

# Raport z działalności Fundacji Twarze Depresji w 2024 roku





**Anna Morawska-Borowiec**  
Prezes Zarządu Fundacji Twarze Depresji

## Twarze Depresji. Nie oceniaj. **Zaakceptuj.**

Szybki dostęp do psychologicznej pomocy z każdego zakątka w Polsce? Takie unikatowe w skali kraju działania prowadzi Fundacja Twarze Depresji. Niesiemy realną, profesjonalną i szybką pomoc psychologiczną, z której skorzystały już tysiące osób w różnym wieku, każdego roku, bez Was byłoby po prostu niemożliwe. Wszystkie liczby przedstawił w niniejszym raporcie za rok 2024. Za każdą z tych liczb stoi CZŁOWIEK! W Fundacji Twarze Depresji dostał szybkie, niezbędne wsparcie specjalisty, które być może nigdy by do niego nie dotarło, gdyby nie bezpłatne programy pomocy psychologicznej i psychiatrycznej online i stacjonarnej. Prowadzimy pogotowie psychologiczne w centrum Warszawy przy al. Solidarności 78. Możemy nieść szybka pomoc – właśnie dzięki Wam – naszym darczyńcom i partnerom!

Oprócz działań pomocy psychologicznej nasza fundacja w 2024 r. zrealizowała dwie kampanie edukacyjne „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”, zorganizowała 3. Charytatywny Bieg z Twarzami Depresji, wydała magazyn „Twarze depresji”. Za nami różne inicjatywy, warsztaty, spotkania. Psychoedukacja to bardzo ważny punkt w misji naszej fundacji. I nie zwalniamy tempa!

Zapraszamy Was zawsze do tej wspólnej podróży. Wasze zaufanie jest dla nas bardzo ważne. Zachęcamy do dalszej współpracy.

Z wyrazami szacunku,

Anna Morawska-Borowiec

# Spis treści

## Działalność w 2024 roku:

– Ogólnopolska kampania „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”	4
– Poradnia Psychologiczna Fundacji Twarze Depresji	5
– Siedem programów bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej	7
– Debata społeczna i psychoedukacja	10
– Telefon zaufania (tel. 22 290 44 42)	10
– Charytatywny Bieg z Twarzami Depresji	10
– Kampania społeczno-edukacyjna „Dbaj o zdrowie psychiczne”	11
– Warsztaty edukacyjne dla mieszkańców warszawskiej Woli	11
– Nordic Walking z Twarzami Depresji	12
– Twarze Depresji dla toruńskich uczniów i nauczycieli	12
– Wolontariat	12
– Nagrody i wyróżnienia	12
<b>Raport finansowy</b>	<b>13</b>



# Działalność w 2024 roku

Fundacja Twarze Depresji należy do najaktywniejszych w Polsce organizacji pozarządowych w dziedzinie zdrowia psychicznego. Beneficjenci naszej pomocy nazwali nas „pogotowiem psychologicznym” i taką misję pełniimy.

W 2024 roku 40 naszych specjalistów zdrowia psychicznego zrealizowało prawie 8 000 bezpłatnych zdalnych i stacjonarnych konsultacji psychologicznych dla prawie 1,5 tys. Beneficjentów. Naszą misją jest destygmatyzacja zaburzeń zdrowia psychicznego, promocja profilaktyki i leczenia zdrowia psychicznego zwiększanie dostępności profesjonalnej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej. Udzielamy jej grupom defaworyzowanym m.in. osobom w kryzysie psychicznym, kobietom w ciąży i po porodzie, dzieciom i młodzieży, seniorom, pacjentom onkologicznym, osobom z niepełnosprawnością, osobom z doświadczeniem uchodźczym, czy ofiarom klęsk żywiołowych.

W 2024 roku zrealizowaliśmy:

- 1) dwie edycje ogólnopolskiej kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”;
- 2) otworzyliśmy Poradnię Psychologiczną Twarze Depresji, mieszczącą się w samym centrum Warszawy – przy al. Solidarności 78;
- 3) prowadziliśmy siedem programów bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej skierowanych do:

- dzieci i młodzieży,
- kobiet w ciąży i po porodzie,
- osób w stanie kryzysu psychicznego (program realizowany w ramach zadania publicznego finansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności).
- osób dorosłych,
- pacjentów onkologicznych i ich rodzin,
- powodzian,
- obywateli Ukrainy.

- 4) aktywnie zaangażowaliśmy się w psychoedukację oraz debatę dot. ochrony zdrowia psychicznego poprzez: wydawanie bezpłatnego magazynu (online i w druku), emitowanie na kanale YouTube Programu Twarze Depresji oraz organizację bezpłatnych webinarów i wykładów o zdrowiu psychicznym z najwyższej klasy ekspertami, takimi jak Krajowy Konsultant w Dziedzinie Psychiatrii;
- 5) prowadziliśmy telefon zaufania (tel. 22 290 44 42) dla osób w kryzysie zdrowia psychicznego;
- 6) odsłoniliśmy największy w Polsce mural poświęcony tematyce zdrowia



## 60+

Ambasaderek  
i Ambasadorków



## 1 500

Beneficjentów  
programów  
pomocowych



## 8 000

konsultacji  
psychologicznych



psychicznego (ul. Wasilkowskiego 14, Warszawa);

- 7) zorganizowaliśmy 3. Charytatywny Bieg z Twarzami Depresji;
- 8) we współpracy z Narodowym Instytutem Wolności zrealizowaliśmy kampanię „Dbaj o zdrowie psychiczne”, dotyczącą zdrowia psychicznego osób dorosłych w zakresie: depresja, zaburzenia lękowe, PTSD, zaburzenia snu – przygotowana w j. polskim, ukraińskim i rosyjskim;
- 9) zrealizowaliśmy bezpłatne warsztaty edukacyjne, skierowane do mężczyzn i ich bliskich z warszawskiej Woli, w tematyce depresji, lęku oraz dbania o dobrostan psychiczny;
- 10) zorganizowaliśmy „Nordic Walking z Twarzami Depresji” skierowany do seniorów z warszawskiej Ochoty;
- 11) w ramach zadania publicznego z Gminy Miasta Toruń zrealizowaliśmy program „Twarze Depresji dla toruńskich uczniów i nauczycieli”;

12) aktywnie rozwijaliśmy i promowaliśmy wolontariat.

