

2024

ГODOVOЙ ОТЧЁТ



*Душа Мамы*

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

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	Приветствие .....	3	<b>11</b>	Наши планы на 2024-2025 гг.....	14
<b>2</b>	Кому мы помогаем.....	4	<b>12</b>	Благодарности партнёрам.....	15
<b>3</b>	Направления работы в 2023 году .....	5	<b>13</b>	Как представитель бизнеса может помочь...	17
<b>4</b>	Проекты, реализованные в 2023 году.....	6	<b>14</b>	Как физическое лицо может помочь.....	18
<b>5</b>	Социальные изменения, которыми мы живем.....	7	<b>15</b>	Контакты.....	19
<b>6</b>	О команде.....	9			
<b>7</b>	Сайт и социальные сети .....	10			
<b>8</b>	Финансовый отчет.....	11			
<b>10</b>	Истории мам.....	12			

## Дорогие друзья!

В 2023 мы адаптировались к новой жизни, её изменчивости и сфокусировались на тех задачах и процессах, которые зависят от нас, которые мы можем контролировать и продолжать выполнять. Ежедневно помогаем мамам найти необходимую информацию и поддержку.

Хочу выразить нашу благодарность волонтерам, благодаря профессионализму, устойчивости и вовлеченности которых, мамы получают бережную поддержку.

Растим экспертизу в вопросах поддержки матерей, анализируем свою деятельность, работаем над ошибками, учимся. Важная часть нашей деятельности — развитие сообщества и повышение доверия к помогающим специалистам. Подробный отчёт о поддержке мам мы опубликовали [здесь](#).

Благодарим благополучателей и партнёров за доверие. Мы на связи! Мы рядом!



Основатели Центра «Душа Мамы»  
Анастасия Арсеничева и Екатерина Фрышкина



Наша целевая аудитория —  
мамы детей от 0 до 18 лет



## МИССИЯ ЦЕНТРА: ЗАБОТА О МАТЕРЯХ, КОТОРЫЕ РАСТЯТ БУДУЩИЕ ПОКОЛЕНИЯ.

Мы работаем с мамами, и видим, что когда мама начинает заниматься собой картина меняется, и у ребёнка меняется состояние.

## МЫ НЕ ВЫДЕЛЯЕМ КАКУЮ-ТО КАТЕГОРИЮ МАМ, ПОТОМУ ЧТО ВАЖНО ПОМОГАТЬ ВСЕМ ТЕМ МАМАМ, КТО НУЖДАЕТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ.

Помогаем в том числе:

- соло-матерям
- матерям, столкнувшимся с депрессией и другими ментальными трудностями
- мамам детей с инвалидностью и/или ОВЗ
- мамам в трудной жизненной ситуации
- мамам, столкнувшимся с онкологией и другими заболеваниями
- мамам, столкнувшимся с потерей ребенка
- семьям, потерявшим члена семьи

# НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ В 2023 ГОДУ



## СЛУЖБА ЗАБОТЫ О МАМАХ

Служба равных консультантов и консультантов по грудному вскармливанию, детскому сну, прикорму. В центре 90 равных консультантов, 16 консультантов по грудному вскармливанию, прикорму, детскому сну.

Подробнее →



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Каждой обратившейся маме предоставляется 3 консультации опытного психолога бесплатно. Служба объединяет 86 психологов, прошедших отбор, регулярно посещающих супервизии и личную терапию.

Подробнее →



## СООРГАНИЗАТОР СООБЩЕСТВА «РАВНЫЕ ЗДЕСЬ» И КОНФЕРЕНЦИИ «РАВНЫЙФЕСТ»

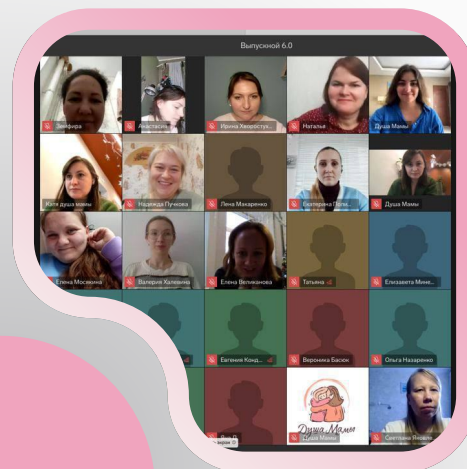
В 2023 году сообщество выросло до 40+ НКО-участников, появился сайт [равнаяпомощь.рф](http://равнаяпомощь.рф). Конференция «РавныйФест» стала важным событием НКО-сектора. Работа будет продолжена в 2024 году.

