» участник – Войцешко Анна (Иркутск)
- ♥ Форум "Успешная женщина" г. Чехов Спикер – Черкасская Ирина
- ♥ Круглый стол "Поддержка семьи и детства", г. Москва Макаренко Елена
- ♥ День защиты детей в Выставочном центре метрополитена, презентация Центра "Душа мамы" и практические упражнения для женщин Зыбина Елена, Ольга Донодина
- ♥ Конференция PSY фест, организатор ОППЛ, докладчик Арсеничева Анастасия

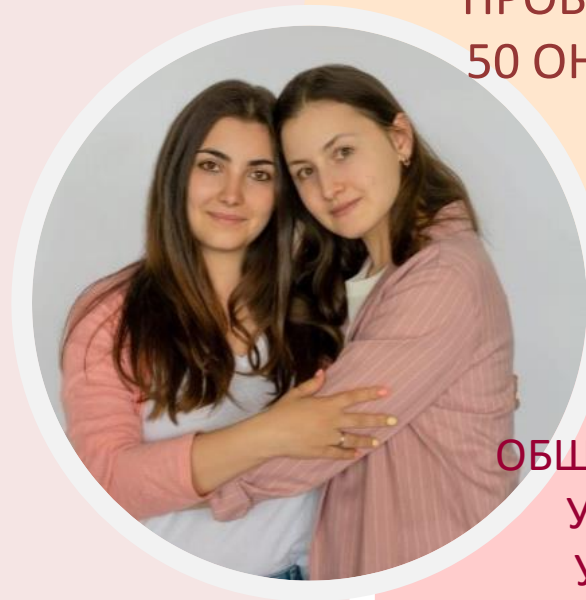


ПСИХОЛОГИ ЦЕНТРА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

❤️ XVI Международная научно-практическая конференция Eurasiascience тема доклада «Особенности психологического консультирования и психотерапии супругов, которые готовятся стать родителями»

❤️ "Горизонты психологии" Петербургской недели психологии. 14-й СПб Саммит психологов. PsyTalks: откровенные разговоры с психологами о жизни в новой реальности". Спикер городского семинара "психология аутодеструктивного поведения: истоки и пути предупреждения"

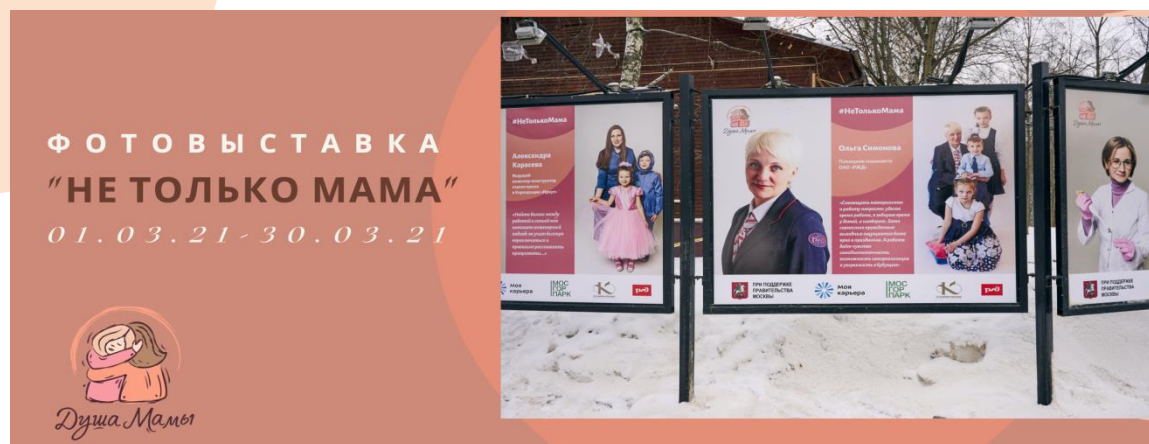
❤️ День открытых дверей для женщин с детьми, организатор Центр "Моя Карьера»



ЦЕНТР «ДУША МАМЫ»
ПРОВЕЛИ 8 ОЧНЫХ И БОЛЕЕ
50 ОНЛАЙН МЕРОПРИЯТИЙ

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО
УНИКАЛЬНЫХ
УЧАСТНИКОВ
МЕРОПРИЯТИЙ-598
ЧЕЛ.

