

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

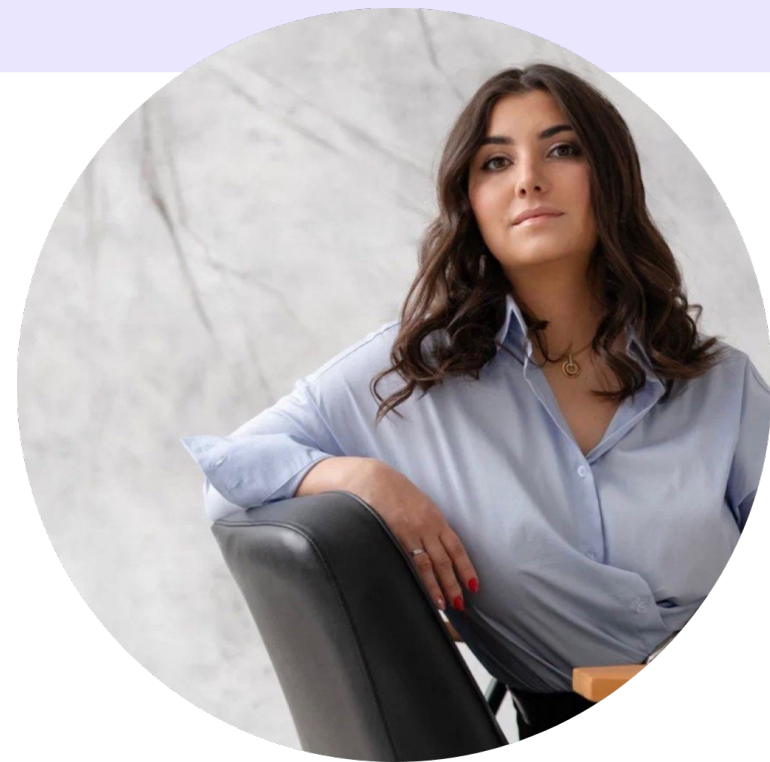


Вы и сами знаете, каким был 2022 год, я лишь отвечу на вопрос, который нам задают регулярно: «как мы выжили?»

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 «оффлайн» 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.



Обращение сооснователя
Арсеничева Анастасия



Обращение сооснователя

Арсеничева Анастасия

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.

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.

Рада, что мы можем говорить с вами в этом отчете словами наших благополучателей. Это голоса такой большой части нашего общества, очень важной части, которая растит будущее поколение.

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)

- Расскажите о нас знакомым и в соц. сетях
- Станьте волонтером
- Поддержите деньгами
- Купите мерч Центра



Вы – юридическое лицо

- Расскажите о нас Вашей аудитории и сотрудникам
- Поддержите деньгами
- Запустите совместный проект
- Подарите мерч коллегам и партнерам

Источники поступления денежных средств



Получено средств в 2022 году:
1 275 347 руб.

- Пожертвования граждан
- Сбор на краудфандинговой платформе «Planeta»
- Средства Фонда Президентских грантов
- Поступления от юридических лиц по договорам оказания услуг
- Пожертвования юридических лиц



Затрачено средств :
1 275 347 руб.

Расходы Центра

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

2

Количество сотрудников в
штате организации

283

Количество постоянных
волонтеров

28

Количество волонтеров,
привлеченных для разовых задач





Проекты Центра

Служба заботы о мамах

Служба заботы оказывает поддержку и услуги маршрутизации матерей с детьми до 18 лет.



Для меня было важно услышать, что мои чувства нормальны, и я могу с ними справиться, именно это я и услышала. Расписали конкретные шаги, которые помогут мне справиться со сложной для меня ситуацией и чувствии. Я сразу же начала их осуществлять



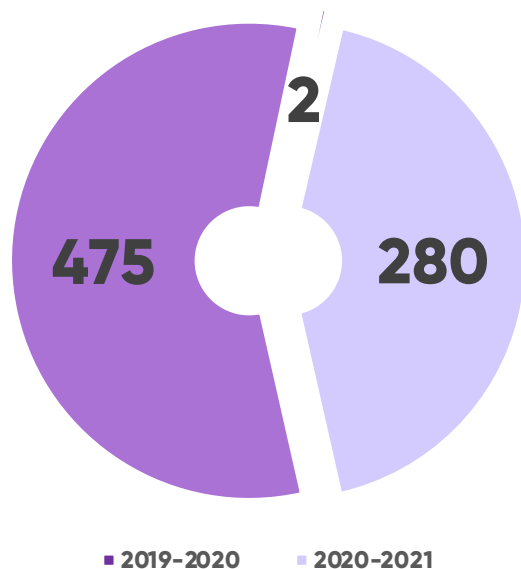
Мамам доступны встречи по видеосвязи с равными консультантами, консультантами по детскому сну, грудному вскармливанию, прикорму.

