

Психологическая служба



Годовой отчёт 2023

ПОМОГАЯ ДРУГИМ - ПОМОГАЕШЬ СЕБЕ

интернет-служба бесплатной психологической помощи

Оглавление

Вступление

Обращение организации	03
Наша миссия, цели и задачи	04
Где мы работаем	05—08
Наша команда	09—10

Программы

Интернет-служба психологической помощи ПД-ПС ..	11 — 15
---	---------

Финансовые отчёты

Все поступления	16
Все расходы	17
Расходы на административно-управленческую деятельность	18
Расходы по программам	
Интернет-служба психологической помощи ПД-ПС	19

Организация

Контакты и реквизиты	20
Как нам помочь	21

Обращение организации



Захарова Вера Юрьевна

Директор

“

Дорогие друзья!

Наша служба бесплатной психологической помощи по-прежнему работает. Ибо в любые времена, что бы ни происходила во внешней жизни, человеку важно находить опору внутри себя. А психолог как раз для этого и нужен, чтобы помочь разобраться с внутренним хаосом и растерянностью, чтобы находить силы и проживать свою жизнь в тех обстоятельствах, которые предоставляет ему внешняя жизнь. И опыт психологов с инвалидностью, как профессиональный, так и личный, здесь оказывается как никогда ценен.

Наша миссия, цели и задачи



Миссия: Дать шанс маломобильным инвалидам с высшим психологическим образованием ощутить свою профессиональную востребованность, работать по специальности и помогать другим людям. Мы открываем новые перспективы для тех, кто не теряет надежды!

Цели: Помощь в трудоустройстве и профессиональной самореализации маломобильных психологов с инвалидностью

Задачи: Создавать и поддерживать новые дистанционные рабочие места для маломобильных психологов с инвалидностью, доступные для особых психологов, с учетом их ограничений. Создавать реальные возможности для большей доступности бесплатной психологической помощи населению

Наша миссия, цели и задачи



Миссия: Дать шанс маломобильным инвалидам с высшим психологическим образованием ощутить свою профессиональную востребованность, работать по специальности и помогать другим людям. Мы открываем новые перспективы для тех, кто не теряет надежды!

Цели: Помощь в трудоустройстве и профессиональной самореализации маломобильных психологов с инвалидностью

Задачи: Создавать и поддерживать новые дистанционные рабочие места для маломобильных психологов с инвалидностью, доступные для особых психологов, с учетом их ограничений. Создавать реальные возможности для большей доступности бесплатной психологической помощи населению

Где мы работаем

84 региона работы
организации

Москва

Санкт-Петербург

Московская область

Ленинградская область

Адыгея

Алтай

Алтайский край

Амурская область

Архангельская область

Астраханская область

Башкортостан

Белгородская область

Брянская область

Бурятия

Владимирская область

Волгоградская область

Вологодская область

Воронежская область

Дагестан

Еврейская АО

Забайкальский край

Где мы работаем

Ивановская область

Ингушетия

Иркутская область

Кабардино-Балкарская

Республика

Калининградская область

Калмыкия

Калужская область

Камчатский край

Карачаево-Черкесская

Республика

Карелия

Кемеровская область

Кировская область

Коми

Костромская область

Краснодарский край

Красноярский край

Крым

Курганская область

Курская область

Липецкая область

Магаданская область

Марий Эл

Мордовия

Мурманская область

Ненецкий АО

Нижегородская область

Новгородская область

Где мы работаем

Новосибирская область

Омская область

Оренбургская область

Орловская область

Пензенская область

Пермский край

Приморский край

Псковская область

Ростовская область

Рязанская область

Самарская область

Саратовская область

Саха (Якутия)