ФОТОВЫСТАВКА «НЕ ТОЛЬКО МАМА» В ФИЛЕВСКОМ ПАРКЕ, СКВЕРЕ ПО ОЛОНЕЦКОМУ ПРОЕЗДУ, ПАРКЕ КУЗЬМИНКИ (МАРТ 2021)





Я ГОРЖУСЬ СВОЕЮ
МАМОЙ! С НЕЙ УЮТНО И
ТЕПЛО. И СЧИТАЮ
ЛУЧШЕЙ САМОЙ!
КАК МНЕ С МАМОЙ
ПОВЕЗЛО!



Иркутск Апрель 2021



МАМИН ДЕНЬ 2021

более 500К
аудиторией

более 200 чел.
посмотрели

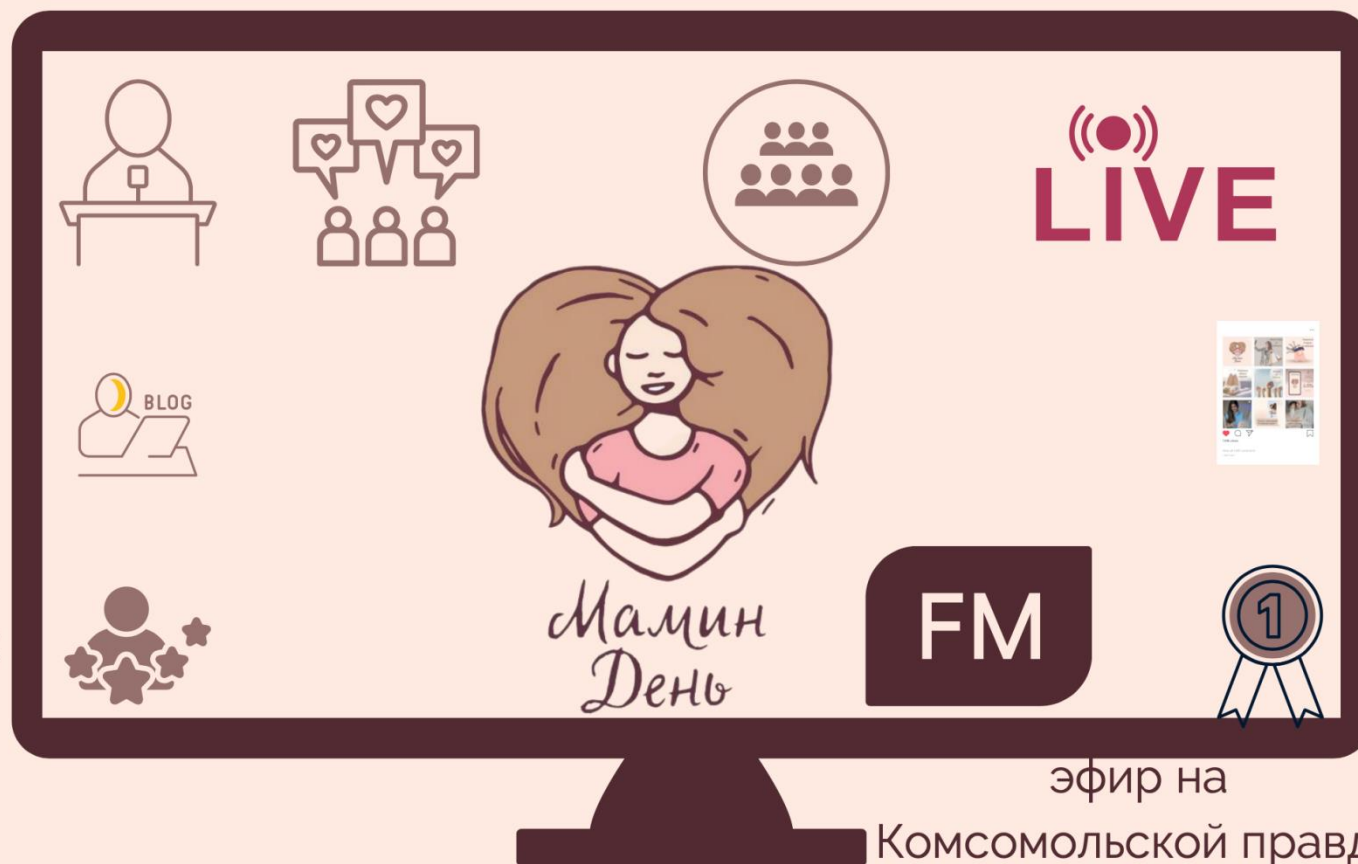


Душа Мамы

10
экспертов

4
блогера

3
специальных
включения



5,5 часов

более 15
публикаций

3 конкурса

эфир на
Комсомольской правде

Мы искренне благодарим всех экспертов и партнеров,
которые приняли участие в нашем мероприятии "Мамин день 2021"

София Черкасова

 [sof_cherkasova](#)

Правила и инструменты здорового сна.
Как же спать, когда ты мама?



