посилюємо можливості українок: рік зростання та розвитку

звіт
2022 - 2023

У липні 2023 року Тиша святкує важливий етап — ми досягаємо нашої першої річниці з моменту запуску. З цієї нагоди ми підготували звіт, в якому висвітлюємо результати, яких Тиша досягла протягом цього шляху транформацій. Ми запрошуємо вас розділити з нами наші досягнення, дізнатися наші поточні пропозиції та плани на майбутнє.

Тиша виникла як ініціатива OneUkraine gGmbH з великою місією — надати українцям підтримку з психічного здоров'я у найближчі роки. Протягом першого року роботи ми зосередилися на тестуванні, ітераціях та вдосконаленні нашого підходу, щоб надати найкраще нашим учасникам. Наразі Тиша працює як незалежна благодійна організація, зареєстрована в Україні. Наша місія звузилася до надання українським жінкам необхідних навичок, які допоможуть їм пережити складні часи. Ми з гордістю доповідаємо, що понад 450 учасниць вже здобули ці навички, змінивши своє життя та покращивши психічне здоров’я. У цьому звіті ми детальніше розповімо про нашу програму, підхід та конкретні показники впливу.

Наші досягнення були б неможливими без неоціненного внеску нашої команди експертів — Джека Сола, Елісси Еппель, Джанера Бінгола (IAGP), Ірини Куратченко (ГО "Взаємодія"), співзасновників OneUkraine, а також далекоглядних інвесторів, які усвідомлюють важливість підтримки психічного здоров'я.

Участь у програмі Phineo Startups Impact Entrepreneurs Cohort 2022/23 в Берліні стала каталізатором нашого зростання під керівництвом наших улюблених менторів: Леа Фельдбіндер, Софі Дінберг, Кая Малквіца та Крісти Коччоле.

Ми також сформували цінні партнерства і з радістю повідомляємо про нашу кооперацію з Українською асоціацією фахівців у галузі контекстуально-поведінкової науки і психології, що посилить програму та супервізію наших психологинь.

Наша наступна мета — масштабувати наш інноваційний, культурно-чутливий і заснований на даних підхід по всій Україні та за її межами. Ми раді бачити зростаючу кількість партнерів та друзів проєкту, ми вдячні вам за підтримку. Разом ми можемо суттєво змінити життя незліченної кількості жінок.

Уявіть, який вплив ми можемо створити разом!

З найкращими побажаннями,
Юлія, Ганна та Дарія

Ірина
Олена
Олена
TYSHA

«дякую за тихі зустрічі, я знову почуваюся живою»

психологічна підтримка жінок

надаємо жінкам навички, щоб пройти крізь важкі часи

6-тижнева офлайн-програма психосоціальної групової підтримки для жінок, фасилітована сертифікованим психологом, розроблена командою на основі рекомендацій міжнародних та українських психологів і базується на:

- когнітивно-поведінковій терапії (CBT)
- діалектично-поведінковій терапії (DBT)
- терапії прийняття та прихильності (ACT)
- майндфулнес-орієнтованої CBT (MBCT)
- програмі дій із подолання прогалин у сфері психічного здоров'я (mhGAP)
- сімейній терапії
- схема-терапії
- арт-терапії

кожен крок нашої програми ретельно оцінюється валідними опитувальників, що гарантує її ефективність

загальна інформація

5 000	учасників онлайн-курсу з першої психологічної допомоги «Знати як допомогти»
102	соціальних працівників пройшли психоедукацію
450	жінок пройшли групи психосоціальної підтримки «тихі зустрічі»
20	експертів-психологів залучених до розробки програми
11	проведено груп психосоціальної підтримки закритого типу
29	проведено груп психосоціальної підтримки відкритого типу
1	подкаст зі всесвітньо-відомою психотерапевткою Естер Перель

навички, що здобули жінки під час тихих зустрічей

78%	усвідомлення емоцій і почуттів
64%	усвідомлення своїх ресурсів та їх використання
53%	здатність насолоджуватися життям
49%	формування соціальних зв'язків
42%	вміння заспокоїтися
42%	залученість

вправи, які практикують жінки після тихих зустрічей

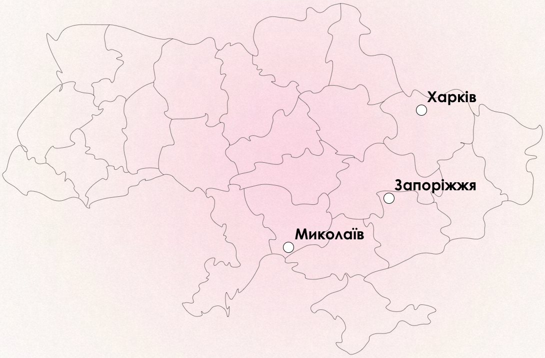
> використовую в житті техніку «гачок», я і раніше знала про цю техніку, але користуватися нею стала саме після тихих зустрічей

- 😮‍💨 дихальна техніка
- 🍃 техніка заземлення
- 🎨 розслаблення через творчість
- 🦋 метелик

медіа охоплення

💻	8	публікацій в онлайн ЗМІ
📺	2	інтерв'ю на ТБ
🎙️	14	прямих ефірів
Instagram / Facebook	81	постів
Instagram / Facebook	195	сторіз
in	5	постів

карта охоплення



програма тихих зустрічей заснована на протоколах з 8 напрямів терапії

ACT

сімейна терапія

арт-терапія

схема-терапія

MBCT

mhGAP

CBT

DBT

історія започаткування програми

липень 2022

грудень 2022

квітень 2023

червень 2023

липень 2023

- вперше реалізована в липні 2022 року в Запоріжжі

- затвердження першого детального обґрунтування концепції програми Тиші

- затвердження другої версії концепції програми Тиші
- відкриття тихих зустрічей в Миколаєві та Харкові

- започаткована програма супервізії для психологів Тиші
- запуск власного сайту tyshagroups.com

- розобка третього варіанту концепції програми на основі 3-ї хвилі КПТ
- автоматизація процесів
- масштабування Тиші

про програму тихих зустрічей

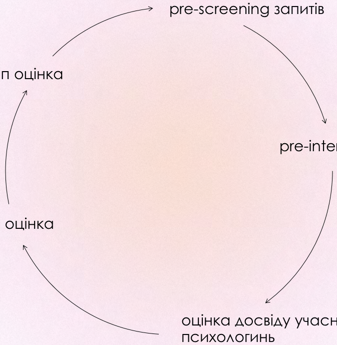
мета: надати жінкам сет навичок "суперсил", що допоможуть жінкам пройти важкі часи

використання лише науково-доказових протоколів та підходів

постійне вдосконалення на основі аналізу даних з ефективності програми та запитів жінок на місцях

валідація програми міжнародними та локальними психологинями та психотерапевтками

підхід до оцінки програми



pre-screening запитів

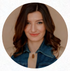
pre-intervention оцінка

оцінка досвіду учасниць та психологинь

post-intervention оцінка

фолоу-ап оцінка

давай збудуємо світ, де кожна жінка буде мати навички пройти крізь важкі часи



Ганна Колесніченко,
Керівник відділу аналітики OneUkraine
Керуючий директор компанії «Тиша»
hanna@oneukraine.com

💻

🇺🇦 ГО «Тиша»
www.tyshagroups.com

Юлія Карнась,
Керуючий директор OneUkraine
Партнерства та співпраця в Тиші
julia@oneukraine.com

💻

🇩🇪 OneUkraine NGO
www.oneukraine.com

TYSHA

кожна сума важлива

щиро дякуємо

TYSHA