### Ogólnopolska kampania „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”

„Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję” to najstarsza i najbardziej konsekwentna kampania społeczna dotycząca zdrowia psychicznego. Przez ostatnie dziesięć lat dołączyło do niej ponad sześćdziesięciu ambasadorków – aktorów, muzyków, pisarzy, sportowców, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami życia z depresją, pokazując, że jest to choroba, która może dotknąć każdego – niezależnie od wieku, płci, statusu społecznego czy zawodu. Celem jest zwiększenie świadomości na temat depresji oraz przeciwdziałanie stygmatyzacji osób dotkniętych chorobą.

W 2024 roku zrealizowaliśmy dwie edycje ogólnopolskiej kampanii 23.03.2024 r. w Ogólnopolskim Dniu Walki z Depresją ruszyła 18. edycja, którą poświęciliśmy męskiej twarzy depresji.



dwie edycje ogólnopolskiej kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”



odstąpienie największego w Polsce muralu o zdrowiu psychicznym



otwarcie Poradni Psychologicznej przy al. Solidarności 78 (Warszawa)



KAŻDEGO ROKU PONAD 4 200 MĘŻCZYŹN W POLSCE POPEŁNIA SAMOBÓJSTWO.  
ZA WIELOMA Z TYCH DRAMATÓW STOI NIELECZONA DEPRESJA.  
POŁĄCZENIE FARMAKOTERAPII I PSYCHOTERAPII JEST NAJSKUTECZNIEJSZĄ DROGĄ WALKI Z TĄ CHOROBA.

**TWARZE DEPRESJI**  
NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.



  
MARCIN  
BOSAK

  
ARTUR  
BARCIŚ

  
PAWEŁ  
KORZENIOWSKI

  
ANDRZEJ  
SEWERYN

  
JAN EMIL  
MLYNARSKI

  
ANDRZEJ  
POLAN

POTRZEBUJESZ POMOCY? ZGŁOŚ SIĘ DO NAS: TELEFON ZAUFANIA 22 290 44 42 [twarzedepresji.pl](http://twarzedepresji.pl)

ORGANIZATORZY:  PATRONI HONOROWI:  PARTNER GŁÓWNY:  PARTNER: 

32 TYSIĄCE DZIECI I MŁODZIEŻY LECZĄ SIĘ NA DEPRESJĘ, DRUGIE TYLKO NA ZABURZENIA LĘKOWE.  
PSYCHOTERAPIA JEST KLUCZOWĄ FORMĄ POMOCY W TEJ GRUPIE.

\* Źródło: Narodowy Fundusz Zdrowia

[twarzedepresji.pl](http://twarzedepresji.pl)

**TWARZE DEPRESJI**  
NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.



  
MARCIN  
BOSAK

  
ANNA  
WYSZCONI

  
ALEKSANDER  
MILWIW-BARON

  
JUSTYNA  
ŚWIĘTY-ERSETIC

  
PAWEŁ  
KORZENIOWSKI

ORGANIZATOR:  PARTNER GŁÓWNY:  FIRMA WSPIERAJĄCA:  PARTNER:  PATRONI HONOROWI:  PARTNER: 

Według najnowszych badań depresja dotyka w takim samym stopniu kobiety, jak i mężczyzn, jednak panowie rzadziej sięgają po pomoc specjalistów. Trzykrotnie rzadziej leczą depresję, czterokrotnie rzadziej przechodzą psychoterapię, która obok farmakoterapii jest niezbędna, by prawidłowo leczyć tę chorobę. Każdego roku ponad 4 tysiące mężczyzn popełnia samobójstwo – za wieloma z tych dramatów stoi nieleczona depresja.

Do kampanii zaangażowali się znani mężczyźni chorujący na depresję, wśród nich aktor Marcin Bosak, który zagrał w spocie telewizyjnym i radiowym wraz z lekarzem psychiatrą dr hab. n. med. Sławomirem. Spot został wyemitowany w największych stacjach radiowych i telewizyjnych, takich jak TVP i Polskie Radio. 18. edycji towarzyszyła również kampania billboardowa, której ambasadorami zostali również: Artur Barciś, Andrzej Seweryn, Paweł Korzeniowski, Jan Młynarski, Andrzej Polan. W październiku zainicjowaliśmy 19 edycję kampanii, w której – już po raz trzeci – poruszyliśmy temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Zwracaliśmy uwagę na skalę

zachorowań w tej grupie wiekowej. Według statystyk NFZ, ponad 30 tysięcy dzieci i młodzieży leczy się na depresję w ramach publicznej służby zdrowia, drugie tyle na zaburzenia lękowe. To trzykrotny wzrost w ciągu ostatnich 5 lat. Tylko w ramach wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego zapewnianego przez Fundację Twarze Depresji pomoc otrzymało już prawie 2 tysiące dzieci. Część młodych osób korzysta z pomocy psychologicznej w prywatnym sektorze. Wciąż ogromna liczba przypadków depresji nie jest diagnozowana. Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że w 2024 roku targnęto się 127 dzieci i młodzieży poniżej 19 lat. Ambasadorami 19. edycji kampanii zostali: Marcin Bosak, Anna Wyszconi, Aleksander Milwiw-Baron, Justyna Święty-Ersetic i Paweł Korzeniowski, którzy swoim świadectwem uświadamiali, że depresję można i powinno się leczyć.