Татьяна Морина

 [tattimimo](#)



Елена Бурьева

 [elena_burevaya](#)

Что со мной не так? Разбор
эмоционального состояния
"кричащей" мамы.



Доктор Тройняшкин

 [doctortrio](#)

Профилактика детских заболеваний
продлевает сон мамы



Яна Катаева

 [yanakataeva.psy](#)

В каких уголках семейного быта прячется любовь?
Как меняются отношения, когда рождаются дети.



Николай Синев

 [nikolaysinev](#)

Мужской взгляд на родительство.
Когда важен папа и почему его
надо вовлекать в отцовство.



Никита Карпов

 [papa_psy](#)

Николай Булкин

 [papa_3dochki](#)



креативное агентство Madness

MADNESS

портал по поиску репетиторов Tutor.ru

Tutor

производитель ортопедических
подушек 2sleep. Kadiani

2SLEEP
KADIANI

Sittme

сервис по подбору нянь Sittme

levrana
N A T U R A L

производитель натуральной
косметики Levrana

MAED

Академия маркетинга МАЕД

БЛАГОДАРЯ АКЦИИ «ДЕНЬ ФОНДА»
ФОНДА «ЛАВКА РАДОСТЕЙ»
24 НОЯБРЯ
МЫ СОБРАЛИ 30 850₽



подробная информация об акции
<https://momssoul.ru> <https://lavkafond.ru/lavka>

НАШИ ВОЛОНТЕРЫ

Команда Центра «Душа Мамы» 34 волонтера-мамы из 17 городов



Душа Мамы

ПАРТНЕРЫ ЦЕНТРА

Душа Мамы

Яндекс

fisher-price

DANONE
NUTRICIA

SelfMama

ДУШЕВНАЯ
Москва

РЖД

Московский
Метрополитен

Фонд имени Вали Зельдиной

КЛУБ
FUNDРАЙЗЕРОВ

Liberty
Журнал для мам

INTERNATIONAL
UNIVERSITY
GLOBAL COACHING

МАРИЯ
МАМА
тут, по соседству

Контакт

МодульБанк

АсНА

GETCOURSE

ВТБ

АСИ



Моя
карьера

благосфера

levrana
N A T U R A L



Общественная палата
Российской Федерации

Mental Health Center®

www.arts-cards.com

БЛАГОДАРНОСТИ ЭКСПЕРТАМ

- ✓ Мария Гантман психиатр клиники Mental Health Center
- ✓ Юлия Михаловская супервизор
- ✓ Никита Карпов психолог, автор блога parapsy
- ✓ Анастасия Ложкина, ментор по фандрайзингу, основатель клуба фандрайзеров, автор блога «Лайфхаки фандрайзинга»
- ✓ Елена Купавных PR-консультант
- ✓ Дарья Зайцева маркетолог-консультант
- ✓ Андрей Арсеничев консультант в сфере управления проектами
- ✓ Евгений Крапивницкий it консультант
- ✓ Анна Мугтасимова HR-консультант
- ✓ Юрий Толкачев – консультант по эффективности бизнеса и развитию аналитики

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ



Социальные сети стали в 2021 году нашим главным источником коммуникации с мамами



Общая аудитория социальных сетей @dushamamу составляет более 13 000 подписчиков. Прирост за 2021 год составил 10 000 подписчиков!