Являемся
участником
российского
сообщества
равных
помогающих

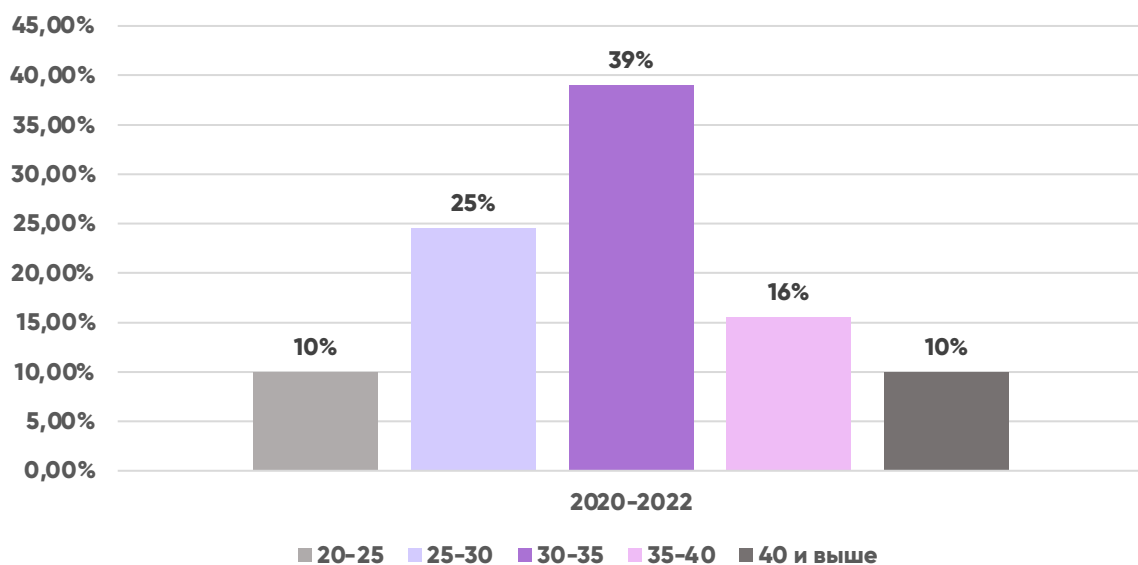
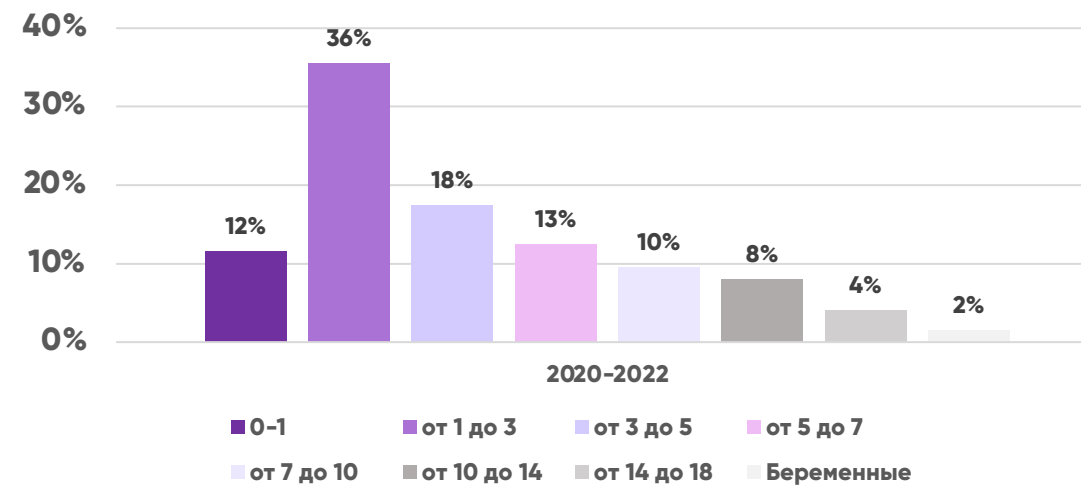
Равный консультант Службы заботы о мамах – женщина с опытом материнства, прошедшая специальное обучение и имеющая ресурс для поддержки других мам.



