



Правда же, как это важно для каждой из нас в трудный момент услышать эти слова: «Не волнуйся, мы с тобой, ты не одна». А ещё важнее не только услышать, но и почувствовать поддержку, выраженную в конкретных делах и поступках. Самарским женщинам повезло. В 2015 году в городе был открыт центр помощи женщинам в кризисной ситуации «Ты не одна», куда мамы с детьми, даже не имея документов, могут обратиться за помощью в любое время дня и ночи. Будучи наслышанными об этом центре, мы решили познакомиться с его руководителем, Ириной Серебряковой.

ТЕКСТ и ФОТО Юлия Галочкина

# Ты Не Одна

«Ну пообнимался и хватит, пойдём играть!» – с улыбкой няня пытаясь оттянуть малыша-воспитанника от Ирины. Видно, что эту изящную светловолосую леди здесь очень любят. Мы устроились в холле, на уютном диване, где довольно вальяжно разместились огромный плюшевый мишка. Здесь же, неподалёку – игровая для самых маленьких гостей центра.

**ЛК Ирина, как вам пришла эта идея – открыть центр помощи женщинам и, главное, как получилось её воплотить?**

**Ирина Серебрякова** Это длинная история. Я относилась к тем подросткам, которые сразу знают, кем хотят быть. Уже с 8 класса хотела быть психотерапевтом, менять человека к лучшему, помочь ему стать более гармоничной личностью. Таким образом помогать миру. Закончила мединститут по специальности клинический психолог по программе лечебного факультета. После института вышла замуж, родила одного ребёнка, потом второго и работать в том режиме, в котором хотела, у меня не получилось. И через долгое время мой муж решил организовать на территории Самарской области филиал фонда Андрея Первозванного, у которого основная программа – «Святость материнства». Он мне тогда сказал: «Это прям твоё, ты же у нас такая мамочка-мамочка, занимайся». И мы стали заниматься подготовкой психолога для работы с ситуацией репродуктивного выбора. Попросту говоря, это когда женщина решает на аборт, но пообщавшись с психологом, может увидеть и другие варианты. Ну, а если не увидела, то приняла это решение уже осознанно, не так, как многие, на эмоциях, а потом



кусают локти всю оставшуюся жизнь. И мы проводили такие семинары. Психологи, которые работали на семинарах, имели хорошие результаты по сохранению материнства. Однако в итоге стало понятно, что мало помочь женщине сохранить ребёнка, потому что проблемы, с которыми она пришла к этой идее, никуда не деваются с рождением детей, а только трёхкратно усиливаются, потому что теперь она связана по рукам и ногам и работать или что-то ещё предпринимать с ребёнком на руках не может. Складывалась ситуация, что многие женщины, которым сохраняли беременность, говорили: «Вот я сейчас рожу и оставлю в роддоме, мне некуда идти». Появилась идея оказывать женщине реальную помощь, протягивать руку именно в тот момент, когда она наиболее уязвима: либо находится на финальной стадии беременности, либо уже родила ребёнка. И вот тогда открыли такой центр. Сначала мы были ориентированы на мамочку, беременную или с детьми, потом категории расширились. Сейчас помогаем абсолютно любой женщине, которая оказалась в кризисной ситуации, а за последний год, могу сказать, что портрет женщин, обращающихся за помощью, изменился. Если раньше в подавляющем большинстве это были женщины, у которых сбежал сожитель, которые в разводе, оказались без средств к существованию, то есть они одни и никому не нужны (здесь у нас как раз были выстроены схемы и механизмы помощи таким женщинам, и мы успешно работали), то в последний год к нам всё чаще, процентов 80, обращаются женщины, уходящие от бытового насилия. Тема сейчас в топе, она остросоциальная, её обсуждают. Но для нас год назад такой поток женщин с новым запросом был неожиданностью, и мы сейчас перестраиваем свою деятельность, вливаемся в этот запрос. Женщине сложно выходить из абьюзивных отношений, и нам сложно, так как в Центр вместе с женщиной идут агрессоры, требующие либо вернуть её, либо что-то ещё. В последний год бывали ситуации, когда мы сталкивались с насилием уже не бытовым, а по отношению к нам: и дверь вышибали, и залетали в Центр, мамочек расталкивали. Сейчас у нас уже который месяц длится история осады мужем, находящимся в стадии развода со своей женой. Он выматывает нас психологически, ему нужно забрать у матери детей. Мужчина поменял веру, ударился в старообрядчество, у него кардинально поменялась картина мира, поэтому и начался такой конфликт.