Подробнее →

# ПРОЕКТЫ, РЕАЛИЗОВАННЫЕ В 2023 ГОДУ

Обучили равных консультантов — мам детей с инвалидностью и/или ОВЗ в сотрудничестве со службой ранней помощи города Москвы.

Проект реализован при поддержке



Обучили равных консультантов в сфере материнства при поддержке



2023

## ЛЕКТОРИЙ

Разместили в открытом доступе лекторий для родителей, а также провели ещё 20+ вебинаров/прямых эфиров для родителей.

родители! Курс лекций «Равн...  
инт 5.0» был разработан и записан  
ей с детьми с инвалидностью и/или  
ы обеспечить их знаниями, которые  
ут оказывать равную помощь и  
поддержку благополучателям. Наш  
диционно носит терапевтический  
тер и сам по себе дает мамам



Реализовали проект поддержки русскоговорящих мам в Германии при поддержке Фонда Президентских грантов. Как это было — в материале Коммерсанта.



# СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫМИ МЫ ЖИВЁМ

1026 мам решились обратиться к психологам.

Мы работаем с тревогами и переживаниями, чувством одиночества и бессилия, помогаем разобраться в себе, вместе исследуем и проходим тесты по шкалам депрессии. Проживаем вместе разные ситуации: от беременности и переездов, выход на работу и адаптацию ребёнка к саду/школе, перинатальные потери и утрату близких людей, разводы, рождение детей с инвалидностью и/или ОВЗ и много другое. Мамы получили опыт взаимодействия с качественным психологом и понимание механизма работы психологического консультирования.

581 мама доверилась к равным консультантам, получили эмоциональную поддержку, разобрались в своей ситуации или отыскали направление движения к решению, узнали об опыте других мам, получили контакты фондов и других помогающих организаций. Мамы получили уверенность, что они не одни, поддержка рядом!

461 мама обратилась к консультантам по грудному вскармливанию, детскому сну, прикорму. Мамы стали ближе со своими малышами.

Мамы находят эмпатичного врача-психиатра или другого специалиста в городе своего проживания. Содействуем принятию решения об обращении к врачу за диагностикой состояния мамы. Создана база бережных специалистов.

Повышение доверия к психологии, повышения качества услуг. Растёт сообщество психологов-профессионалов, выбирающих своей основной аудиторией матерей и семьи. Маме легче найти качественного специалиста, который подойдёт именно ей, достаточно оставить заявку на сайте [душамамы.рф](https://душамамы.рф). В 2023 году 23 мероприятия проведено командой центра для волонтеров-психологов.

Поддержка родителей — сфера развития экспертизы. В 11 мероприятиях приняли участие волонтеры центра, как специалисты и эксперты.

Семьи получают новую ценную информацию. Запущен портал с лекциями для родителей, также мы ведём работу в социальных сетях — делимся материалами экспертов, а также историями материнства.

Развитие волонтерской деятельности. Мама вовлекаются в волонтерскую деятельность и поддерживают друг друга, при этом делают это бережно и качественно. Запрос на волонтерство растёт. 38 мероприятий проведено командой центра для равных консультантов.

«Я не одна!». Развивается бережное сообщество поддерживающих друг друга мам — чат «Хочу на ручки» в телеграме. Мама помогают друг другу, проживают вместе сложные ситуации и разделяют радости, это тёплое пространство поддержки.

Благотворительность — это качественно и эффективно. NPS Центра «Душа Мамы» 94%, CSI 99%

Ознакомьтесь с подробной [аналитикой](#).





# О КОМАНДЕ

2023 стал годом перемен для проекта «Служба Заботы о мамах», мы обучили 25 новых равных консультантов, в том числе 9 консультантов-мам детей с инвалидностью и/или ОВЗ.