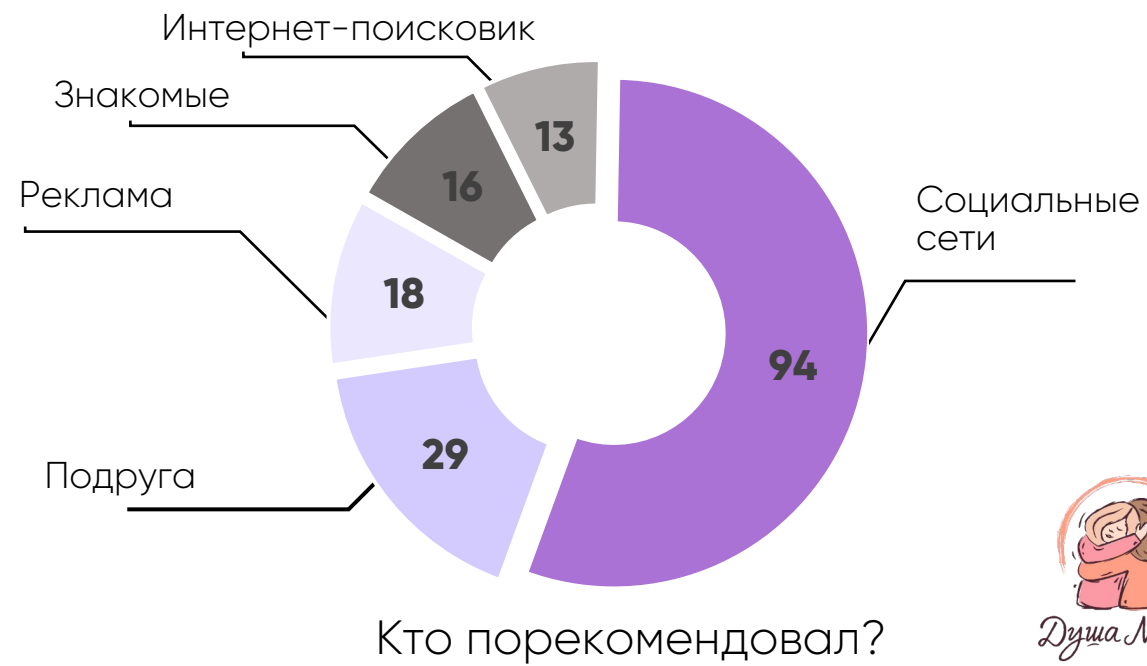
Количество заявок



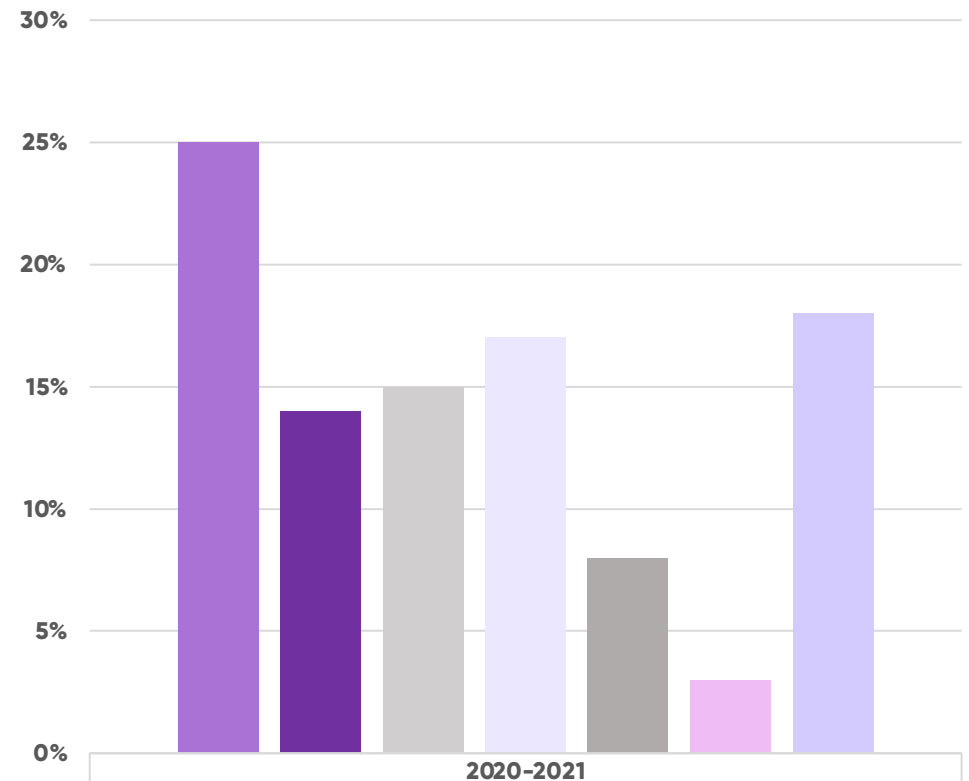
Возраст детей



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%





“ Слова "ты нормальная", "я с тобой" –
работают и очень важны в сложные
моменты. ”

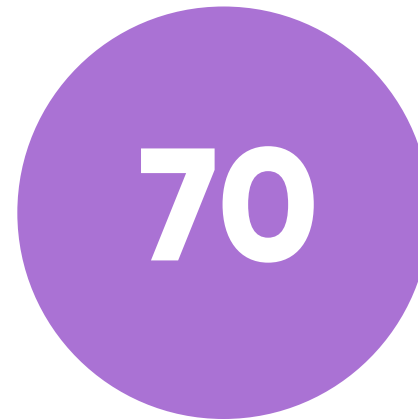
Аналитика проекта «Группы бережной поддержки»



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



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



Групп проведено



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



Обратная связь

“

Понравилось, что ведущая внимательно выслушала, дала обратную связь, помогла увидеть, чего не хватает для счастья, помогла задуматься, как можно улучшить нынешнюю ситуацию, как жить радостно настоящим. Показала, где искать ресурсы. Общение с другими участниками показало, что где-то у тебя есть результаты хорошие, а где то надо немного усилий и все получится, что нет безвыходных условий. В общем, после встречи появилось ощущение, что я все смогу наладить и все будет хорошо.

”



Аналитика проекта «Психологическая поддержка»

Мы – мультимодальный центр, в составе команды волонтеров клинические психологи, КПТ-терапевты, АСТ, EMDR-терапевты, арт-терапевты, гештальт-терапевты, психологи, работающие в психоаналитическом подходе.