### Poradnia Psychologiczna Fundacji Twarze Depresji

Poradnia Psychologiczna Fundacji Twarze Depresji pełni misję „pogotowia psychologicznego”, w którym



osoby w stanie kryzysu psychicznego bez kolejki mają możliwość skorzystania z pakietu 3 bezpłatnych konsultacji psychologicznych z wybranymi naszymi specjalistami: psychologami, psychoterapeutami, terapeutami uzależnień, psychoonkologami, psychotraumatologami. Wszyscy nasi specjaliści pracują pod stałą superwizją. Niesiemy pomoc dla dzieci od 4 lat do seniorów. Poradnia działa od listopada 2024 roku w samym sercu Warszawy, przy alei Solidarności 78. Poradnia jest w pełni dostępna dla osób z niepełnosprawnością ruchową. W listopadzie i grudniu specjaliści przeprowadzili 107 konsultacji bezpłatnych i 10 niskopłatnych.

Poradnia naszej fundacji jest „pogotowiem psychologicznym” – to ważne, gdyż czas oczekiwania na wizytę w ramach publicznego systemu ochrony zdrowia jest nadal zbyt długi, Fundacja zapewnia łatwo dostępną konsultację ze specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego. Nieustannie podejmujemy starania, by w Poradni Psychologicznej Fundacji Twarze Depresji pomoc była dostępna bezpłatnie w jak najszerszym zakresie. Obecnie wszystkim osobom zgłaszającym się stacjonarnie do Poradni oferujemy trzy bezpłatne konsultacje z jednym z naszych ekspertów. Fundacja prowadzi także pomoc niskopłatną, cały dochód przeznaczając na działalność statutową.

Najmłodszy pacjent Poradni mając lat 5, najstarsi – 86. W listopadzie 2024 r. w Poradni przeprowadziliśmy 61 bezpłatnych konsultacji psychologicznych (oraz jedną odpłatną). W grudniu 2024 r. nasi eksperci przeprowadzili 46 bezpłatnych konsultacji psychologicznych (oraz 9 odpłatnych).

Praca specjalistów jest ewaluowana. W naszej Poradni pytamy anonimowo pacjentów o jakość świadczonych przez nas usług psychologicznych, jak również o korzyści płynące ze spotkań z naszymi specjalistami. Ogólny poziom satysfakcji z odbytych konsultacji z naszymi psychologami pacjenci ocenili w następujący sposób: 81,25% pacjentów oceniło, iż ich satysfakcja ze spotkania z naszym specjalistą jest na poziomie bardzo wysokim, 12,5% pacjentów określiło ją na poziomie wysokim, a na poziomie przeciętnym 6,25% ankietowanych. Biorąc pod uwagę, że wszystkie osoby wyszły od specjalistów z poczuciem satysfakcji (100%), jest to dla nas bardzo motywujące i skłania do jeszcze bardziej wyężonej pracy oraz podnoszenia jakości poziomu konsultacji. Według pacjentów, którzy wypełnili ankiety po spotkaniach, psychologowie naszej Poradni dysponują, ich zdaniem, odpowiednią wiedzą specjalistyczną w udzielaniu pomocy i wsparcia. (87,5% – zdecydowanie tak, 12,5% – tak).

Aż 62,5% osób zauważyło poprawę stanu zdrowia płynącą z odbytych konsultacji. Ponadto, 43,75% osób zauważyło związek pomiędzy poprawą stanu zdrowia a poprawą jakości życia domowego. 37,5% ankietowanych nie wypowiada się na temat zmian zdrowotnych. Może to wynikać z tego, że niektórzy pacjenci wypełniali ankiety po odbyciu jednej konsultacji u specjalistów i na odpowiedź dotyczącą zmian trzeba jeszcze poczekać. Podobnie, jak 56,25% badanych nie wypowiada się w kwestii zależności między polepszeniem stanu zdrowia a wpływem na jakość życia domowego, ponieważ mogą to być osoby po pierwszym spotkaniu z psychologiem lub te, które mieszkają bez rodziny. Takie osoby w ankietach mogły właśnie zaznaczyć odpowiedź „nie mam zdania”.



Ogólny poziom satysfakcji z odbytych konsultacji z naszymi psychologami pacjenci ocenili w następujący sposób: **81,25% pacjentów oceniło, iż ich satysfakcja ze spotkania z naszym specjalistą jest na poziomie bardzo wysokim, 12,5% pacjentów określiło ją na poziomie wysokim, a na poziomie przeciętnym 6,25% ankietowanych.**



Ankiety pozwoliły na uzyskanie informacji dotyczącej dalszej współpracy z pacjentami. Aż 93,75% pacjentów poleciłoby naszą Poradnię innym osobom, a wszyscy pacjenci, którzy wypełnili ankiety (100%) chcą kontynuować spotkania ze specjalistami z naszej placówki. Jest to dla nas bardzo miłe, budujące i stawiające przed nami obowiązek utrzymania wysokiej jakości proponowanych pacjentom usług psychologicznych.

### Siedem programów bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej

Fundacja Twarze Depresji w 2024 r. prowadziła aż siedem programów bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej. Programy przeznaczone są dla Polaków i obywateli Ukrainy przebywający na terytorium Polski. Beneficjenci mają dostęp – w zależności od programu – od 3 do 10 bezpłatnych konsultacji psychologicznych. Czas trwania sesji wynosi 50 minut. Program skierowany do dzieci i młodzieży oraz obywateli Ukrainy obejmuje ponadto 2 zdalne, bezpłatne konsultacje psychiatryczne. Specjaliści Fundacji Twarze Depresji w ramach prowadzonych programów pomocowych konsultują w językach: polskim, ukraińskim i rosyjskim. Wszystkie oferowane przez Fundację Twarze Depresji programy skierowane są przede wszystkim do osób, które z różnych względów znalazły się w trudnej sytuacji społecznej, rodzinnej, zdrowotnej czy ekonomicznej.