На данный момент мы в основном помогаем женщинам выстроить гармоничный мир внутри себя, уйти от страха, уйти от бытового насилия, которое сегодня то ли расцвело, то ли об этом стало возможно говорить, но это происходит повсеместно. Вот такое начало.

**ЛК Кто вам помог материально открыть Центр?**

**И.С.** Открытие Центра было сделано на деньги спонсоров. Тогда эту тему восприняли на ура, и многие самарские благотворители с удовольствием хотели приобщиться к этому делу. Поэтому на помещение, аренду, ремонт денег тогда было в достатке. Мы открывались с помпой, нас поддерживало правительство. Где-то через год ситуация поменялась. Дела фонда стали идти не так хорошо, многие спонсоры ушли, стала меняться экономическая ситуация в стране, и в какой-то момент мы остались целиком предоставлены сами себе. Тогда мы оформили юридическое лицо – автономную некоммерческую организацию – и перешли на полное самообеспечение. Сейчас у нас есть договорённость с министерством социального развития, благодаря субсидии которого, у нас есть возможность содержать помещение. Всё остальное – на пожертвования благотворителей. Это обычные самарцы. Когда мы пишем: у нас закончилась гречка, или нам нужно мясо, молочные продукты, то люди просто приносят нам продукты. Это такое реальное чудо: когда ты делаешь доброе дело и оно тебе возвращается. Такой круговорот добра происходит.



**ЛК А сейчас достаточно спонсоров? В чём больше нуждаетесь?**

**И.С.** Помощи никогда не бывает достаточно, правда. Потому что идей много, а чтобы их воплотить – нужны средства. К сожалению, без них ничего не получается. Всегда в острой нужде у нас то, что расходуется каждый день – продукты питания и бытовая химия. Также у нас есть ежемесячные платежи, это то, на что неохотно люди дают средства, то, чего не видно. Интереснее покормить детей: ты покормил и сразу видишь результат. Дети – вот они, сидят, яблоки грызут. А то, что нам нужно за пожарную охрану платить, за интернет, за тревожную кнопку (в свете последних событий мы вообще хотели охранника на постоянной основе пригласить), для людей это не очень понятные траты. Они считают, что мы как-нибудь должны разбираться сами с этим. Поэтому для нас важно найти спонсоров, чтобы мы могли рассчитывать на какую-то ежемесячную денежную сумму, потому что эти платежи мы закрываем с большим трудом.

**ЛК Вы считаете, что нашли себя здесь? Это то, чем вы хотели бы дальше заниматься?**

**И.С.** Да, это очень в унисон с тем, о чём я мечтала ещё в школе – реально помогать женщине быть гармоничной внутри и этим гармонизировать общество и мир в целом. Наша цель и мечта, миссия моя, в частности, чтобы была партнёрская семья как основная ячейка общества. Потому что патриархальная семья, которая у нас существовала всю жизнь, сейчас уходит. Нет той базы, которая

была раньше: мужчина – это физическая сила, без которой женщины никуда. Пахать можно было на мужчине, даже в прямом смысле этого слова. Сейчас – нет, сейчас и женщины зарабатывают подчас больше мужчин. А эти патриархальные устои остались. Мне хочется, чтобы общество развернулось в сторону партнёрской семьи, где отношения будут строиться на взаимном уважении, а не на силе. Ты должна это делать, а я – то, мы обязанности поделили в связи с патриархальными устоями, а если не делаешь – будешь получать. Нет, я бы хотела, чтобы было так: ты можешь это делать – делаешь, а я могу другое – и делаю. Тогда будет взаимный мир и уважение, и дети будут расти в дружной семье. Не в эмоционально холодной, когда родители неделями обижаются друг на друга и молчат. Ребенок же всё чувствует и, вырастая, построит аналогичную семью. А мне бы хотелось, чтобы все семьи были тёплые, чтобы детям было комфортно.