Сахалинская область

Свердловская область

Северная Осетия

Смоленская область

Ставропольский край

Тамбовская область

Татарстан

Тверская область

Томская область

Тульская область

Тыва

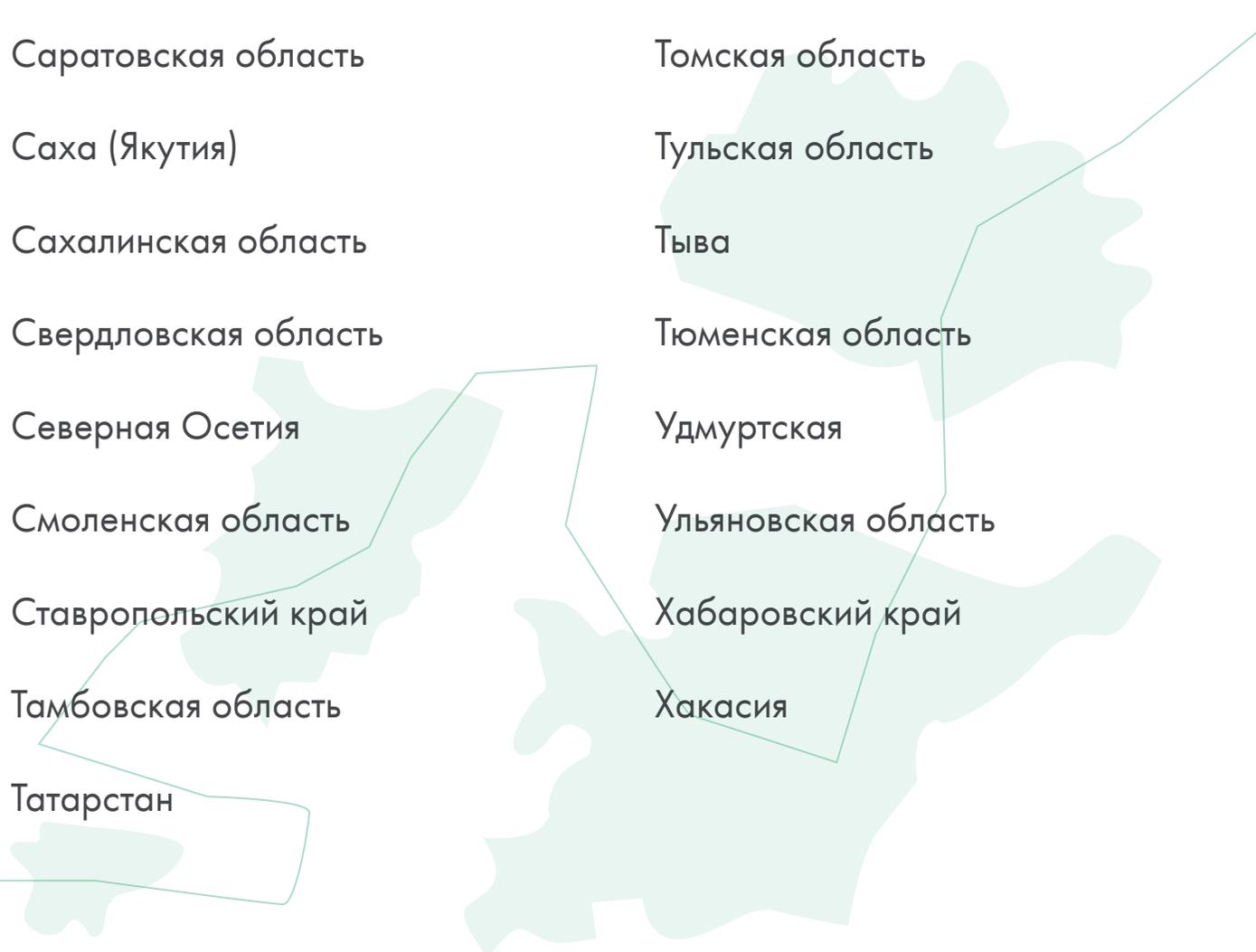
Тюменская область

Удмуртская

Ульяновская область

Хабаровский край

Хакасия



Где мы работаем

Ханты-Мансийский АО -

Югра

Челябинская область

Чеченская Республика

Чувашская Республика

Чукотский АО

Ямало-Ненецкий АО

Ярославская область



Наша команда



Захарова Вера

Руководитель



Зирко Алена Владиславовна

психолог



Васильева Юлия Владимировна

волонтер-психолог



Воронина Мария

волонтер-психолог

Наша команда



Блохина Елена

волонтер-психолог



Калинина Светлана

волонтер-психолог



Ходорковская Галина

волонтер-психолог



Ткачева Лариса

волонтер-психолог

Основная программа

Интернет-служба психологической помощи ПД-ПС



<http://pomogaya-drugim.ru>

<http://perepiska.pomogaya-drugim.ru>

Skype: pomogaya-drugim

О программе

Интернет-служба психологической помощи «Помогая другим помогаешь себе» работает 10 лет.

Мы дважды выигрывали в конкурсе и успешно освоили два Президентских гранта (в 2013 и 2015–2016 гг)

Первые годы в службе работали в основном начинающие психологи. Сейчас все психологи с инвалидностью имеют большой опыт практической работы, от 7 до 20 лет.