830

Заявок к психологу

92

Психолога-волонтера

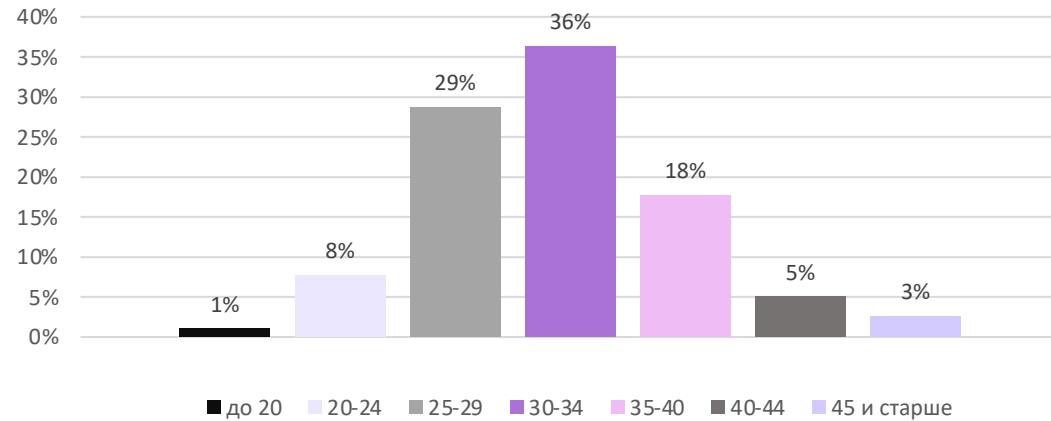
4

Этапа отбора психологов,
включая кейс-интервью

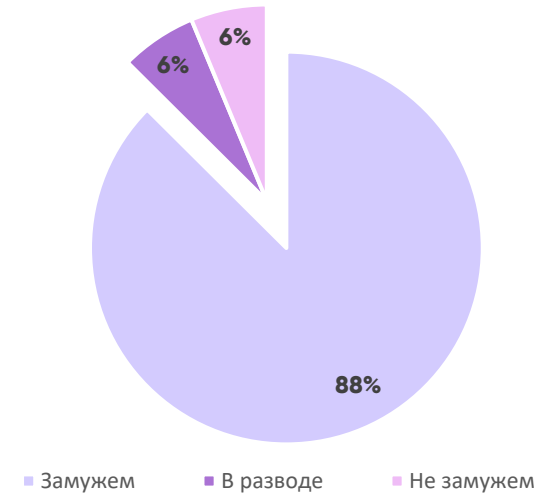


Портрет благополучательницы 2019-2022

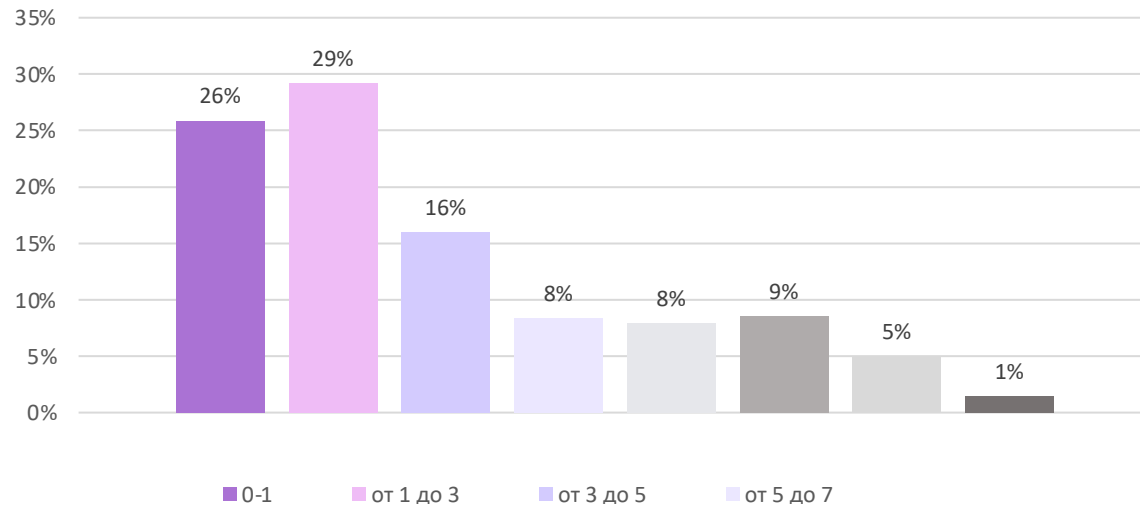
ВОЗРАСТ МАМ



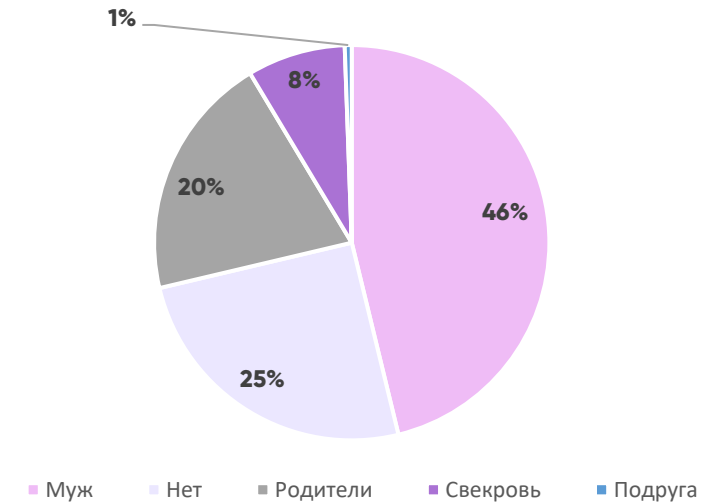
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