*Благодаря нашему складу нас в Самаре знает, наверное, каждый второй: «Ой, а мы вас знаем, мы вам вещи привозим»*

**ЛК У вас такая семья? С обнимашками?**

**И.С.** Сейчас – да. Но тоже не сразу, тоже к этому нужно было идти.

**ЛК Сколько у вас детей? Чем занимаются?**

**И.С.** У меня трое детей! Никогда не думала, что буду многодетной матерью. Но это очень круто! Местами сложно, но всё равно очень здорово. Страший учится в институте, средний – в школе, младший готовится в сад.

**ЛК Скажите, а сколько женщины могут жить в Центре? Это ведь ограниченное количество времени?**

**И.С.** Да, ограниченное. В чём наше, скажем так, конкурентное преимущество перед государственными центрами? Там тоже принимают женщину, находящуюся в состоянии кризиса, насколько я помню, сроком до трёх лет, но при этом там ничего не решается. То есть женщина там просто живёт. Ей предоставляют крышу, продуктовые наборы и на этом – всё. Открывая Центр, мы хотели дать ту помощь женщинам, которая поможет им стать на рельсы и получить более качественный образ жизни, чем был тот, при котором они сюда попали. То есть у нас помощь идёт со всех сторон: психологи, юристы. Потому что часто женщины не знают свои права. Им положены какие-то пособия, а они даже не в курсе. Или приходят женщины, попавшие в психологический тупик: жизнь кончилась, она не знает, куда двигаться, что делать, руки опущены. Поэтому с ними работает психолог.

И ещё наше огромное достижение, которое на данный момент есть только у нас, – это группы по присмотру за детьми. У нас работают няни, что позволяет женщине, как только она отдышалась, пришла в себя, выйти на работу. И для неё это подспорье, которое она не может получить за стенами Центра. Все деньги, которые женщины зарабатывают – их финансовая подушка безопасности, они их накапливают, чтобы по выходу из Центра иметь возможность, ну как минимум, снять жильё, есть какой-то старт. Конечно, наша мечта – чтобы женщина вышла не со съёмным жильём, а под свою крышу. И у нас таких историй за семь лет – 14. Многие нам под постами пишут: «Да, конечно, своё жильё! Все бы так выходили!» Но это правда. Это наши маленькие победы. Мы в первую очередь опираемся на материнский капитал, если женщина его не трогала,

это для нас стартовый капитал, с чего мы начинаем работать. Плюс она начинает оформлять и получать пособия, плюс зарплату, и на выходе были женщины, которые покупали, например, комнату. Это уже своё, она независима от мужчины, может строить жизнь с детьми под своей крышей. И были истории (у нас был такой выпуск), когда женщины уехали в Октябрьск и купили там квартиры. Три девочки такой общиной переехали в Октябрьск. Конечно, хотелось бы, чтобы каждая женщина имела крышу. Я часто говорю: «Мужчина в жизни женщины – это прекрасно, тем более, если он – опора. Но если он вдруг исчезает, ничего не должно меняться в жизни женщины кардинально. Не должна исчезнуть крыша над головой, средства к существованию, питание, это должно сохраняться у женщины в базовых настройках».