260 человек сотрудничают с Центром «Душа Мамы». Волонтёры — наш самый ценный капитал! Благодарим каждую! Кликайте на команду и знакомьтесь:

- [Команда психологов-волонтеров](#)
- [Равные консультанты](#)
- [Консультанты по грудному вскармливанию и прикорму](#)
- [Консультанты по детскому сну](#)
- [Административная команда организации](#)

Итогом 2023 года стало наше совместное решение продолжать выстраивать самоуправление в команде и взяли в качестве вектора социократию.



# САЙТ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ



Уверенно растёт трафик сайта душамамы.рф



В 2023 году фокус на работу в социальных сетях был выстроен на Telegram-канал, мы вырастили канал до 1900 чел., совокупная аудитория социальных сетей @dushamamy теперь — около 17 000 чел.



Бережное сообщество «Хочу на ручки» в Telegram насчитывает 868 чел.

## 17 000

ЧЕЛОВЕК СОВОКУПНАЯ  
АУДИТОРИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ  
@DUSHAMAMY



# ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЁТ

## ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Поступления за период с 01.01.23 по 31.12.23

● Грант ФПГ 540 000 ₽

● Грант Росатом 298 000 ₽

● Поступления от других благотворительных фондов 6 667 ₽

● Пожертвования от юридических лиц 492 000 ₽

● Пожертвования граждан (в т.ч. через СПБ, кэшбек, поступления через платформы сбора пожертвований) 705 333 ₽

● Поступления от предпринимательской деятельности 59 720 ₽

**Итого 2 101 720 ₽**

## РАСХОДОВАНИЕ СРЕДСТВ

Направление расходов с 01.01.23 по 31.12.23

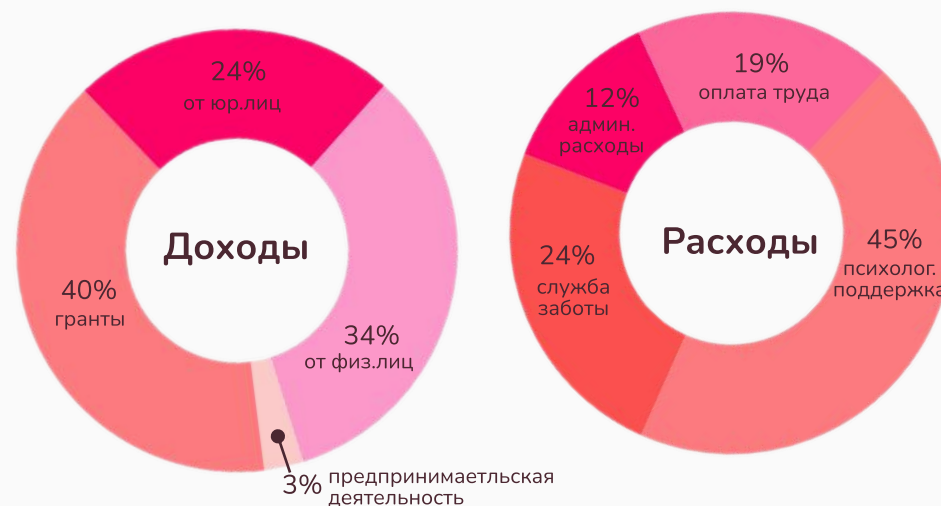
● Проект «Психологическая поддержка» 968 282 ₽

● Проект «Служба заботы о мамах» 524 000 ₽

● Административные расходы, прочие расходы 266 174 ₽

● Оплата труда 409 264 ₽

**Итого 2 167 720 ₽**



# ИСТОРИИ МАМ



Алёна,  
Санкт-Петербург

Это мой, 5ый консультант))) спасибо вам большое! С предыдущей благополучно ушли в декрет))) все другие были как на подбор! Просто обращалась в разные периоды жизни моего ребёнка и вот уже с вами родила второго:))) Александра очень понравилась внимательностью, профессионализмом и чуткостью! За 4 года с вами! Просто полезно, потому что, мне помогает выговариваться — и проясняется «суть» беспокоящей меня проблемы. Я только сейчас начинаю понимать какое огромное Дело вы делаете!.. мы не должны растить детей в депрессии. Я всем мамам рекомендую вас. Благодаря вам, в жизни появились Цели, я очень улучшила свою социальную жизнь, осознав, что мне это необходимо! С первым ребёнком чувствовала себя как в изоляции, рождение второго уже проходит абсолютно по-другому, ко мне при-ходят подруги, я наладила помощь со старшим ребёнком, чувствую себя прекрасно. Я тревожный человек, кажется базово, но понимая это, я научилась себе помогать. Безмерно вас благодарю. Спасибо, что помощь может быть регулярной 🙏 мне стыдно иногда обращаться, потому что сей-час я не могу «много отдать»... но чувствую, что это такой круговорот Жизни... Вдохновляете дожить до старости и помогать другим, когда мои дети будут уже подрощенными:)