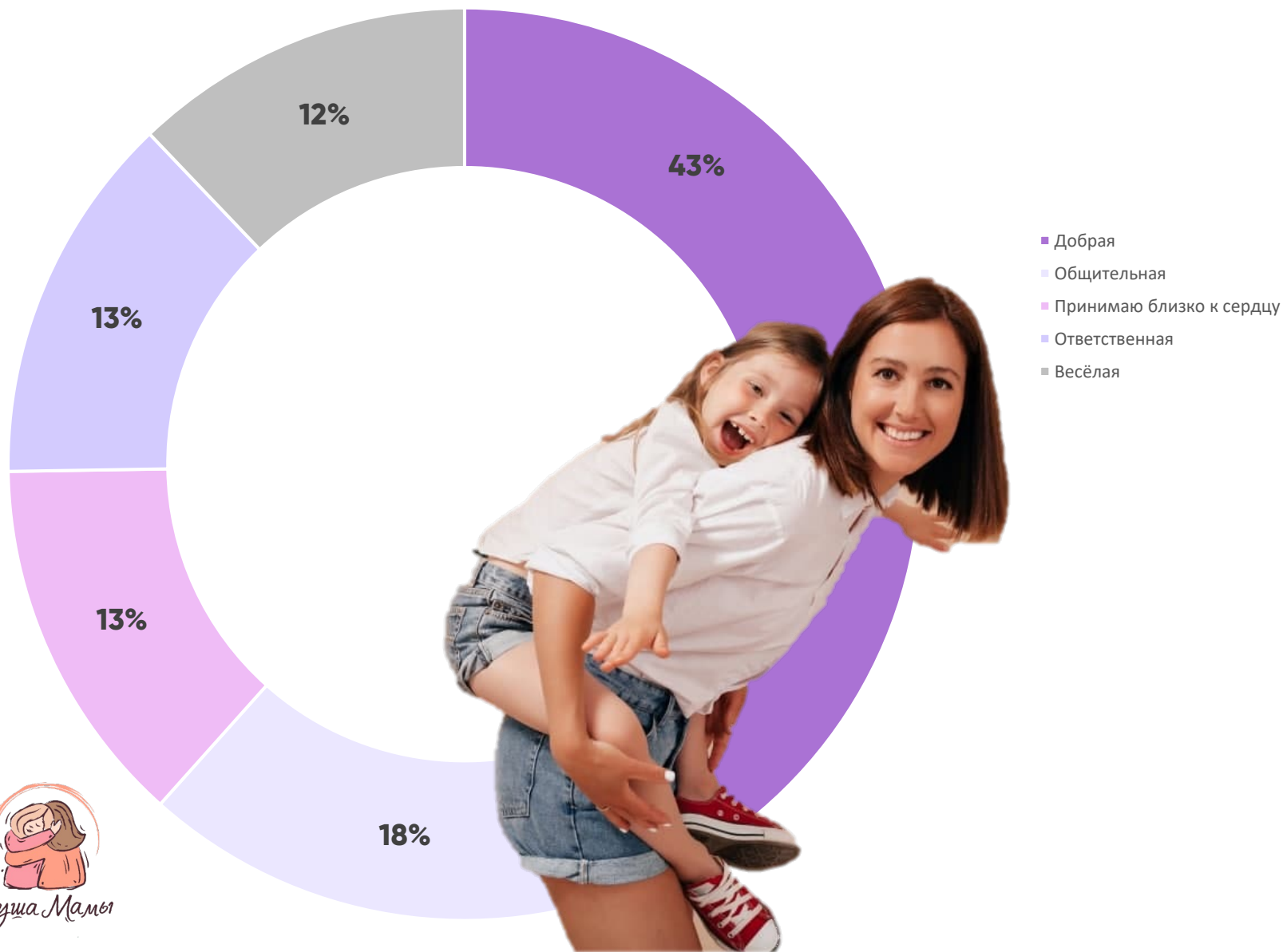
ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ



ПОЛУЧЕНИЕ ПОМОЩИ



Какая ты? Как мамы описывают себя?



А также... 😊

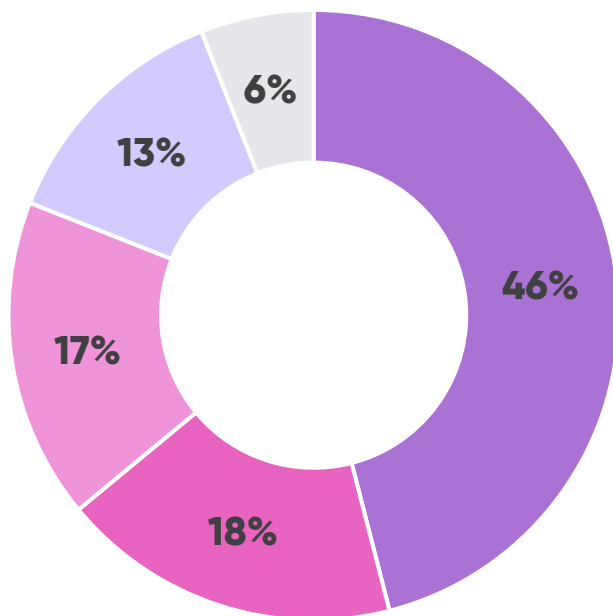
1. Улыбчивая 5
2. Ленивая 5
3. Зажатая 5
4. Эгоистичная 5
5. Нетерпеливая 5
6. Много расстраиваюсь 5
7. Грубая 5
8. Выносливая 5
9. Требовательная к себе 5
10. Вежливая 4
11. Пессимист 4
12. разговорчивая 4
13. Улыбчивая 4
14. Мечтательная 4
15. Вдумчивая 4
16. Самостоятельная 4
17. Состояние жертвы 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, %