А ещё женщина должна понимать, что у неё ограниченный период проживания здесь, по договору – шесть месяцев, и нужно что-то предпринимать, готовиться к самостоятельной жизни. Потому что есть такие, которые могут прийти, сесть на диван и отдыхать неделю, вторую, а там может и третья пойти... У нас так было поначалу. А мы всё ждём, когда женщина созреет. Получается, что мы плодим иждивенческую позицию. Как кто-то из них сказал: «Ну вы же взяли решать проблему, вы и решайте». Сейчас этого нет. Мы обожглись на начальном этапе, учимся на своих ошибках. И иногда было, что женщина говорит: «Нет, я возвращаюсь к своему мужу». У нас была позиция – раз ты ушла, значит, всё, ты приняла осознанное решение, психологи тебе всё разъяснили, больше к нам не приходи. Но сейчас, чем глубже мы погружаемся в тему бытового насилия, тем становится понятнее, что не всё так просто: вот психологи тебе разъяснили, ты приняла решение и пошла дальше осознанной личностью. Нет, так это не работает. И от 6 до 30 раз женщина может уходить, возвращаться, прежде чем она окончательно примет решение – что нет, это точно не её история. Я, кстати, всегда за второй шанс, что бы ни было, потому что это нужно именно самой женщине. Уйдя сразу и не дав шанс, она будет потом думать: «Что было бы, если?» И может мучиться всю жизнь. Второй шанс даёт понять, исправилась ли ситуация в семье или нет, а если нет, то тогда женщина уже может с уверенностью сказать: «Всё, стоп».

**ЛК А есть ли обратная связь от ваших выпускников?**

**И.С.** Очень много обратной связи. На все праздники, которые мы устраиваем, приглашаем всегда выпускников, и когда они к нам приходят, для нас это является одним из показателей нашей работы. Если человек хочет вернуться и прийти к нам с ребёнком, это значит, мы сделали нашу работу так, как хотели. Разделить с нами праздник, наверное, даже важнее, чем разделить горе.

**ЛК Сколько обращается к вам женщин, и отказываете ли вы кому-то, говоря, что нет места?**

**И.С.** Мы не отказывали. Бывает так, что у нас нет места, но мы раздвигаем диваны и женщину берём. Конечно, потом мы стараемся найти какие-то другие варианты для неё. В среднем, мы рассчитываем на 25-30 мест комфортного размещения. Но были случаи, когда и по 42 человека жили. Такая история была после прошлого Нового года, это особенности празднования наших праздников: всех побили, выгнали, пришло 42 человека. Для нас это, конечно, перебор.

**ЛК Расскажите про ваш знаменитый склад!**

**И.С.** О да! В основном люди оказывают посильную помощь, это, прежде всего, вещи, которые уже не нужны, но они могли бы ещё кому-то послужить. Сначала у нас не было специального помеще-

ния, но вещей оставалось больше, чем нужно было нашим мамочкам. Мы пытались отдавать их в кризисные центры, но там много критериев, не все вещи брали. Но однажды к нам в гости приехал Александр Евсеевич Хинштейн, мы ему всё показывали, рассказывали и озвучили, что вот нам бы ещё одно помещение, нам тесно, у нас под вещи кабинеты заняты, куда бы мы могли женщин брать. И он очень включился в этот вопрос, а министерство выделило субсидию на ещё одно помещение. Теперь мы можем принимать вещи в любом объёме, ежедневно с 10.00 до 20.00 часов. Принимаем также и предметы быта, потому что часто наши женщины, если сняли себе квартиру, нуждаются и в постельном белье, и в посуде. Благодаря нашему складу нас в Самаре знает, наверное, каждый второй: «Ой, а мы вас знаем, мы вам вещи привозим». И это тоже круговорот добра. За вещами приходят, конечно, не только наши девушки, может прийти любой житель Самары, которому нужна такая помощь. И мы реально видим, насколько востребован этот склад. К нам в день обращаются до 40 семей. У нас спрашивают: «А у вас есть какие-то критерии, может они и не бедные все?» Нет, если человек пришёл на этот склад за вещами, для нас это уже критерий, значит, ему это нужно. Если такая помощь нужна и за ней обратились, мы с удовольствием эту помощь предоставляем. Это такая наша гордость!