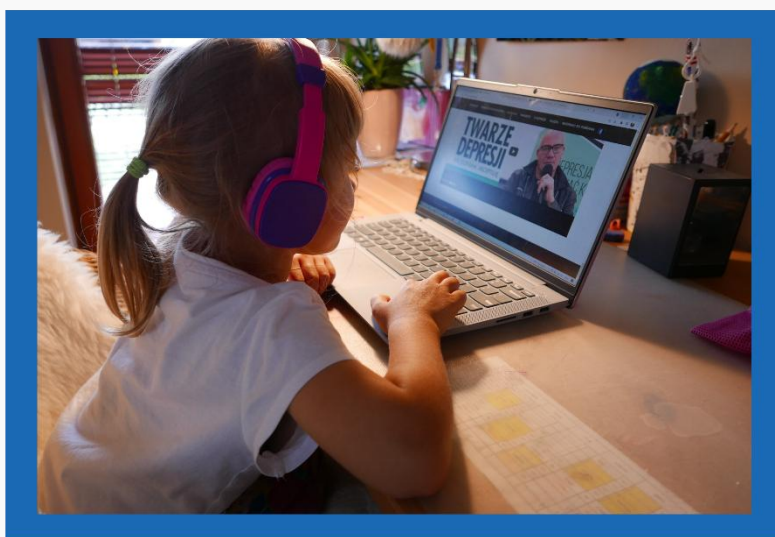
#### 1) Program dla dzieci i młodzieży

Od czerwca 2021 r. Fundacja Twarze Depresji realizuje pierwszy w Polsce program bezpłatnej, zdalnej

pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci, młodzieży, ich rodziców/opiekunów. Z programu mogą skorzystać dzieci już od 4 roku życia. Około 40% podopiecznych Fundacji biorących udział w programie mierzyło się z myślami samobójczymi lub jest po próbie samobójczej. Niektórzy podopieczni wymagali hospitalizacji. Fundacja niesie także pomoc dzieciom z Ukrainy, które bez kolejki mają szansę na konsultacje w języku ukraińskim lub rosyjskim. Zdalna forma wsparcia pozwala kontynuować rozpoczętą pracę psychologiczną, gdy wracają do Ukrainy np. na Święta, czy wakacje. W 2024 roku w tym programie nasi specjaliści zrealizowali 1225 konsultacji dla ponad 200 dzieci i młodzieży, które są na najlepszej drodze powrotu do zdrowia. Każde dziecko mogło skorzystać z pakietu do 10 konsultacji. W ramach pakietu z konsultacji ws. dziecka mógł skorzystać również rodzic/opiekun prawny. Program jest realizowany dzięki Fundacji OSHEE. Na potrzeby wsparcia naszego programu został przygotowany specjalny, dedykowany naszym podopiecznym napój, z którego sprzedaży 5% jest przeznaczony dla naszych Podopiecznych. Program jest utrzymywany również dzięki prywatnym darczyńcom i osobom organizującym zbiórki w ramach biegów Fundacji „Maraton Warszawski”. Ambasadorką programu jest wicemistrzyni olimpijska Agnieszka Kobus-Zawojaska.

#### 2) Program dla pacjentów onkologicznych i ich rodzin

20 czerwca 2021 r. Fundacja Twarze Depresji uruchomiła pierwszy w Polsce program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej dla osób chorych na raka, ich rodzin, a także osób zainteresowanych



W 2024 roku w programie dla dzieci i młodzieży nasi specjaliści zrealizowali **1225 konsultacji dla ponad 200 dzieci i młodzieży**, które są na najlepszej drodze powrotu do zdrowia. Każde dziecko mogło skorzystać z pakietu do 10 konsultacji. W ramach pakietu z konsultacji ws. dziecka mógł skorzystać również rodzic/opiekun prawny.



profilaktyką onkologiczno-psychologiczną, którego partnerem jest Nationale-Nederlanden. Zapewniamy unikatową w skali kraju możliwość konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego również osobom, które powinny udać się pierwszy raz do onkologa. Szacuje się, że co trzecia osoba chora na raka ma depresję. W zeszłym roku zrealizowaliśmy w tym programie 1085 zdalnych wideokonsultacji dla 176 Beneficjentów.

Oto przykładowe cytaty Beneficjentów programu z ankiet ewaluacyjnych:

*„Program uratował mi życie i mnie gdyby nie ten program, nawet nie chce myśleć gdzie bym była, bardzo mi pomaga i nie wyobrażam sobie, żeby nie mieć spotkań, długa droga przede mną, ale bardzo dużo zawdzięczam tym spotkaniom i Pani psycholog, z każdym spotkaniem widzę światło w tunelu, jest jeszcze daleko, ale w końcu widzę, że się tli, wiem że dzięki tej pomocy z każdym dniem będzie lepiej, powoli moje życie codzienne zmienia się na lepsze, ja widzę swoją pracę nad sobą każdego dnia, dziękuję z całego serca, że są takie miejsca które ratują”.*

*„Dziękuję z całego serca za okazaną pomoc mojej córce. Z każdym spotkaniem czułam, że Marysia zaczęła się przed nami znowu otwierać, rozmawiać na interesujące ją tematy. Znowu ma plany i chce jej się działać. Jako mama, która zachorowała na białaczkę w trakcie pandemii i praktycznie na rok zniknęła z domu, czuję po programie mniej obaw o Marysię. Dziękuję jesteście wspaniali!”.*

*„Pani psychoonkolog ma ogromną wiedzę i świetnie tłumaczy. Bardzo dobry specjalista. Potrzebuje*

*pracować z nią dalej. Muszę przyznać, że po konsultacji po raz pierwszy od wielu miesięcy wstałam z łóżka”.*

### 3) Program dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Dzięki wsparciu Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w roku 2024 udzieliliśmy 1480 zdalnych konsultacji psychologicznych i konsultacji psychiatrycznych dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Program przeznaczony jest dla Polaków i obywateli Ukrainy przebywający na terytorium Polski:

- dzieci od 4 roku życia, młodzieży i osób dorosłych, którzy w swojej okolicy z różnych przyczyn nie mają możliwości skorzystania z pomocy specjalisty zdrowia psychicznego np. z powodu choroby, niepełnosprawności, braku opieki dla dzieci, wieku, nieznajomość języka polskiego w przypadku obywateli Ukrainy,
- dzieci od 4 roku życia, młodzieży i osób dorosłych z miejscowości, w których czas oczekiwania na taką konsultację przekracza miesiąc.