Ирина

Выражаю огромную благодарность вашему сервису! Я впервые стала мамой и не ожидала, что меня захлестнёт огромной волной чувств, мыслей, страхов. И за три сессии удалось сделать шаг к успокоению и даже принятию новой жизни. Со времени консультации прошло больше месяца и я как в процессе, но у меня уже есть понимаете куда двигаться.

Это мой первый опыт. Я правда не знала что делать и просто бегала по замкнутому кругу. Стены ответственности контроля ненужности развода все давило на меня. Казалось что более не существую. Оксана мягко меня вынула из рамок и показала что мир большой, а проблемы больше надуманы, чем они являются.

Распознала во мне депрессию, порекомендовала или психолога или психотерапевта. Может антидепрессанты. В любом случае — дышать стало гораздо легче.

А моё мнение что психологи молчат и кивают с той стороны — развеялось. Но и так же я понимаю что стою лишь в начале дороги и идти мне и идти... и три занятия показали что рождение ребёнка, развод, внутренние проблемы и опаски — это всё не криминал. Нужно обнять себя, пожалеть, съесть вкусное и двигаться дальше!



Анонимно

# НАШИ ПЛАНЫ НА 2024–2025 ГГ.

## РАЗВИВАТЬСЯ!



Служба равных консультантов будет расти, в т.ч. проект равного консультирования для матерей детей с инвалидностью и/или ОВЗ. Запланировано участие в грантовых конкурсах и комплекс действий для внедрения равного консультирования в систему социальной поддержки семей детей с инвалидностью в г. Москва. Ежегодное обучение равных консультантов — часть программы по масштабированию поддержки. Для информирования населения и продвижения информации о равном консультировании ведём планомерную работу в социальных сетях, сотрудничаем с партнёрами, используем грант Яндекса на социальную рекламу.

Запланировано проведение конференции «Равный Фест» 11 октября 2024 г. и работа по объединению НКО, реализующих деятельность служб равных консультантов.

В проекте «Психологическая поддержка» растим профессионализм, развиваем сообщество специалистов, увеличиваем базу супервизоров и планируем обучающие мероприятия. Мы возобновили приём заявок на волонтерство, в приоритетном порядке рассматриваются заявки от опытных клинических психологов.

## НЕ СДАВАТЬСЯ!



Не сдаваться! И идти только вперёд, навстречу позитивным переменам!

# БЛАГОДАРНОСТИ ПАРТНЁРАМ

**GETCOURSE**

за за предоставление платформы для обучения волонтеров организации.

**Яндекс**

за предоставление доступа к Яндекс 360, поддержку грантами на использование сервисов компании.

**amoCRM.**

за предоставление доступа к CRM системе.



**PuzzleBot ://**  
Конструктор ботов в Telegram

за предоставление доступа к чат-боту для волонтеров организации.

**Skynet**

за оперативную, качественную и регулярную техническую поддержку работы CRM внутри организации.



**Carrot quest**

за предоставление доступа к сервису рассылок.

**нетология**

за предоставленные квоты на обучение волонтеров.

ЗА МАТЕРИАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ БЛАГОДАРИМ:

**levrana**  
N A T U R A L

**Avito**

**лента**

**OIL ENERGY**  
THE POWER OF INNOVATION



**POCATOM**

ПАРТНЕРЫ ПРОГРАММ ОРГАНИЗАЦИИ:

РАЗВИВА  
**МАЙНДСЕТ**

СЕРВИС РАННЕЙ ПОМОЩИ  
ГОРОДА МОСКВА

 **Александра**  
фонд поддержки  
женщин



БЛАГОДАРИМ РЕСУРСНЫЕ ЦЕНТРЫ:



Душевная Москва



**МОСВОЛОНТЁР**

Благодарим Общество взаимопомощи пациентов с болезнью Бехтерева за доверие и выбор Центра «Душа Мамы» в качестве партнёра для организации службы равных консультантов.