**ЛК Да, когда меня спрашивают, куда можно отдать вещи, всегда говорю: «У нас есть адрес – Ленинградская, 100».**

**И.С.** А мы всё всегда принимаем с радостью и благодарностью.

**ЛК Что бы вы ещё хотели сказать нашим читательницам?**

**И.С.** Поскольку вы говорите, что многие ваши читательницы о нас знают, то, прежде всего, я бы хотела сказать спасибо. Спасибо и тем, кто помогает даже словом. Иной раз нам не хватает моральной поддержки. Бывают моменты какого-то истощения. Раньше я не понимала, когда меня спрашивали: бывает ли выгорание? Такого не было, но в последнее время стало проявляться. И это связано с перестройкой нашей деятельности. Когда не получается то, что ты задумал, в такой момент именно моральная поддержка очень важна. Конечно, спасибо за помощь, скажем так, натуральную, это то, за счёт чего мы живём, без чего не сможем. По поводу кредо – я реально хочу, чтобы у каждого в семье были гармония, тепло, счастливые дети. Был дом, куда хочется возвращаться с работы, с праздника, не важно, куда идёшь без страха, без напряжения, как часто бывает. Существует «синдром шести часов» – это время, когда обычно все возвращаются домой с работы. Иногда дети точно знают время, когда с работы приходит «уставшая» мама. Их внутренний будильник звонит в это время «ALARM» – тревога! А иногда жена с замиранием ждёт мужа с работы, испытывая психологическое напряжение, и ни с того, ни с сего начинает кидаться на детей. Я хочу, чтобы у всех было как раз наоборот. Чтобы дети ждали папу, а не прятались, и женщина была счастлива в своей семье. Наверное, такой наш посыл. Чтобы общество пришло к уважительному партнёрству в семье и все мы были счастливы!

**ЛК А где вы восполняетесь после выгорания? Что помогает батарееку зарядить?**

**И.С.** Вот, например, было утро такое: приходит во Вконтакте сообщение личное, мол, вы меня не помните, я – Оля, шла сейчас на пересечении Ленинской и Ленинградской, увидела Центр, остановилась. Я была одной из ваших первых жительниц. Спасибо вам, если бы не вы, неизвестно, где бы я сейчас была.

А я помню эту историю, всё получилось так, как я задумывала. Вот в такие моменты я реально восполняюсь.



+7 987 949 48 95

(с 10.00 до 18.00, кроме субботы и воскресенья) –

руководитель Центра «Ты Не Одна»

Ирина Сергеевна

Вы всегда можете позвонить:

+7 960 829 08 55

(с 10.00 до 18.00, кроме субботы и воскресенья) –

директор АНО ЦСПЖ «Ты Не Одна»

Екатерина Алексеевна

+7 902 235 60 61

(с 10.00 до 21.00, без выходных) –

администратор центра

Задать интересующие вас вопросы, договориться о встрече, передать помощь можно с 10.00 до 21.00 ежедневно, без выходных. Финансовую помощь можно

перечислить на расчётный счёт АНО Центр

Социальной помощи Женщинам «Ты Не Одна»

ИНН 6377003750 КПП 631701001 ОГРН 1186313069436

р/счёт 40703810054400001992 в Поволжском банке

ОАО «Сбербанк России» г. Самара доп. офис № 443010

БИК 043601607, к/счёт 3010181020000000607

(с комментарием на уставные цели) или через наш

сайт [centrtyneodna.ru](http://centrtyneodna.ru) (через кнопку пожертвования).

Мы всегда рады любой помощи! Спасибо всем, кто нам

помогает и переживает за судьбы семей вместе

с нами!

+7 (960) 829 08 55 [centrtyneodna.ru](http://centrtyneodna.ru)

Самара, ул. Ленинградская, 100