

Москва

# Выход есть



**ВЫХОД  
ЕСТЬ**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ  
ФОНД

Благотворительный фонд помощи  
жертвам домашнего насилия

# КТО МЫ?

Благотворительный фонд «Выход есть» создан для реабилитации и помощи жертвам домашнего насилия.

**За 2023 год мы помогли 39 женщинам, 2 мужчинам и 11 детям уйти от насилия и начать строить новую жизнь. Мы провели:**

**76** Индивидуальных сессии с психологом

**81** Терапевтическую группу для взрослых и детей очно и онлайн

**17** Консультаций с юристом Фонда

# Миссия фонда

Для нас профилактика насилия в обществе – это работа с детьми, которые столкнулись с опытом насилия. Помогая детям справиться с их детской травмой, мы способствуем созданию общества, где насилию нет места.

Взрослому человеку, чтобы изменить свою жизнь, для начала нужно построить план этих изменений и подготовиться к ним:

Найти силы

Поверить в себя

Поверить в то, что всё получится

Окружить себя людьми, которые его поддерживают

Именно в этом мы и помогаем подопечным!  
**Выход есть всегда!**

# Как мы помогаем?



## Психологическая помощь для детей и взрослых

- индивидуальная (до 10 консультаций с кризисным психологом)
- групповая (1 раз в неделю, до 4 месяцев) в формате онлайн и очно в Москве



## Юридическая помощь

Юристы фонда проводят консультации и при необходимости готовят документацию



## Помощь кадрового специалиста

Консультации карьерного специалиста по вопросам трудоустройства и профессиональной деятельности

# Наша команда



Марианна Устинова

Учредитель,  
Генеральный директор, психолог



Виолетта Ермак

Соучредитель



Ольга Горбачева

Семейный юрист



Мария Шагиахметова

Попечительский совет



Мария Ермолина

HR-специалист

**Наши проекты**



# Терапевтическая группа «Путь к себе»

## Место:

Очно в Москве  
Онлайн по России

## За год было проведено:

81 группа

## Помощь получили:

13 женщин

## Результаты участниц группы:

Нашли в себе силы жить в настоящем и строить новую жизнь.

Научились выстраивать личные границы и находить опоры в себе

Снизили уровень тревоги и агрессии

Получили поддержку и принятие

Наладили отношения со своими детьми

Нашли работу и начали жить самостоятельно

На момент начала группы участницы находились в сложных отношениях с мужьями, кто-то в процессе развода. Четверо из участниц регулярно сталкивались с физическим и психологическим насилием мужа. У всех участниц присутствует опыт насилия в детстве.

### **Задача группы:**

У участниц отмечались сложности с установлением границ, распознаванием своих потребностей и эмоций, выражением чувств и контроля над ними; было сильное чувство вины; неудовлетворительные отношения с другими людьми (мужем, детьми, другими родственниками), стояла задача поиска ресурсов и внутренних опор. Также участницы группы учились безопасно выражать свои эмоции.

### **Проработка:**

Участницы имели возможность **в доверительной и безопасной атмосфере поработать со своей тревогой**, получить эмоциональный отклик от других, **исследовать возникающие эмоции**, стать более открытыми новому опыту. У них побуждалось **принятие ответственности за свой выбор, за свои эмоции и действия**.

### **Поддержка:**

В процессе группы участницы **получали поддержку как друг от друга, так и от терапевта**; обменивались информацией; задавали интересующие вопросы; старались формулировать конкретный запрос на каждую из встреч. Использовались такие инструменты как: различные упражнения, дискуссия, эмоциональные отклики, обсуждение непосредственно возникающих событий и процесса; обсуждение повторяющихся или заранее предусмотренных проблем и их динамики.

### **Практические задания:**

В конце встречи участницы получали домашние практические задания на поиск ресурса, исследование своих границ, короткие материалы в рамках психопросвещения. **Все участницы были активно включены в работу группы**.



# Детско-родительская терапевтическая группа «Выход есть»

## Для кого наша группа:

Группа рассчитана на мам и детей в возрасте от 7 до 9 лет, которые жили в условиях насилия и теперь столкнулись со сложностями в коммуникациях.

## Продолжительность курса:

март - июнь 2023



## Место:

Группа проходила в очном формате в Москве по адресу: Коровий Вал, 3с5



## Работа в группах с детским и взрослым психологом:

Дети учатся справляться со своими чувствами и эмоциями, наиболее экологично проживать тревогу и агрессию.

Женщины в группе нашли поддержку и принятие. Встретившись с другими участницами с такими же проблемами, поняли, что они не одиноки. Здесь они нашли опору и веру в свои силы.