Program powstał z myślą o osobach ze szczególnymi potrzebami m.in.:

- dla kobiet z depresją poporodową, które nie są w stanie znaleźć opieki dla noworodka i dojeżdżać na konsultacje stacjonarne,
- dla dzieci i młodzieży ze wsi i małych miejscowości, gdzie nie mają możliwości w okolicy skorzystania z profesjonalnej pomocy specjalistów zdrowia



- psychicznego, ale także dla dzieci z miast, gdzie czas oczekiwania na pomoc jest długi,
- dla obywateli Ukrainy, którzy opuścili swój kraj w wyniku trwających działań wojennych i obecnie przebywają na terytorium Polski – dla nich znalezienie w Polsce specjalistów zdrowia psychicznego konsultujących w języku ukraińskim lub rosyjskim jest bardzo trudne,
- dla osób z niepełnosprawnościami, dla których wizyta w placówce jest ogromnym wyzwaniem,
- dla seniorów, którzy są szczególnie narażeni na nie korzystanie z pomocy specjalistów zdrowia psychicznego z powodu stereotypów i poczucia wstydu przed koniecznością skorzystania z takiej pomocy, a także lęku przed rozpoczęciem leczenia przeciwdepresyjnego lub przeciwlękowego, chorując równolegle na inne choroby somatyczne,
- dla osób dorosłych w stanie kryzysu psychicznego, którzy w swojej okolicy muszą czekać dłużej niż miesiąc na konsultację.

Zgłaszając się na konsultację, beneficjenci deklarują w formularzu zgłoszeniowym, przyczynę utrudniającą im dostęp do publicznej opieki zdrowia psychicznego.

#### 4) Program dla kobiet w ciąży i po porodzie

Symbolicznie w Dniu Kobiet – 8 marca 2022 r. Fundacja Twarze Depresji uruchomiła pierwszy w Polsce program bezpłatnej, zdalnej pomocy

psychologicznej dla kobiet w ciąży i po porodzie. Problem wzrostu zachorowań na depresję i zaburzenia lękowe nasiliła najpierw pandemia, a obecnie również stres związany z wojną na Ukrainie. Nawet 10 do 22 procent kobiet po porodzie cierpi na depresję poporodową. W 2024 roku w tym programie zrealizowaliśmy 306 zdalnych wideokonsultacji dla 102 kobiet w ciąży i po porodzie. Program był utrzymywany w 2024 roku dzięki wsparciu finansowemu Lundbeck Poland, Fundacji PKO Banku Polskiego i indywidualnym darczyńcom. Ambasadorką programu jest piosenkarka Anna Wyszconi.

#### 5) Program dla osób dorosłych

1 października 2021 r. w Europejskim Dniu Walki z Depresją uruchomiliśmy program bezpłatnej, zdalnej pomocy psychologicznej dla osób dorosłych dotkniętych depresją, będących w kryzysie psychicznym. W 2024 roku program był wspomoczeniem programu, który realizowaliśmy dzięki wsparciu NIW. Był on utrzymywany dzięki prywatnym darczyńcom. W zeszłym roku w tym programie zrealizowaliśmy 38 zdalnych wideokonsultacji.

#### 6) Program dla powodzian

19 września 2024 r. uruchomiliśmy pomoc dla osób dotkniętych sytuacją powodziową z południowej części Polski. Program realizowany był do końca 2024 roku. W ramach programu Fundacja Twarze Depresji zapewniła 420 bezpłatnych, zdalnych konsultacji dla osób dotkniętych klęską żywiołową. Program był zrealizowany dzięki wsparciu finansowemu Nationale-Nederlanden.



Nawet 10 do 22 procent kobiet po porodzie cierpi na depresję poporodową. W 2024 roku w programie dla kobiet w ciąży i po porodzie zrealizowaliśmy **306 zdalnych wideokonsultacji dla 102 kobiet** w ciąży i po porodzie.



## 7) „Twarze depresji dla Ukrainy”

Już czwartego dnia wojny, po agresji Rosji na Ukrainę, Fundacja Twarze Depresji uruchomiła program wsparcia psychologicznego i psychiatrycznej dla obywateli Ukrainy, dzięki wsparciu finansowemu Nationale-Nederlanden. W programie „Twarze depresji dla Ukrainy” Fundacja w 2024 r. łącznie zrealizowała 3128 konsultacji psychologicznych i psychiatrycznych dla 470 obywateli Ukrainy.

## Deбата społeczna i psychoedukacja

Fundacja Twarze Depresji aktywnie angażuje się w debatę dotyczącą zdrowia psychicznego, wchodząc w dialog z przedstawicielami firm, instytucji oraz organizacji pozarządowych. Istotnym elementem działalności Fundacji jest psychoedukacja. W 2024 roku wydaliśmy dwa numery magazynu „Twarze depresji”:

- zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży, który fundacja rozesłała do szkolnych bibliotek, a także jest dostępny do samodzielnego pobrania i wydruku na stronie: <https://twarzedepresji.pl/nr-11-2024/>)
- zdrowiu psychicznym mężczyzn – dostępny do wydruku i przeczytania na stronie: <https://twarzedepresji.pl/nr-10-2024/>)

Na łamach magazynu publikowane są autorskie felietony o wyzwaniach zdrowia psychicznego oraz wywiady z ambasadorkami kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”. Fundacja prowadzi także emitowany na kanale YouTube „Program Twarze Depresji”, a także regularnie organizuje bezpłatne wykłady i webinary o zdrowiu psychicznym z najwyższej klasy ekspertami, takimi jak Krajowy Konsultant w Dziedzinie Psychiatrii. Psychoedukacja zwiększa świadomość na temat zdrowia psychicznego, redukuje stygmatyzację i uczy skutecznych strategii regulacji emocji oraz stawiania czoła wyzwaniom życiowym. Z tej formy wsparcia mogą korzystać zarówno osoby w kryzysie, jak i ich bliscy.