В 2021 году сделано более 200 публикаций, проведено около 20 прямых эфиров, запущен проект на [Яндекс-Дзен](#) и блог на портале для родителей [Мел.ру](#)

ДРУГИЕ СМИ О НАС:

АВТОР	НАЗВАНИЕ	ССЫЛКА
ОТКРЫТЫЕ НКО. КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА	«Кто поймет женщину, которая устала от своих детей»: москвички создали центр помощи мамам	https://www.dobro.live/publikacii/default/kto-poymet-zhenshchinu-kotoraya-ustala-ot-svoikh-detey-moskvichki-sozdali-tsentr-pomoshchi-mamam-2
ОТКРЫТЫЕ НКО. КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА	«Ты не одна, поддержка рядом»: как центр "Душа мамы" помог сибирячке с особенной дочкой вернуть веру в себя и вкус к жизни	https://www.dobro.live/publikacii/default/ty-ne-odna-podderzhka-ryadom-kak-tsentr-dusha-mamy-pomog-sibiryachke-s-osobennoy-dochkoy-vernut-veru-v-sebya-i-vkus-k-zhizni-2
SELFМАМА BLOG	Душа мамы	https://selfmama.ru/dusha_mami
ПОДКАСТ	Отпуск не поможет. Говорим о послеродовой депрессии	https://castbox.fm/episode/Отпуск-не-поможет.-Говорим-о-послеродовой-депрессии-id2680290-id311716914?country=ru
ПОДКАСТ	О беременности, детях и семье. Ирина Черкасская Спецвыпуск	https://www.storytel.com/fi/fi/books/о-беременности-детях-и-семье-ирина-черкасская-спецвыпуск-1171931
ПОДКАСТ	Феномен «инста-мам» и что делать, если картинка идеального родительства не совпадает с реальностью	https://radiokp.ru/podcast/dobrovolec/505169
МОЯ КАРЬЕРА	Центр «Моя карьера» приглашает москвичек на день открытых дверей	https://www.mos.ru/news/item/102894073/

СПИСОК СТАТЕЙ ДЗЕН:

АВТОР	НАЗВАНИЕ	ССЫЛКА
ЕКАТЕРИНА МИРОШНИКОВА - КОНСУЛЬТАНТ ПО ГВ И СНУ	Пустышка- добро или зло?	https://zen.yandex.ru/media/id/607ef88bc3766201591b5e56/pustyshka-dobro-ili-zlo-61648d452a203a7f70c0581d?&
НАТАЛЬЯ АРТЕМЬЕВА- ПСИХОЛОГ	Зачем мне психолог? Есть же подруга!	https://zen.yandex.ru/media/id/607ef88bc3766201591b5e56/zachem-mne-psihiolog-est-je-podrug-a-6141c0c254b6292cac017ff8?&
НАТАЛЬЯ АРТЕМЬЕВА- ПСИХОЛОГ	Мама тоже человек	https://zen.yandex.ru/media/id/607ef88bc3766201591b5e56/mama-toje-chelovek-61309242a502d20436f63bed?&
ИРИНА МУХИНА- РАВНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ	Я-мама, я должна...	https://zen.yandex.ru/media/id/607ef88bc3766201591b5e56/ia-mama-ia-doljna-610ed51222546325dbfe5c29?&
ЭЛИНА ВОРОНЦОВА- ПСИХОЛОГ	Всегда ли безграничная любовь к ребенку идет ему на пользу?	https://zen.yandex.ru/media/id/607ef88bc3766201591b5e56/vsegda-li-bezgranichnaia-liubov-k-rebenku-idet-emu-na-polzu-60f0162a607ad91f339123cc?&
АНАСТАСИЯ АЛЕШИНА- ВОЛОНТЕР ЦЕНТРА ДУША МАМЫ	Суперсилы и сверхспособности. Или просто мама	https://zen.yandex.ru/media/id/607ef88bc3766201591b5e56/supersily-i-verhsposobnosti-ili-prosto-mama-60e572568d827a792bc09c1f?&

КОНТАКТЫ



ОЛЬГА РЕТИНА

Фандрайзер
АНО «ЦПииПМ
«Душа Мамы»

Моб. +7 981 830 01 60



АНАСТАСИЯ АРСЕНИЧЕВА

Сооснователь и исполнительный
директор АНО «ЦПииПМ
«Душа Мамы»

Моб. +7 985 573 90 23



ЕКАТЕРИНА ФРЫШКИНА

Сооснователь и директор АНО
«ЦПииПМ
«Душа Мамы»

Моб. +7 916 562 38 04

dushamamy@gmail.com

<http://momssoul.ru/>

Вконтакте, Телеграм @dushamamy



СПАСИБО, ЧТО ВЫ С НАМИ!

