

Мы - благотворительный фонд
«Равновесие»

И это наш отчёт за
2023 ГОД



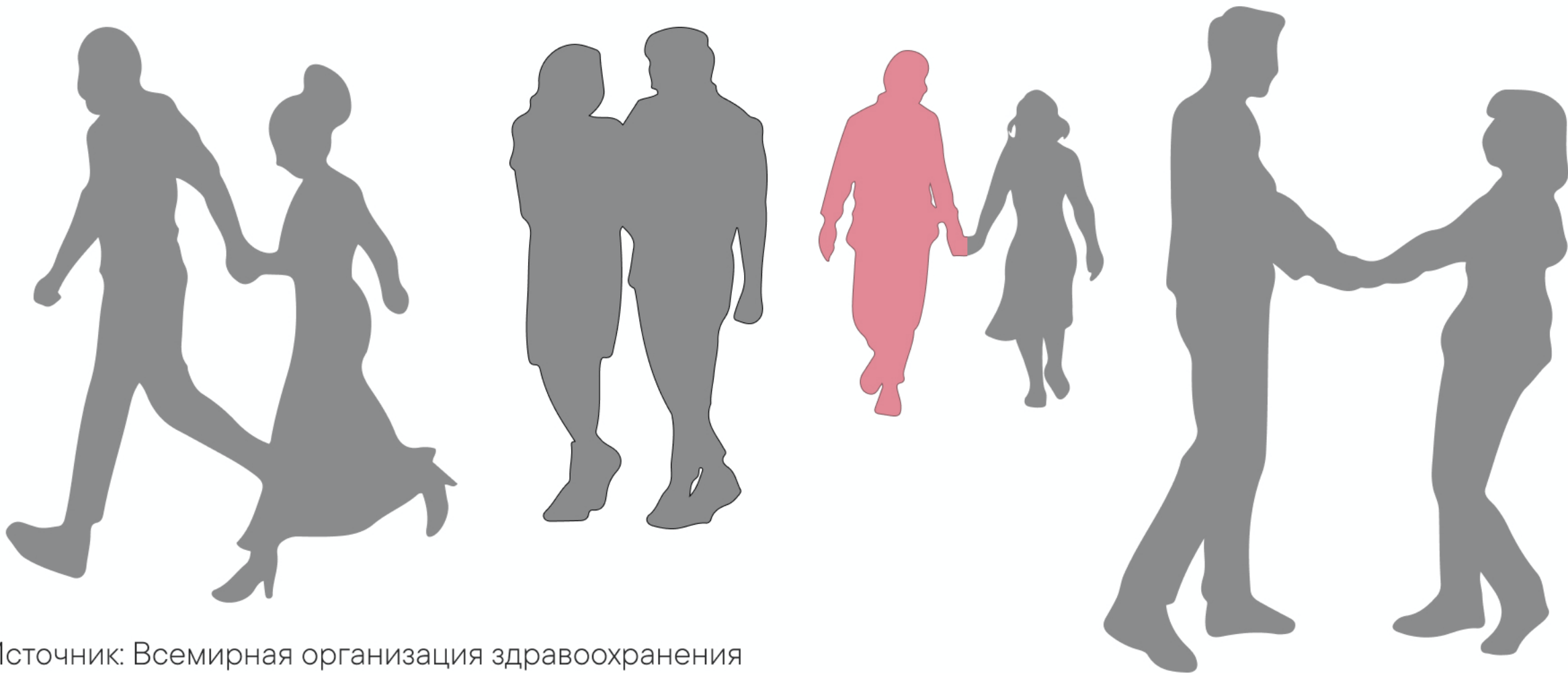
Наша миссия

БФ «РАВНОВЕСИЕ» оказывает комплексную поддержку людям старше 18 лет с тревожным, депрессивным, биполярным и другими психическими расстройствами. Мы помогаем выстроить маршрут к стабильному состоянию.

Создание комьюнити, объединяющего профильных специалистов и людей, понимающих важность психического здоровья - важная часть нашей работы.

Мы хотим, чтобы каждый, столкнувшись с проблемой, мог получить поддержку, реализовать свой потенциал и не зависеть от болезни.