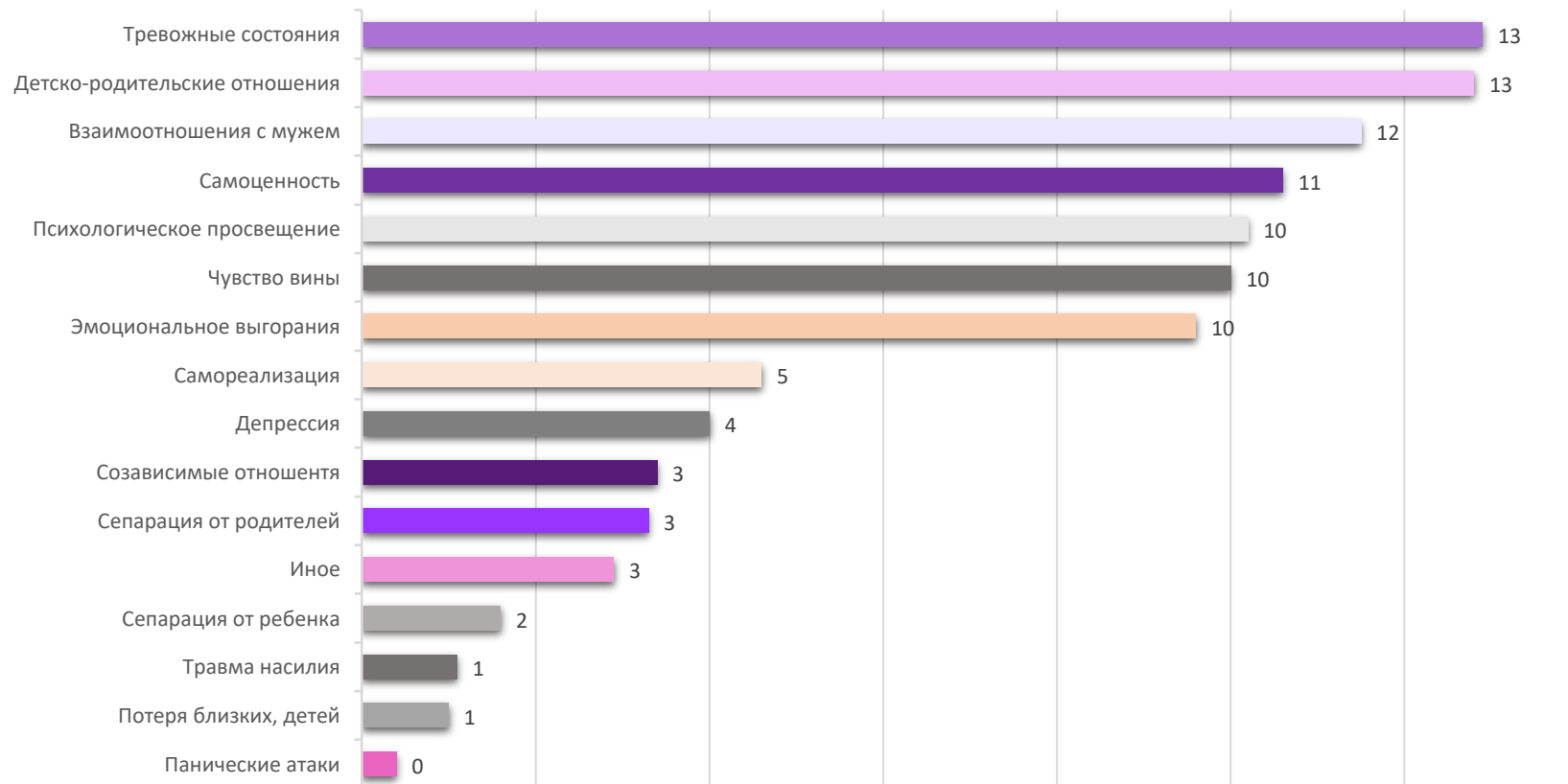


ОЖИДАНИЯ ОТ РАБОТЫ С ПСИХОЛОГОМ



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

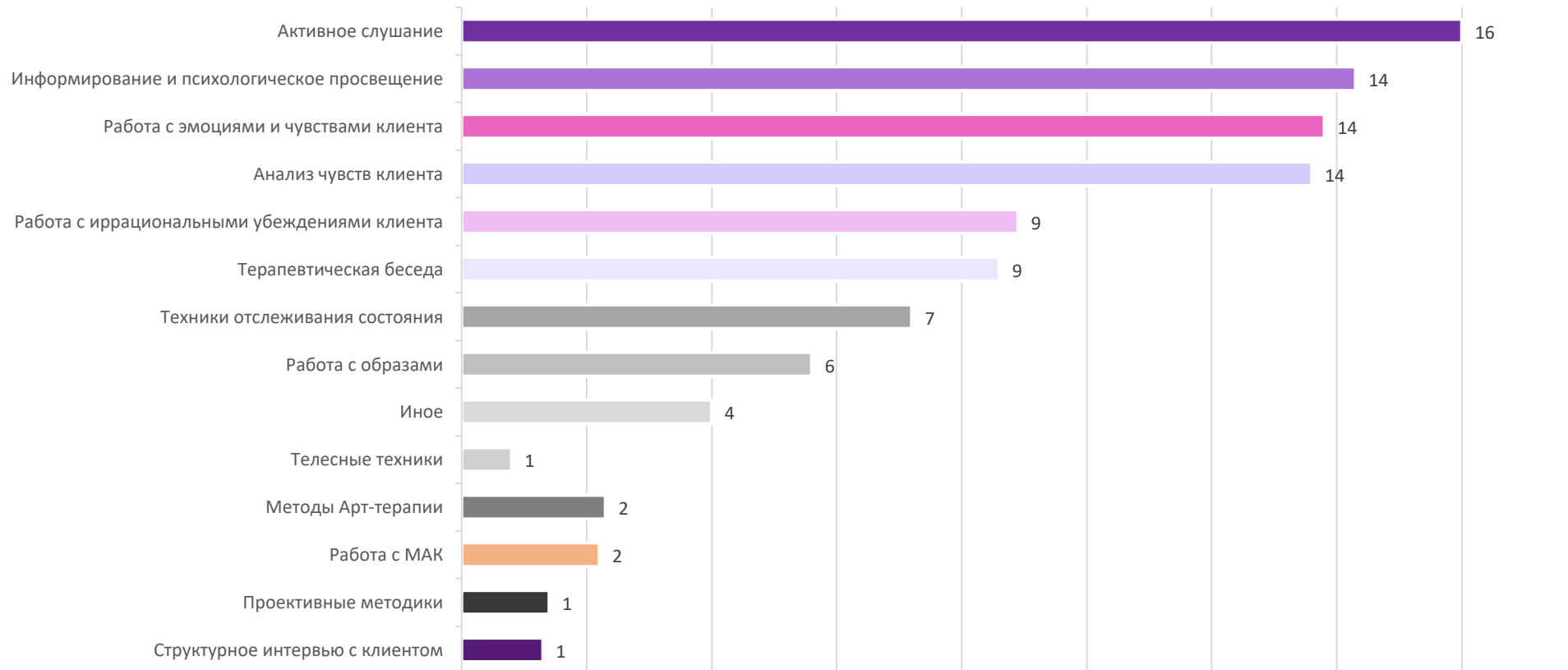
С ЧЕМ РАБОТАЮТ ПСИХОЛОГИ, %



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



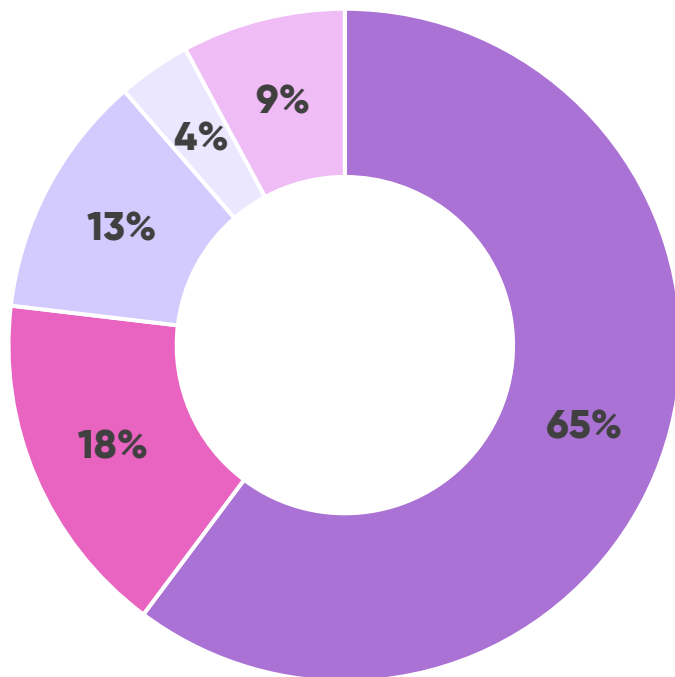
ИНСТРУМЕНТЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГОВ, %



- 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

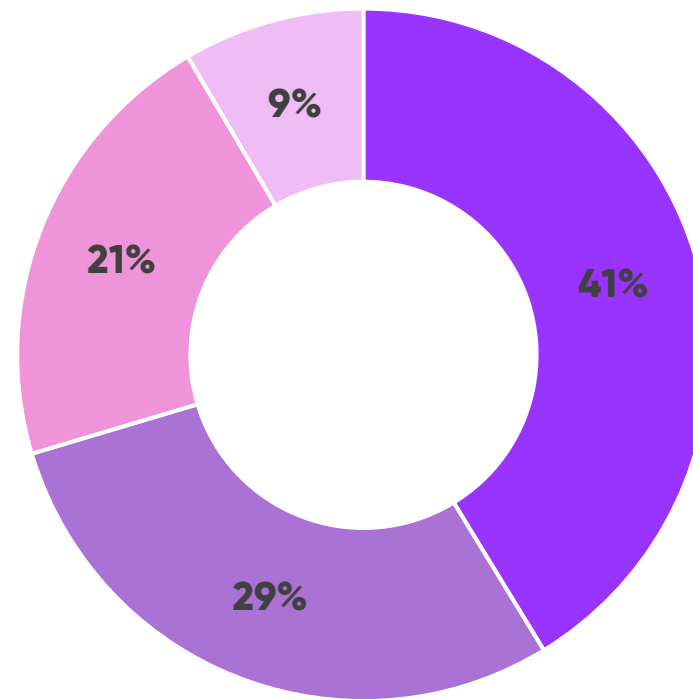


УДАЛОСЬ ЛИ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ?



- 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

ПЛАНИРУЕТЕ ЛИ ВЫ ПРОДОЛЖИТЬ РАБОТУ С ПСИХОЛОГОМ?