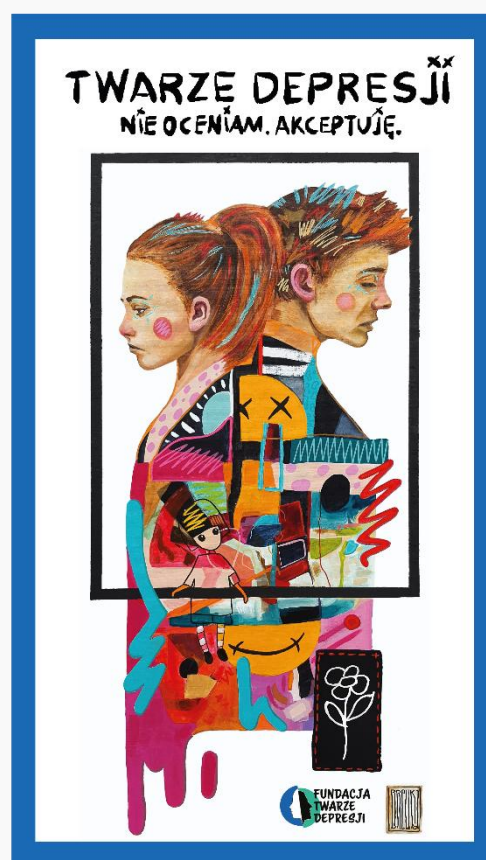
## Telefon zaufania (tel. 22 290 44 42)

Fundacja Twarze Depresji prowadzi telefon zaufania, w którym dyżurujący psychologowie i psychoterapeuci udzielają bezpłatnej pomocy psychologicznej. Prowadzone przez telefon interwencje kryzysowe są anonimowe. Konsultacje prowadzone przez specjalistów zdrowia psychicznego mają funkcję doraźną i obejmują

wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych, a w przypadku zagrożenia życia – natychmiastową interwencję i przekierowanie do odpowiednich służb ratunkowych.

## Mural „Twarze Depresji”

15 października 2024 odstoniliśmy największy w Polsce mural o tematyce zdrowia psychicznego. 420 m<sup>2</sup> ściany pokrył obraz wybitnego artysty Wojciecha Brewki. Mural powstał na warszawskim Ursynowie przy Wasilkowskiego 14 z okazji dziesięciolecia kampanii społecznej „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”, do której na przestrzeni lat zaangażowało się już ponad 60 ambasadorów.



## Charytatywny Bieg z Twarzami Depresji

5 października 2024 zorganizowaliśmy 3. Charytatywny Bieg z Twarzami Depresji. Bieg odbył się w Zimnych Dołach koło Warszawy, w Nadleśnictwie Chojnów z okazji Europejskiego Dnia Walki z Depresją. W biegu można było wziąć udział także w sposób wirtualny. Do pokonania – 5 kilometrów. Każdy krok na miarę własnych



W 3. Charytatywnym Biegu z Twarzami Depresji wzięło udział łącznie 700 osób – w wersji stacjonarnej w Zimnych Dołach oraz zdalnej – biegnąc z nami z różnych zakątków Polski i świata.

możliwości. Jedni biegli, inni spacerowali. Na plakatach biegu mamy hasło: „Pokażmy, że prawidłowo leczona depresja, także ta lekooporna, nie jest przeszkodą dla aktywności fizycznej”. Jak co roku, cały dochód ze sprzedaży pakietów biegu został przeznaczony na konsultacje psychologiczne i psychiatryczne dla dzieci i młodzieży – podopiecznych Fundacji Twarze Depresji. Ambasadorem 3. Charytatywnego Biegu z Twarzami Depresji zostali wybitni sportowcy, którzy chorowali na depresję: Justyna Świąty-Ersetic (multimedalistka olimpijska w biegu na 400 m), Paweł Korzeniowski (olimpijczyk, mistrz świata w pływaniu na dystansie 200 m stylem motylkowym) oraz Marek Plawgo (olimpijczyk i multimedalista w biegu na 400 m przez płotki). W ramach biegu Fundacja Twarze Depresji promuje aktywność fizyczną w ramach profilaktyki zdrowia psychicznego. W biegu 5.10.2024 r. wzięło udział łącznie 700 osób – w wersji stacjonarnej w Zimnych Dołach oraz zdalnej – biegnąc z nami z różnych zakątków Polski i świata.

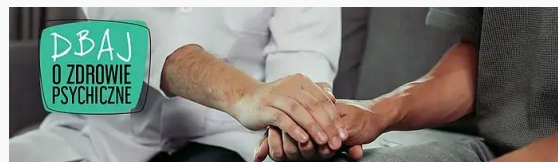
### Kampania społeczno-edukacyjna „Dbaj o zdrowie psychiczne”

Fundacja Twarze Depresji we współpracy z Narodowym Instytutem Wolności zrealizowała kampanię „Dbaj o zdrowie psychiczne”, dotyczącą zdrowia psychicznego osób dorosłych w zakresie: depresja, zaburzenia lękowe, PTSD, zaburzenia snu. Kampania została przygotowana aż w trzech językach: polskim, ukraińskim i rosyjskim.

Depresja, zaburzenia lękowe, zespół stresu pourazowego (PTSD) i zaburzenia snu – wybraliśmy te zagadnienia, bo w naszych codziennych działaniach, w pracy z pacjentami, widzimy że to

wyzwania dzisiejszych czasów. Tocząca się od trzech lat wojna za wschodnią granicą Polski, skutki pandemii, nadmierny czas spędzany w internecie, poczucie osamotnienia, ograniczenie realnych kontaktów, ograniczanie aktywności fizycznej – mają poważne konsekwencje dla naszej kondycji psychicznej.

W ramach kampanii powstały materiały i grafiki edukacyjne udostępniane poprzez media społecznościowe, a także webinar z udziałem prof. Agaty Szulc – prezes-elekt Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i Anny Morawskiej-Borowiec – psycholożki, prezeski Fundacji.



#### JEŚLI BLISKA TOBIE OSOBA:

- ✓ ROZDAJE RZECZY OSOBISTE,
- ✓ ŻEGNA SIĘ,
- ✓ MÓWI: „MOJE ŻYCIE NIE MA JUŻ SENSU, NIE MA ŻADNEJ WARTOŚCI”,

ZAPYTAJ WPROST O TO, CZY MYŚLI O ODEBRANIU SOBIE ŻYCIA!  
JEŚLI TAK, TO POMÓŻ W PILNYM UMÓWIENIU SIĘ DO LEKARZA PSYCHIATRY!

WIĘCEJ O OBJAWACH DEPRESJI NA: [twarzedepresji.pl/kampania](http://twarzedepresji.pl/kampania)



### Warsztaty edukacyjne dla mieszkańców warszawskiej Woli

W październiku i listopadzie 2024 r. zrealizowaliśmy bezpłatne warsztaty edukacyjne, skierowane do mężczyzn i ich bliskich z warszawskiej Woli, w tematyce depresji, lęku oraz dbania o dobrostan psychiczny. Tematy i daty warsztatów:



- 12.10.2024 r. „Leczenia depresji i zaburzeń lękowych u mężczyzn”
- 26.10.2024 r. „Jak rozmawiać z mężczyzną w stanie kryzysu psychicznego
- 9.11.2024 r. „Depresja/zaburzenia lękowe u mężczyzn a uzależnienia”
- 23.11.2024 r. „Jak wzmacniać poczucie szczęścia i na czym budować dobrostan psychiczny mężczyzn?”

### Nordic Walking z Twarzami Depresji

„Nordic Walking z Twarzami Depresji” to cykl pięciu spotkań, które odbyły się na przestrzeni września i grudnia 2024 r., będących połączeniem przyjemnej formy aktywności fizycznej i rozmowy z psychologiem na temat zdrowia psychicznego – najpowszechniejszych problemów psychicznych w grupie 60+. Projekt powstał we współpracy z dzielnicą Ochota (Warszawa).

### Twarze Depresji dla toruńskich uczniów i nauczycieli

„Twarze depresji dla toruńskich uczniów i nauczycieli” – to nazwa projektu realizowanego przez Fundację Twarze Depresji w Toruniu od lutego 2024 r. W ramach projektu przeprowadziliśmy:

- szkolenia dla nauczycieli dotyczące zdrowia psychicznego uczniów,
- Telefon Wsparcia dla mieszkańców Torunia (w tym dzieci i młodzieży),
- bezpłatne, zdalne konsultacje psychologiczne dla uczniów z Torunia,
- kampanię edukacyjną o zdrowiu psychicznym uczniów.

Wszystkie działania odbywają się w ramach Zadania Gminy Miasta Toruń w zakresie zdrowia publicznego określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021–2025 w ramach celu operacyjnego 3. „Promocja zdrowia psychicznego”.

### Wolontariat

Fundacja Twarze Depresji aktywnie rozwija i promuje wolontariat. Zachęcamy zarówno specjalistów zdrowia psychicznego, jak i osoby, które swoją wiedzę i zaangażowaniem chcą wesprzeć działania Fundacji.

### Nagrody i wyróżnienia

W 2024 roku DJ WIKA ambasadorka Fundacji Twarze Depresji została finalistką programu „Gwiazdy Dobroczynności”. W minionych latach ambasadorzy kampanii społecznej „Twarze Depresji. Nie oceniam.

Akceptuję” już czterokrotnie byli laureatami tego konkursu.

Działania Fundacji na rzecz dzieci i młodzieży oraz obywateli Ukrainy zostały docenione przez Ambasadora Stanów Zjednoczonych Marka Brzezińskiego, który zaprosił do zespołu specjalistów zdrowia psychicznego prezes Fundacji Twarze Depresji, by omówić strategię zadbania o zdrowie psychiczne tak Polaków jak i Ukraińców.

Ponadto Anna Morawska-Borowiec – prezes Fundacji – została zaproszona do rządowej rady NGO ds. polskiej prezydencji w Radzie Unii Europejskiej.



# Raport finansowy

## Sprawozdanie finansowe Fundacji „Twarze Depresji” za rok obrotowy 2024

1. Nazwa organizacji: Fundacja "Twarze Depresji", siedziba i adres: ul Graniczna 4/504 00-130 Warszawa KRS: 0000743128
2. Czas trwania działalności jednostki jest nieograniczony.
3. Okres objęty sprawozdaniem 01/01/2024-31/12/2024.
4. Sprawozdanie finansowe zostało sporządzone przy założeniu kontynuowania działalności przez jednostkę w dającej się przewidzieć przyszłości. Nie istnieją okoliczności wskazujące na zagrożenie kontynuowania przez nią działalności.
5. Polityka rachunkowości:
  - a. Organizacja sporządza bilans za rok obrotowy od dnia 1 stycznia do 31 grudnia danego roku. Okresami sprawozdawczymi będą poszczególne miesiące roku.
  - b. Księgi rachunkowe prowadzi się w języku polskim i w walucie polskiej. Każda operacja finansowa przeprowadzana w walucie obcej jest przeliczana na walutę polską według zasad określonych dla środków pieniężnych.
  - c. Księgi rachunkowe otwierane są na początek każdego następnego roku obrotowego, a także na dzień rozpoczęcia ewentualnej likwidacji organizacji. Księgi rachunkowe zamykane są na ostatni dzień roku obrotowego, na dzień poprzedzający postawienie jednostki w stan likwidacji oraz na dzień zakończenia procesu likwidacyjnego lub upadłościowego. Zamknięcie ksiąg dokonywane jest w ciągu 90 dni od dnia bilansowego.
  - d. Organizacja przyjmuje wzór sprawozdania finansowego zgodny z ustawą o rachunkowości z dnia 29 września 1994r, określony w załączniku 6 o zakresie informacji wykazywanych w sprawozdaniu finansowym, dla organizacji pozarządowych.
  - e. Wynik finansowy ustalany jest wg rodzajów działalności określonych w rachunku zysków i strat oraz bardziej szczegółowo wg prowadzonych projektów organizacji.
  - f. Organizacja posiada środki finansowe w walucie polskiej wycenianie według wartości nominalnej.
  - g. Wyposażenie i środki trwałe wyceniane są według nominalnych cen zakupu.
  - h. Amortyzacja dokonywana jest według zasad określonych w ustawie o podatku dochodowym.

### Informacje uzupełniające do bilansu:

1. Organizacja nie posiada zobowiązań z tytułu dłużnych instrumentów finansowych, gwarancji, poręczeń lub zobowiązań warunkowych nieuwzględnionych w bilansie. Zobowiązania opisane są w części: Uzupełniające dane o aktywach i pasywach fundacji.
2. Organizacja nie udziela kredytów członkom administrującym, zarządzającym i nadzorującym, a także nie ma zobowiązań zaciągniętych w ich imieniu tytułem gwarancji i poręczeń wszelkiego rodzaju.
3. Uzupełniające dane o aktywach i pasywach fundacji:

### Aktywa

Aktywa Obrótowe:	31.12.2024
-środki na rachunku bankowym i w kasie	97 325,96 zł
-zapasy	628,00 zł
-należności krótkoterminowe	219 595,73 zł



## Pasywa

Fundusze własne:	31.12.2024
-fundusz statutowy	1 000,00 zł
-pozostałe fundusze	1 000,00 zł
-zobowiązania krótkoterminowe	261 425,90 zł
-rozliczenia międzyokresowe	261 833,52 zł
-wynik lat ubiegłych	-281 537,10 zł
-wynik roku 2024	73 827,37 zł

### 4. Informacja o strukturze przychodów:

Informacja o strukturze przychodów:	1.01.2024-31.12.2024
-nieodpłatna działalność pożytku publicznego	1 643 699,51 zł
-odpłatna działalność pożytku publicznego	38 115,02 zł
-przychody z działalności gospodarczej	294 314,80 zł

### 5. Informacja o strukturze kosztów:

Informacja o strukturze kosztów:	1.01.2024-31.12.2024
-koszty nieodpłatnej działalności pożytku publicznego	1 802 258,44 zł
-koszty odpłatnej działalności pożytku publicznego	38 115,02 zł
-koszty działalności gospodarczej	43 928,50 zł

6. Dane o źródłach zwiększenia i sposobie wykorzystania funduszu statutowego: na fundusz statutowy składa się wpłata fundatora

7. Fundacja nie posiada statusu organizacji pożytku publicznego, jednak zamierza go uzyskać w przeciągu roku 2025.

## Rachunek zysków i strat

Wyszczególnienie	1.01.2023- 31.12.2023	1.01.2024- 31.12.2024
<b>A. Przychody z działalności statutowej</b>	<b>996 683,66</b>	<b>1 681 814,53</b>
I. Przychody z nieodpłatnej działalności pożytku publicznego	958 183,66	1 643 699,51
II. Przychody z odpłatnej działalności pożytku publicznego	38 500,00	38 115,02
III. Przychody z pozostałej działalności statutowej		
<b>B. Koszty działalności statutowej</b>	<b>1 356 592,81</b>	<b>1 840 373,46</b>
I. Koszty z nieodpłatnej działalności pożytku publicznego	1 318 092,81	1 802 257,64
II. Koszty z odpłatnej działalności pożytku publicznego	38 500,00	38 115,82
III. Koszty pozostałej działalności statutowej		



<b>C. Zysk (strata) z działalności statutowej (A-B)</b>	<b>-359 909,15</b>	<b>-158 558,93</b>
D. Przychody z działalności gospodarczej	108 796,51	294 314,80
E. Koszty działalności gospodarczej	12 364,46	43 928,50
<b>F. Zysk (strata) z działalności gospodarczej (D-E)</b>	<b>96 432,05</b>	<b>250 386,30</b>
G. Koszty ogólnego zarządu	18 000,00	18 000,00
<b>H. Zysk (strata) z działalności operacyjnej (C+F-G)</b>	<b>-281 477,10</b>	<b>73 827,37</b>
I. Pozostałe przychody operacyjne	0,00	0,00
J. Pozostałe koszty operacyjne	0,00	0,00
K. Przychody finansowe	0,00	0,00
L. Koszty Finansowe	60,00	0,00
<b>M. Zysk (strata) brutto (H+I-J+K-L)</b>	<b>-281 537,10</b>	<b>73 827,37</b>
N. Podatek dochodowy	0,00	0,00
<b>Zysk (strata) netto</b>	<b>-281 537,10</b>	<b>73 827,37</b>

## Aktywa

Wyszczególnienie aktywów	31.12.2023	31.12.2024
<b>A. Aktywa trwałe</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
I. Wartości niematerialne i prawne	0,00	0,00
II. Rzeczowe aktywa trwałe	0,00	0,00
III. Należności długoterminowe	0,00	0,00
IV. Inwestycje długoterminowe	0,00	0,00
V. Długoterminowe rozliczenia międzyokresowe	0,00	0,00
<b>B. Aktywa obrotowe</b>	<b>148 813,99</b>	<b>317 549,69</b>
I. Zapasy	928,00	628,00
II. Należności krótkoterminowe	4 596,41	219 595,73
III. Inwestycje krótkoterminowe	143 289,58	97 325,96
IV. Krótkoterminowe rozliczenia międzyokresowe	0,00	0,00
C. Należne wpłaty na fundusz statutowy	0,00	0,00
<b>Aktywa razem</b>	<b>148 813,99</b>	<b>317 549,69</b>

## Pasywa

Wyszczególnienie pasywów	31.12.2023	31.12.2024
--------------------------	------------	------------



<b>A. Fundusz własny</b>	<b>133 361,94</b>	<b>-205 709,73</b>
I. Fundusz statutowy	1 000,00	1 000,00
II. Pozostałe fundusze	1 000,00	1 000,00
III. Zysk (strata) z lat ubiegłych	412 899,04	-281 537,10
IV. Zysk (strata) netto	-281 537,10	73 827,37
<b>B. Zobowiązania i rezerwy na zobowiązania</b>	<b>15 452,05</b>	<b>523 259,42</b>
I. Rezerwy na zobowiązania	0,00	0,00
II. Zobowiązania długoterminowe	0,00	0,00
III. Zobowiązania krótkoterminowe	15 452,05	261 425,90
IV. Rozliczenia międzyokresowe	0,00	261 833,52
<b>Pasywa razem</b>	<b>148 813,99</b>	<b>317 549,69</b>