## Психолого-педагогические знания:

Помогали женщинам находить общий язык со своими детьми. Так же они работали со своими чувствами на терапевтических группах под руководством квалифицированного специалиста.

## Индивидуальная работа с психологом:

Каждой женщине было предоставлено по 10 индивидуальных сессий для проработки следующих запросов:

- тревога
- панические атаки
- поиск внутренних ресурсов и опор
- повышение самооценки
- построение реалистичного плана по выходу из насильственных отношений

# Детская терапевтическая группа

## Запросы родителей:

- гармонизация взаимоотношений с ребенком, общение «без криков», взаимопонимание
- эмоциональная саморегуляция у ребенка

## Состав группы:

Детская группа состояла из детей, проживающих в сложных семейных обстоятельствах, подвергающихся эмоциональному и психологическому, а иногда физическому насилию, наблюдающих физическое насилие в семье. Основной запрос от мам- работа с агрессивным поведением у детей.

## Работа группы:

Работа группы происходила в подходе игровой терапии, центрированной на ребенке. Этот метод помогает выстроить ребенку позитивную я-концепцию, обучиться самоконтролю, усилить стрессоустойчивость и др. Кроме того, в группе метод позволяет решать вопросы социальной адаптации, выстраивания отношений с другими участниками, развития коммуникативных навыков и переноса их на реальную жизнь.

## Результат:

У детей, которые регулярно посещали группу, мамы отметили положительные результаты: «стал спокойнее» — изначальный запрос был на уменьшение количества агрессии у ребенка. Мама также активно посещала взрослые занятия (что важно для понимания комплексного влияния на результат).

**В дальнейшем нам видится актуальность работы в индивидуальном формате с последующим объединением детей в микро-группы**

# Группа по взаимодействию детей и родителей

Группа проводилась в период с марта по май 2023 г.  
Всего было **7 встреч по 60 мин.** За это время группу посетило **6 мам.**



## Цель группы:

Главной целью группы было повышение воспитательного потенциала семьи, помощь родителям в установлении контакта со своими детьми, сокращение разобщенности, холодности и агрессии в семейном кругу участников.

## Результат:

В семьях участниц наметились значительные позитивные сдвиги: дети стали более контактными, мамы узнали, с чем связано то или иное поведение их ребенка, как они могут реагировать на него для достижения педагогических целей, не травмируя детей, какие условия дома и в школе наиболее благоприятны для каждого конкретного ребенка программы для того, чтобы начались изменения в поведении, успеваемости и психологическом состоянии их детей.

# Индивидуальные консультации психолога

## Место:

Очно в Москве  
Онлайн по России

## Проведено:

81 консультация

## Результаты:

Нарастили свою самооценку, поверили в себя, в свои силы и способность построить новую жизнь

Научились распознавать и отстаивать личные границы

Нашли в себе внутренние опоры, и это помогло начать строить новую жизнь

# Юридические консультации

## Место:

Онлайн по всей России

## Проведено:

**17 консультаций** по подаче документов на алименты, разделу имущества и др.

## Результаты:

Была оказана помощь в составлении заявлений на выплату алиментов

Предоставлены рекомендации по наиболее эффективному способу получения алиментов в короткие сроки

Проведены консультации по разводам, разделу имущества, определению места проживания детей

# Финансы

В 2023 году в фонд  
поступило:

**254 715 ₹**

От физических лиц

Общая сумма: **255 937 ₹**

Было  
израсходовано:

**10 400 ₹**

Онлайн-сервисы

**18 670 ₹**

Банковское обслуживание

**110 000 ₹**

Ведение бухгалтерии

**154 218 ₹**

Уставная деятельность

Общая сумма: **293 288 ₹**



# Наши реквизиты

<b>Сокращенное название</b>	Благотворительный фонд «Выход есть»
<b>Юридический адрес</b>	119602 Москва, ул. Никулинская, 23-1-149
<b>Телефон</b>	+7 916 057 47 03
<b>Email</b>	info@vyhodelist.ru
<b>ИНН/КПП</b>	9729317926/772901001
<b>Код ОГРН</b>	1217700648923
<b>Код отрасли по ОКВЭД</b>	88.99
<b>ОКПО</b>	72093510
<b>Генеральный директор</b>	Устинова Марианна Сергеевна
<b>Банк</b>	АО «АЛЬФА-БАНК»
<b>Корреспондентский счёт</b>	30101810200000000593
<b>Расчетный счет</b>	40703810502120000068
<b>БИК</b>	044525593

# Выход есть!

Марианна Устинова  
+7 916 130 24 97  
[info@vyhodelist.ru](mailto:info@vyhodelist.ru)  
[www.vyhodelist.ru](http://www.vyhodelist.ru)

## Спасибо!