- Да
- Не знаю
- Нет
- Иное



“

Это мой первый опыт консультации с психологом, я очень рада, что есть такая возможность обратиться за помощью. У меня наконец сложилась картинка в голове всего, что беспокоит и главное откуда это. Появилось ощущение, что со мной все нормально и я смогу со всем справиться. Жду следующей консультации. Благодарю!

”

“

Работа с психологом позволила мне выговориться, проговорить вслух свои мысли и чувства. Специалист создала очень приятное пространство для сотрудничества. Спасибо огромной проекту. Вы делаете мир лучше!

”



Партнеры, которые уже поддерживают центр "Душа мамы"

Bright Side

MADNESS

Яндекс

FisherPrice®

РД

HOME
CREDIT
BANK

hh



ВТБ

Модульбанк

SELA
moms & monsters

Московский
Метрополитен

to
do
good

MERZ

Pharma

GETCOURSE

amoCRM.

ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ДУШЕВНАЯ
Москва

ЛЕНТА

Фонд имени Вали Зельдиной

благосфера

Mental Health Center



Особые благодарности за поддержку

- Компании «Партнеры в эффективности»
- Платформе «Todogood»
- Крамаренко Веронике
- Андрею Арсеничеву
- Евгению Крапивницкому
- Полине Джуляк
- Анастасии Ложкиной
- Андрею Терехину
- Алине Фатчихиной
- Юлии Щукиной
- Наталье Цибизовой
- Екатерине Комзюк
- Люсе Жариковой
- Команде Севкабель Порт
Санкт-Петербурга



- Ирине Суровцевой
- Ольге Ретиной
- Наталье Гришаниной
- Ирине Кудиновой
- Ириде Тимофеевой
- Елене Зыбиной
- Оксане Исламгуловой
- Юлии Кухта
- Алине Княженцевой и
Евгению Глаголеву



О нас говорят СМИ

731 публикация в собственных соц.сетях (@dushamamy)

Liberty
magazine
медиа для мам

LittleOne

ДУШЕВНАЯ
Москва

 **KidsOboz.ru**

 **АСИ**

ОТКРЫТЫЕ
НКО

мел

LIFE.RU

**VC
.ru**

 **КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



**Моя
карьера**


SelfMama

**НОВЫЙ
Очаг**

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**


Душа Мамы

Сведения о мероприятиях

192 собственных мероприятия проведено

170

Для волонтеров

14

Для мам, для
профессионалов
помогающих профессий

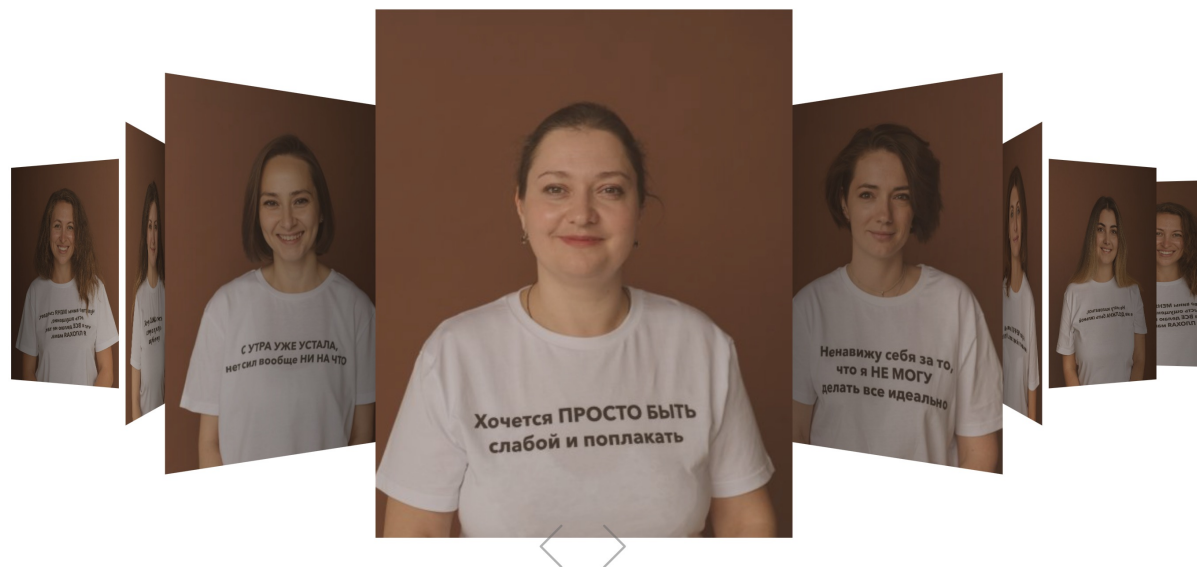
8

Прямые эфиры в
социальных сетях

Приняли участие в 12 мероприятиях в качестве гостей.



Услышать маму –
включите запись под фото



Онлайн-проект и выставка в Петербурге

О чем молчат мамы



Организатор НКО Поддержки материнства «Душа Мамы»
Соавтор фотограф Люся Жарикова





Контакты



+ 7 916 562 38 04



dushamamy@gmail.com
<http://momssoul.ru/>



Телеграм, Дзен,
МамЛайф, Вконтакте
@dushamamy



Фрышкина Екатерина

Сооснователь и исполнительный директор
АНО «ЦПИИПМ «Душа Мамы»