# КАК ПРЕДСТАВИТЕЛЬ БИЗНЕСА МОЖЕТ ПОМОЧЬ



Поддержать финансово Центр «Душа Мамы», реализовать совместный проект или помочь реализации наших основных программ. Мы открыты и говорим на языке бизнеса.



Включить рассказ о Центре «Душа Мамы» в ежемесячную рассылку клиентам и партнёрам.



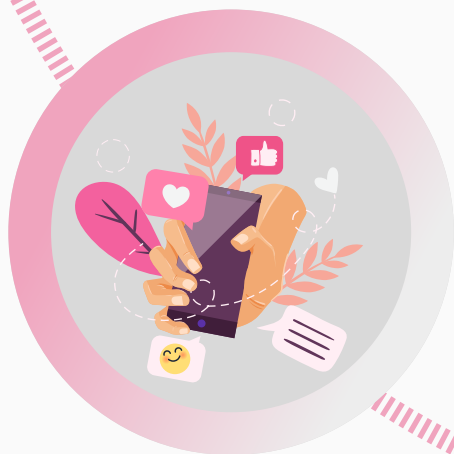
Разместить QR-код с ссылкой на страницу сбора пожертвований на этикетках или упаковках своей продукции, а также на кофемашинах, холодильниках и т.д. в офисе.

# КАК ФИЗИЧЕСКОЕ ЛИЦО МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ

## СЛОВОМ

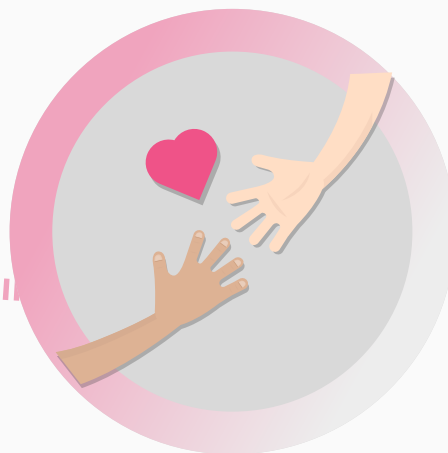
РАЗВИВАТЬСЯ!

Расскажите о нас и нашей работе. Предлагаем вам использовать информацию о нас, размещённую по ссылке (подготовили для вас визуал и текст).



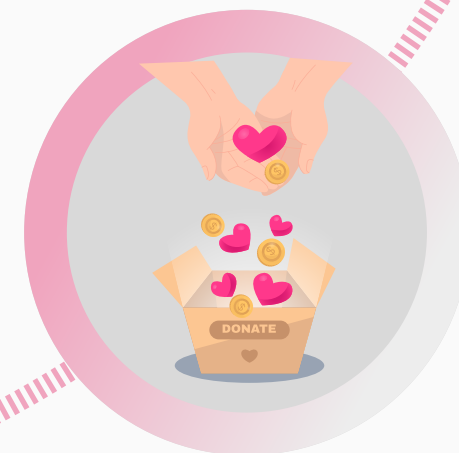
## ДЕЛОМ

Рады волонтерам! Сейчас мы особенно ищем тех, кто готов помогать с ведением социальных сетей. Пишите нам, мы будем рады.



## ДЕНЬГАМИ

Любая сумма поддержки в помощь! Пожертвование можно оставить любым удобным способом!



# КОНТАКТЫ

## ЕКАТЕРИНА ФРЫШКИНА

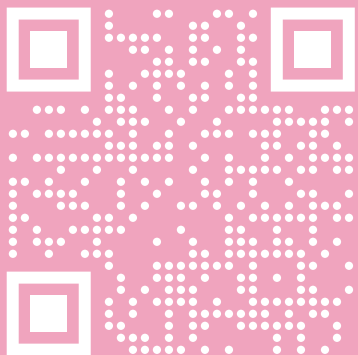
Сооснователь и директор АНО «ЦПиИПМ «Душа Мамы»

 +7 916 562-38-04

 [dushamamy@gmail.com](mailto:dushamamy@gmail.com)

 <http://momssoul.ru/>

Социальные сети: [@dushamamy](#)



СПАСИБО, ЧТО ВЫ С НАМИ!  
ДАВАЙТЕ ПОМОГАТЬ  
МАМАМ ВМЕСТЕ!