Психические расстройства широко распространены среди жителей всех стран. Примерно **каждый восьмой человек в мире в той или иной форме подвержен им – это около **13 процентов** населения**



Источник: Всемирная организация здравоохранения

При этом Россия остается страной с **одним из самых высоких уровней смертности от самоубийств на 100 тысяч человек**

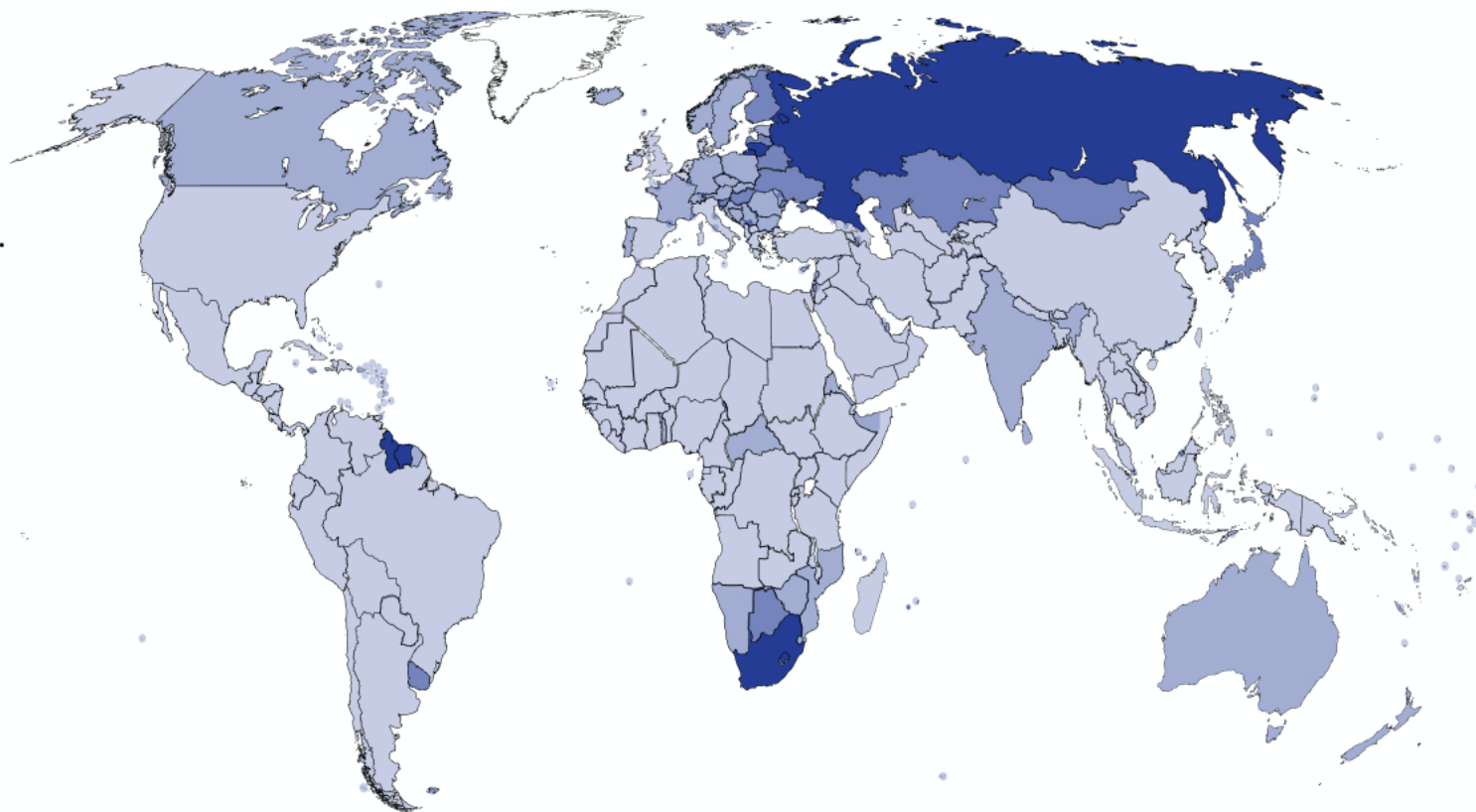
5,60 - 9,70

9,70 - 15,30

15,30 - 23,50

> 23,50

Самоубийства – проблема, с которой сталкиваются люди во всех странах и в любом возрасте. По данным ВОЗ, в глобальном масштабе на **каждую смерть может приходиться 20 попыток самоубийства**, всего же оно стало причиной **более 1% смертей**.



Основные направления нашей работы

Равный-равному

Обучение и сопровождение работы равных консультантов для оказания помощи людям с психическими расстройствами.

Равные консультанты – люди, имеющие диагнозы, находящиеся сейчас в ремиссии и готовые помогать другим построить свой маршрут к стабильной и полноценной жизни.

Основные направления нашей работы

Медико-психологическая помощь

Индивидуальные и групповые консультации психологов и психиатров, необходимые для поддержания стабильного состояния наших подопечных.

Основные направления нашей работы

Развитие сообщества:

- **Объединение помогающих специалистов.**

Организация мероприятий и развитие волонтерство в сфере психического и психологического здоровья.