Цель программы

Помощь в трудоустройстве и профессиональной самореализации маломобильных психологов с инвалидностью (ранее эта

профессия была недоступна для инвалидов) через создание для них

доступной рабочей среды для оказания бесплатной психологической помощи нуждающимся людям

Задачи программы

1. Создавать и поддерживать дистанционные рабочие

места для маломобильных психологов с инвалидностью (общество по-прежнему плохо

интегрирует в профессиональную среду

маломобильных специалистов, в особенности

с высокоинтеллектуальными профессиями)

2. Обеспечить доступ нуждающихся людей к бесплатной удобной психологической помощи

(прежде всего для людей с инвалидностью и их близких, для людей в сложной жизненной

ситуации, переживающих горе, утрату, для тех,

кому затруднительно выходить из дома (по здоровью, в условиях пандемии и т. д.)

Благополучатели программы

8

психологи
с инвалидностью, в т. ч.
маломобильные

180

люди, нуждающиеся
в бесплатной
психологической
поддержке

Оказанная помощь и достигнутый эффект

180 человек, переживающих сложную жизненную ситуацию, в том числе горе, утрату, одиночество, тревожные состояния, суицидальные мысли, получили 234 бесплатных дистанционных психологических консультаций, что позволило им уменьшить ощущение психологического напряжения, снизить ощущение тревоги, беспомощности, повысить их внутреннюю устойчивость

История благополучателя

<http://pomogaya-drugim.ru>

психологическая служба



ПСИХОЛОГ
бесплатно

Позвонила женщина около 50 лет.

Запрос: переживание смерти отца, который покончил с собой, чувство вины, апатия, постоянное беспокойство о произошедшем, депрессивные переживания, флэшбэки, психическая усталость.

Во время разговора консультант выслушивала абонентку, задавала уточняющие вопросы, давала много поддержки, отражала переживания абонентки.

Абонентка много плакала, вспоминала, какой была раньше, рассуждала о своей семье, отце, его заболевании, своем поведении и внутреннем состоянии.

Консультант рассказала абонентке о переживании горя и тяжелых состояниях, способах психологической работы с ними.

Абонентка завершила разговор с чувством благодарности и облегчения. Чувство вины существенно снизилось. Она укрепилась в понимании течения психической болезни отца, стала больше принимать и понимать себя, дала себе возможность больше заботиться о своем эмоциональном и физическом состоянии, разрешила себе плакать, и это помогло ей.

Все поступления



Всего поступлений за 2023 год: 415 582,25 Р

Поступления от юридических лиц (от фондов) 262 088
63,07%

Пожертвования от физических лиц 153 493,60
36,93%

Остаток средств с прошлого года (на начало
отчетного периода) 135 923,21

Остаток на конец отчетного периода: 204 808,86

Все расходы

 257 416,00 ₽

 119 782,73 ₽

 **62,31%** Интернет-служба психологической помощи ПД-ПС
257 416,00 ₽

 **37,69%** Административно-управленческая деятельность
119 782,73 ₽

Всего организация потратила:

346 696,60 ₽

Остаток на конец отчетного периода:

204 808,86 ₽

Расходы на административно- управленческую деятельность

58,74%

Зарплата и другие выплаты сотрудникам
78 000,00 ₹

8,5%

Общехозяйственные расходы
11 280 ₹

32,76%

Образование и повышение квалификации
сотрудников
43 500,00 ₹

Общий расход за отчетный
период:

132 780 ₹

Интернет-служба психологической помощи ПД-ПС

Основная программа

100,00%

Зарплата и другие выплаты сотрудникам

257 416,00 ₽

Расходы по программе:

257 416,00 ₽

Контакты

Официальное наименование

Помогая другим - помогаешь себе

ИНН организации

7730185558

КПП организации

773001001

ОГРН организации

1147799000030

Юридический адрес

121165, г. Москва, Кутузовский пр-кт, 30/32, 8 офис/кв.

Почтовый адрес

Телефон

[8 \(916\) 1039103](tel:8(916)1039103)

Электронная почта

pomogaya-drugim@ya.ru

Официальный сайт

<http://pomogaya-drugim.ru/>

Как нам помочь

Сделать пожертвование

Банковский перевод

**Полное название: Региональная Благотворительная общественная организация по оказанию психологической помощи населению психологами с инвалидностью «Помогая другим - помогаешь себе»
Сокращенное название: РБОО "Помогая другим - помогаешь себе"**

Банк в ОАО «Сбербанк России» г. Москва

Расчётный счёт 40703810138000002015

БИК 044525225

Кор. счёт 30101810400000000225



Проект реализуется с использованием гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов