

# ПОМОГАЯ КАЖДОМУ — ПОМОГАЕШЬ СЕБЕ

**Региональная Общественная Организация "Клуб Взаимной Поддержки" создана для объединения людей из Москвы и Московской области, имеющих проблемы в области психического здоровья.**

**Н**азвание организации говорит само за себя, — мы помогаем человеку преодолеть проблемы и комплексы, связанные с психическим заболеванием, оказываем моральную поддержку. Мы пытаемся содействовать защите прав и законных интересов наших членов. Принципиальным отличием от других организаций, работающих в области психического здоровья, является то, что у нас нет профессионалов: психиатров, психологов, социальных работников. Мы полагаем, что человек, не испытавший сам тяготы психического заболевания, не в состоянии полностью понять людей, страда-

ющих психическим заболеванием, помочь человеку избавиться от психологических проблем и комплексов.

Часто эти две вещи, — само психическое расстройство и проблемы психологического характера, — связаны между собой. По мере того, как человек избавляется от психологических проблем и комплексов, болезнь отступает, и наоборот. Поэтому наилучший результат достигается при совместном использовании медикаментозного лечения и таких программ как группы взаимной поддержки.

Сегодня в Москве действует несколько групп взаимной поддержки. Они отличаются друг от друга, ставят перед собой разные цели и задачи. Есть группы, где люди собираются, чтобы поделиться проблемами, найти сочувствие, понимание и поддержку. Иногда человек не просто не может обсудить с кем-либо волнующие его темы, бывает, он вынужден скрывать от окружающих сам факт своей болезни. Поэтому проще искать поддержку и понимание среди людей, страдающих подобными недугами. Есть группы, куда люди приходят, чтобы просто пообщаться и вместе провести досуг.

В группе завязываются отношения между людьми, ее участники начинают общаться и вне группы. Они перезваниваются, ходят друг к другу в гости, посещают культурные мероприятия. Посещают группы взаимной поддержки люди с различными заболеваниями, — это и невроз, и депрессия, и шизофрения, и маниакально-депрессивный психоз и даже эпилепсия. Все они находят общий язык, поскольку их проблемы схожи.

Принципиальным отличием групп взаимной поддержки от других программ реабилитации является то, что группы не ведут профессионалы. И участники, и лидер (ведущий) группы, — все они равны, все имеют проблемы в области психического здоровья. Мы сами проявляем инициативу и отвечаем за результаты своей деятельности. При таком подходе человек начинает ощущать себя взрослым, отвечающим за свою жизнь и судьбу, и это позволяет ему гораздо быстрее избавиться от проблем психологического характера.

## ГРУППА "НА РЯЗАНСКОМ"

Группа взаимной поддержки, действующая с января 2006 года, работает рядом со станцией метро "Рязанский проспект". Мы собираемся раз в неделю, по пятницам.

Занятия в группе длятся два часа. Чтобы настроиться на позитивный лад, сначала мы проводим разминку, где каждый рассказывает о том, что хорошего произошло у него за неделю. Затем обсуждаем конкретную проблему, касающуюся участника группы, отвлекая философскую тему. Бывает, люди читают свои стихи, показывают фотографии, рисунки, картины. Обычно на встрече в группе присутствует 6-10 человек.

В задачу ведущего группы входит дать возможность высказаться каждому из присутствующих. Если раньше группу вел только формальный лидер, то теперь мы ведем группу по очереди. Зачастую наша группа — это единственное место, где человек с проб-

лемами психического здоровья может в теплой дружеской обстановке высказаться, поделиться наболевшим, где его внимательно выслушают, расскажут о своем опыте преодоления подобных проблем, помогут советом, предложат практическую помощь.

Между участниками группы установились хорошие дружеские отношения. Мы общаемся и вне группы, — перезваниваемся, ходим друг к другу в гости, вместе отмечаем дни рождения, летом выезжаем на природу.

Группа взаимной поддержки действительно помогает людям. Так, женщина, не работавшая 11 лет, похоронив на мероприятия группы, устроилась на работу после того, как мы несколько раз обсуждали тему работы. Мужчина и женщина, посещающие нашу группу, полюбили друг друга и вместе уже год. И у остальных улучшается качество жизни. Человек избавляется от одиночества, вливается в социум, где царит дружественная атмосфера. А поскольку психические заболевания — это, как правило, социальные заболевания, то иногда и сама болезнь отступает.

*Илья Л., лидер группы "На Рязанском"*

## КЛУБ "РАДУГА ДУШИ"

Наш клуб отмечает свой день рождения каждое 18 февраля, начиная с 2003 года.

Клуб находится в помещении районной библиотеки. Встречи длятся 4 часа по вторнику и 3 часа в пятницу. За время существования клуба мы несколько раз меняли правила и структуру наших встреч. Несколько лет назад встречи проходили по классической схеме: разминка, предложение темы обсуждения, высказывания в порядке очереди и завершение встречи с подведением итогов. Но по мере увеличения количества участников на встречах стало трудно поддерживать тишину и внимание большинства во время высказываний одного человека. Сейчас встречи проходят в свободном режиме — каждый приходит в клуб в удобное для него время.

У нас в клубе можно не только встретиться с друзьями за чашкой чая, но и реализовать свои силы и возможности. Некоторые приходят в клуб для того, чтобы поиграть в шахматы. Несколько лет назад у нас проводился шахматный турнир. Членов клуба часто привлекают к работе в библиотеке.

Мы обустроили свой быт: в клубе есть кофеварка, компьютер, швейная машинка, телевизор, DVD-плеер, музыкальный центр. Устраиваем творческие выставки членов клуба, проводим праздничные вечера, отмечаем дни рождения членов клуба, проводим дискотеки, поем под караоке, ездим в Санкт-Петербург к коллегам в клуб "Феникс".

В клуб за помощью обращаются жители близлежащих домов. Мы помогаем им переставить мебель, отремонтировать несложную домашнюю технику. Летом обычно в Измайловском парке играем в волейбол, футбол, бадминтон. В 2006 году принимали в клубе наших английских друзей.

Клуб насчитывает более 50 членов. Это число постоянно растет. За время существования клуба у нас образовались три семейные пары. Члены клуба посещают и другие аналогичные организации: "Семья и психическое здоровье", "Новые возможности", "Русский дом". У нашего клуба есть девиз, и мы стараемся следовать ему: "Помогаю всем — помогаешь каждому, помогая каждому — помогаешь себе".

Если у вас есть проблемы в области психического здоровья, нет друзей, одолело одиночество — присоединяйтесь к нам!

*Сергей Морозов, руководитель клуба "Радуга Души"*

## ГРУППА ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ ПО ТЕЛЕФОНУ

Нашему координатору часто звонят люди, которые хотели бы участвовать в мероприятиях группы взаимной поддержки, но по каким-либо причинам не могут приехать ни на одну из существующих групп. Как правило, это связано с тем, что люди заняты на работе или же страдают страхом поездки в метро. Поэтому недавно мы организовали группу взаимной поддержки по телефону. Нашлась женщина, которая взяла на себя роль лидера. Люди звонят и поначалу общаются с ней. После этого она дает телефоны других участников группы.

Иногда участники приезжают друг к другу в гости. Если же у человека страх перед поездками в метро, другие участники группы могут приехать в гости именно к нему.

Так довольно большое количество людей, которые раньше были вынуждены в одиночку бороться со своей болезнью и сопутствующими ей проблемами, получили возможность общаться, обмениваться опытом.

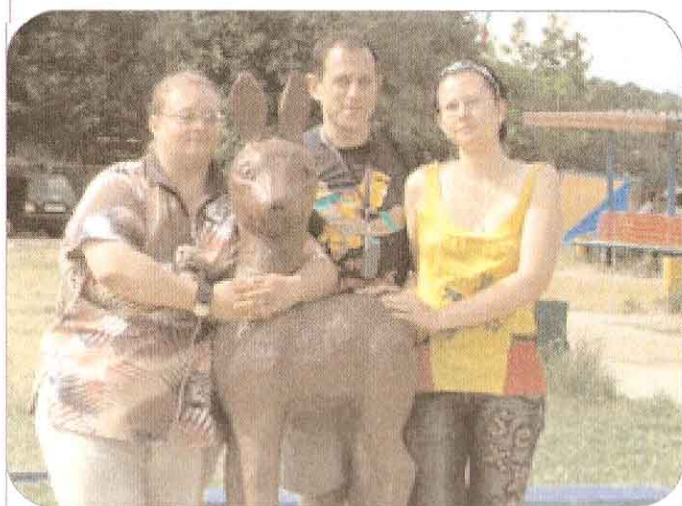
## ТВОРЧЕСТВО НАШИХ УЧАСТНИКОВ

На нашем сайте появился раздел "Творчество наших участников", который содержит рубрики "Поэзия", "Проза", "Художественная фотография". Мы приглашаем всех людей, имеющих психическое заболевание, присылать свои работы для этого раздела. Если работы будут выполнены на достаточно высоком уровне, мы разместим их на нашем сайте. Работы присылайте на наш электронный адрес: klub-vp@narod.ru. В письме обязательно укажите свое имя и фамилию (или первую букву фамилии), а также псевдоним, если хотите под ним публиковаться. Желательно указать контактный телефон.

Мы будем рады, если вы расскажете немного о своем характере, увлечениях, хобби, взглядах

на окружающую действительность, проблемах, связанных с психическим здоровьем — все, что сочтете нужным. Мы придерживаемся строгой политики конфиденциальности, и никакая информация о вас не будет опубликована без вашего согласия.

**Вы можете связаться с нами по телефону**



ющих подобными недугами. Организация является открытой для приема новых членов. Если вы достигли 18 лет, имеете проблемы в области психического здоровья и разделяете основные принципы "Клуба Взаимной Поддержки", — мы приглашаем вас присоединиться к нам. Кроме того, членами организации могут быть юридические лица — общественные объединения, имеющие аналогичные с нами цели. Мы готовы сотрудничать с организациями и отдельными лицами, которые хотят помочь нашей организации.

Основные виды деятельности организации: — проведение групп взаимной поддержки; — сотрудничество с профессионалами в области медицины.

Наша организация сотрудничает с организацией "Общественные инициативы в психиатрии", куда входят психиатры, психологи, психотерапевты. Возглавляет ее проф. В.Г. Ротштейн и М.Н. Богдан. Сейчас проходят семинары в рамках программы "Психиатрическая грамотность" для пациентов и их родственников, где профессионалы рассказывают обо всех аспектах, связанных с психической болезнью. Среди наших членов распространяется издаваемый "Общественными инициативами в психиатрии" бюллетень "Катерина".

Если вы хотите стать участником группы взаимной поддержки — обращайтесь к нашему координатору по телефону 755-23-25.

## ТРУДНОСТЯМ ВОПРЕКИ

Зачастую психическому заболеванию сопутствует ряд проблем психологического характера: низкая самооценка, неверие в собственные силы, нереализованность, одиночество, трудности в общении, непонимание, а порой и высокомерное отношение со стороны окружающих. Врачи-психиатры занимаются лечением самого заболевания с помощью медикаментов, мы же, при помощи групп взаимной поддержки, пытаемся по-