- **Психопросвещение.**

Лекции специалистов в области психического здоровья, обучение навыкам самопомощи и жизни с психическим заболеванием.

Кому мы помогаем

Мы оказываем помощь и поддержку людям от 18 лет из любого города России:

- с диагностированными психическими расстройствами;
- подозревающим у себя психическое расстройство;
- близким и родственникам людей с психическим расстройством;
- помогающим специалистам.

Проекты, которые мы запустили в 2023

Обучение равных консультантов для оказания помощи людям с психическими расстройствами.

Для кого: люди с психическими расстройствами

Самый масштабный и социально значимый проект фонда, победитель конкурса Фонда президентских грантов 2023 года.

Как мы помогаем: равный консультант - человек, имеющий схожее психическое расстройство, как и тот, кого он консультирует, обладающий опытом и навыками жизни с диагнозом, знаниями особенностей течения различных психических расстройств. Он длительное время находится в стабильном состоянии и помогает людям с психическими заболеваниями адаптироваться в новой для них реальности: понимать характер заболевания, симптомы и триггеры, научиться взаимодействовать с медицинскими специалистами, выстраивать отношения с окружающими, а также поддержать эмоционально.

Нашим фондом была разработана уникальная программа обучения таких специалистов, включающая подготовку теоретических материалов, создание обучающих роликов, тренинги и супервизии.

Начало проекта: сентябрь 2023 года

Количество людей, обучившихся в проекте: 22

Проекты, которые мы запустили в 2023

Танцевально-двигательная терапия

Победитель конкурса Благотворительного фонда Владимира Потанина 2023 года.

Для кого: люди с психическими расстройствами

Как мы помогаем: встречи в творческом формате для людей с психическими расстройствами. Нормализация состояния происходит через танцевальные движения и психологические упражнения. Участие помогает сформировать полезные привычки и позитивное отношение к спорту.

Начало проекта: апрель 2023 года

Количество людей, принимавших участие в проекте: 153

Проекты, которые мы запустили в 2023

Обучение психологов

Для кого: психологи, работающие с людьми с психическими расстройствами

Описание: психологи, работающие в фонде, прошли повышение квалификации благодаря обучению поведенческой терапии с клинически доказанной эффективностью - АСТ (терапия принятия ответственности). Направление сфокусировано на научении подопечных принятию ответственности за свою жизнь, пребыванию в моменте и психологической гибкости.

Начало проекта: июнь 2023 года

Количество людей, принявших участие в проекте: 15

Проекты, которые мы запустили в 2023

Очная группа поддержки с психологами для близких людей с психическими расстройствами

Для кого: партнеры и родственники людей с психическими расстройствами

Как мы помогаем: психологи обсуждают с участниками запросы, связанные с заболеваниями их близких, выстраиванием отношений. Обсуждаются чувства и переживания, возникающие в процессе сложного взаимодействия, происходит обмен опытом, формируются навыки самоподдержки.

Начало проекта: ноябрь 2023 года

Количество людей, принявших участие в проекте: 28

Проекты, которые мы запустили в 2023

Онлайн группа поддержки с равным консультантом для близких людей с психическими расстройствами

Для кого: партнеры и родственники людей с психическими расстройствами

Как мы помогаем: на онлайн-встрече ведущий, имеющий опыт жизни с человеком с психиатрическим диагнозом, обсуждает с участниками запросы, связанные с заболеваниями их близких, помогает выстроить безопасную атмосферу в группе. Участники, обмениваясь опытом, поддерживают себя и друг друга.

Начало проекта: октябрь 2023 года

Количество людей, принявших участие в проекте: 20

Проекты, которые мы запустили в 2023

Онлайн арт-терапия

Для кого: люди с психическими расстройствами

Как мы помогаем: на онлайн-встрече психолог при помощи рисунка эксплицирует переживания участников и проводит терапевтическую сессию, в результате которой они чувствуют улучшение состояния. Участники учатся лучше понимать свои эмоции, регулировать их через творчество, и погружаются в уникальную креативную атмосферу принятия.

Начало проекта: декабрь 2023 года

Количество людей, принявших участие в проекте: 15

Проекты, которые мы запустили в 2023

Группа с психологом по обучению навыкам самопомощи

Для кого: люди с психическими расстройствами

Как мы помогаем: очная группа поддержки. Под руководством психолога участники осваивают навыки самоподдержки, необходимые для ежедневного регулирования состояния без участия специалистов, ведения полноценной жизни и интеграции в общество.

Начало проекта: октябрь 2023 года

Количество людей, принявших участие в проекте: 63

Другие проекты фонда

Помощь психиатра

Для кого: люди с психическими расстройствами, проживающие в любом городе РФ

Как мы помогаем: психиатр работает с подопечным в течение 7 месяцев - 4 приема раз в два месяца. За это время, как правило, удастся установить правильный диагноз и подобрать подходящую схему лечения.

Начало проекта: ноябрь 2022

Количество людей, принявших участие в проекте: 6

Другие проекты фонда

Арт-терапия

Для кого: люди с психическими расстройствами, проживающие в Санкт-Петербурге

Как мы помогаем: изобразительная арт-терапия проводится в группах до 10 человек. Очные встречи в Санкт-Петербурге проходят два раза в месяц по четвергам с 19.00 до 21.00. Стабилизация состояния происходит через рисование и общение с профессиональным психологом.

Начало проекта: сентябрь 2022

Количество людей, принявших участие в проекте: 200

Другие проекты фонда

Группы поддержки

Для кого: люди с психическими расстройствами, проживающие в любом городе РФ

Как мы помогаем: очные встречи в Санкт-Петербурге и онлайн в группах 8 - 15 человек. Встречи создают безопасную атмосферу для людей с психическими расстройствами – на группе нельзя критиковать, обесценивать или осуждать опыт участников. Никто не обязан высказываться, но имеет на это право, если хочет задать интересующие вопросы, получить или оказать поддержку.

Начало проекта: декабрь 2020

Количество людей, принявших участие в проекте: 1500

Другие проекты фонда

Групповая работа с психологом

Для кого: люди с психическими расстройствами, проживающие в любом городе РФ

Как мы помогаем: в эту программу входят тренинги и терапевтические группы, которые учат отслеживать свои мысли и на практике применять здоровые привычки в поведении и мышлении. На данный момент занятия проходят не на постоянной основе. О наборе групп мы сообщаем заранее.

Начало проекта: декабрь 2021

Количество людей, принявших участие в проекте: 105

Другие проекты фонда

Развитие сообщества

Что такое «Сообщество»? Сообщество – это объединение людей со схожими интересами и опытом. Мы организовываем мероприятия и развиваем волонтерство в сфере психического и психологического здоровья. В нашем сообществе люди с расстройствами и профильные специалисты оказывают помощь и поддержку, как подопечным, так и друг другу. В рамках проекта мы организовываем различные мероприятия, в том числе обучения, супервизии и интервизии. Важные для нас дни, вроде Дня рождения фонда или Дня психического здоровья, мы тоже отмечаем вместе. Развитие волонтерства – важная часть деятельности «РАВНОВЕСИЯ». Мы считаем необходимым продвигать идею, что волонтерство – это двусторонний процесс, интересный не только с точки зрения оказания помощи подопечным. Человек, общаясь с другими и помогая им в рамках деятельности фонда, помогает и себе – узнает больше о навыках самопомощи и повышает качество своей жизни.

Начало проекта: октябрь 2020

Количество людей, принявших участие в проекте: 30

История нашей подопечной

Ксения, 32 года

У Ксении биполярное аффективное расстройство I типа. В 2021 году она обратилась за помощью в БФ “Равновесие” в тревожном депрессивном состоянии, стала участвовать в группах поддержки в качестве подопечной, получала помощь равных консультантов. Через полгода Ксения стала ведущей группы и волонтером. Ее самочувствие благодаря участию в проектах фонда значительно улучшилось. Ощувив себя реализованной, самостоятельной, научившись принимать диагноз и жить с ним, Ксения смогла закончить магистратуру одного из самых престижных гуманитарных вузов России. Она посвятила свою диссертацию изучению биполярного расстройства. В данный момент Ксения работает в фонде как фандрайзер и грантрайтер, а также учится в аспирантуре Университета Коннектикута (США).

Финансовый отчет. Расходы

Статья	Сумма, руб.
обслуживание расчетного счета	7 753
бухгалтерское обслуживание	107 600
зарплата	484 402
налоги	108 504
аренда помещения	57 824
услуги самозанятых и ИП для проектов прямой помощи	193 220
проект «Помощь психиатра»	33 000
проект «Сообщество – обучение специалистов»	300 000
создание обучающего курса для проекта «Равный консультант»	228 014
Итого:	1 520 317

Финансовый отчет. Приход

Статья	Сумма, руб.
частные пожертвования	202 916
фонды	1 716 443
пожертвования от организаций	24 132
Итого:	1 943 491

Контакты

8 (931) 363-46-16

fond-ravnovesie.ru

vk.com/fondbpr

t.me/bar_group

info@fond-ravnovesie.ru

fond2020bpr@gmail.com