



ПРИЗВАНИЕ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ

БЕСЕДОВАЛА Юлия Леонтьева

Большинство проблем, с которыми мы сталкиваемся в жизни, имеют решение. Но очень часто, оставаясь с проблемой один на один, мы этого решения просто не видим. Но не стоит замыкаться в себе, не стоит молчать, ведь на самом деле есть люди, которые готовы помочь. Анастасия Бабичева в сфере волонтерства и социально-помогающей работы уже более десяти лет. За это время социальная деятельность стала для неё не просто желанием, а необходимостью, без которой она не представляет свою жизнь. Анастасия рассказала о том, с чего начался её путь в волонтерство, и о своём новом проекте «Знание остановит гендерное насилие».

АНАСТАСИЯ БАБИЧЕВА

ЛК Анастасия, как вы стали заниматься волонтерской работой?

Анастасия Бабичева Многие женщины приходят в волонтерство в связи с собственным материнством, потому что начинают испытывать потребность дарить часть своей любви тем детям, у которых нет родителей, или они в силу разных причин не могут так же вкладываться в их воспитание. Так произошло и у меня – я стала волонтером, когда родила старшую дочь. С этого момента начала пробовать себя в сфере добровольчества, участвовала в самарских и федеральных проектах, познакомилась с людьми, с которыми совпали интересы. В итоге с командой из нескольких человек мы создали проект «Домик Детства». Он стал для меня невероятной школой жизни, школой самопознания. Я узнала очень много нового не только о социальной сфере России, о работе системы, о проблемах сирот, инвалидов. Это стало огромным опытом с точки зрения психологии отношений, потому что только в этой сфере, где никто никому ничего не должен, можно по-настоящему проявить себя, как нигде – ни дома, ни на работе, где ты действуешь в рамках каких-то обязательств. И, конечно, на себя во многих ситуациях я посмотрела заново. Это мой первый самостоятельный проект и огромный объём проделанной работы, которой я посвятила 10 лет жизни.

Сейчас в свободное от основной работы время я продолжаю заниматься благотворительной помощью семьям с детьми, которые оказались в трудной жизненной ситуации, провожу Школу волонтера и являюсь руководителем проекта «Знание остановит гендерное насилие: поиск новых решений».

Многие женщины приходят в волонтерство в связи с собственным материнством, потому что начинают испытывать потребность дарить часть своей любви тем детям, у которых нет родителей...

ЛК Почему возник интерес к такой сложной теме – гендерное насилие?

А.Б. Это закономерное решение, сложившееся за всё то время, что я занимаюсь социально-помогающей деятельностью. Я работала в детских домах, в постинтернатном сопровождении, со взрослыми инвалидами, с детьми-инвалидами, с сиротами, с нуждающимися семьями, и пришла к пониманию того, что источник любой проблемы всегда один и тот же – это ситуации насилия и агрессии. А в Самаре на тот момент не был ни одного специализированного центра или организации, которые бы работали с аспектами ситуации насилия. Меня задевало отсутствие справедливости, что никто не занимался такой серьёзной проблемой. Люди годами живут в таких ситуациях, просто потому, что не знают, куда обратиться. Именно поэтому я решила создать специализированную службу помощи. Год-два я вынашивала эту мысль, было страшно начинать, так как не обладала необходимой компетенцией и подготовкой.

Постепенно сложилась небольшая команда единомышленников. Мы получили поддержку гранта по данной теме, благодаря чему обучились у американских коллег в рамках международной программы Фонда «Евразия», и летом 2017 года запустили проект «Знание остановит гендерное насилие».

ЛК Расскажите, как работает проект?

А.Б. В проекте принимают участие психологи, юристы, социальные консультанты. Мы оказываем безвозмездную помощь людям, которые находятся в ситуации насилия: жертвам, свидетелям, авторам насильственных действий, а также специалистам, работающим с пострадавшими. Первым этапом проект предлагает социальные консультации, которые помогают диагностировать, распознать на-

Меня задевало отсутствие справедливости, что никто не занимался такой серьёзной проблемой... Именно поэтому я решила создать специализированную службу помощи. Год-два я вынашивала эту мысль, было страшно начинать, так как не обладала необходимой компетенцией и подготовкой

силие и построить «социальный маршрут», то есть алгоритм решения проблемы. А далее подключаются узкие специалисты.

У нас есть офис с конфиденциальным адресом, мы работаем как онлайн, так и лично, есть групповые формы работы. К нам обращаются люди из разных городов России и даже из-за рубежа.

За 2 года деятельности мы обработали более 120 обращений, в основном, пострадавшие это, конечно, женщины. Летом мы делали серию дискуссий по итогам работы и в том числе обсуждали типичный портрет нашей клиентки – это женщина 35 лет, которая переживает физическое насилие в браке или в отношениях.

Помимо этого, мы занимаемся информационной работой. Провели более 60 мероприятий различного диапазона: от прямых эфиров в соцсетях для широкой аудитории до очных семинаров для педагогов и психологов.

Информационная работа очень важна. Ведь знания о том, как можно помочь себе и другому выйти из ситуации насилия или не допустить её – это возможность перемен к лучшему, и она в руках каждого отдельного человека и, тем более, профессионала.

ЛК Что у вас в планах?

А.Б. Сейчас начали большой проект – разрабатываем программу профилактики насилия для подростков и молодёжи. Буквально недавно провели уникальное для России исследование связи эмоционального интеллекта и рисков насилия. Результаты исследования станут основой программы профилактики, которую к следующему лету надеюсь оформить в виде методического издания и видеоматериала.

ЛК Анастасия, что привлекает вас в вашей работе?

А.Б. Тут я не оригинальна. У людей одна из основных психологических потребностей – быть нужным. Я нужна своим детям, своей семье, и хочется быть нужной кому-то ещё. Это позволяет выйти за пределы своей личности, своей семьи, ощутить связь с другими людьми. На мой взгляд, это очень важно, потому что в современном мире мы утрачиваем связи друг с другом. А именно связь с другими и позволяет оставаться каждому из нас человеком.

А кроме этого, волонтерство – это и способ справиться с собственной тревогой, чувствовать себя более защищённой перед лицом социальной несправедливости.

ЛК Как вы думаете, какие черты характера помогают вам в вашем деле?

А.Б. Несмотря на большой опыт в благотворительной сфере, я очень эмпативна. Говорят, что большой опыт добавляет цинизма, но у меня навык эмоционального сопереживания никуда не девался. И это основная черта, если я не смогу сопереживать, то вряд ли смогу помогать. Конечно, это требовательность к себе, к собственной компетенции, к собственным знаниям. Я постоянно слушаю вебинары, прохожу обучение, читаю. Ведь очень велик риск иллюзии, что всё знаешь, всё можешь и всех спасёшь. У меня таких иллюзий нет.

ЛК В социальной сфере велик риск эмоционального выгорания, как справляетесь с этим, чем вдохновляетесь?

А.Б. Меня поддерживают мои близкие, и это самое основное. Стараюсь распределять время так, чтобы оставалось ещё и на отдых с семьёй. Я занимаюсь спортом, слушаю музыку, читаю книги, люблю погулять в тишине.

У людей одна из основных психологических потребностей – быть нужным. Я нужна своим детям, своей семье, и хочется быть нужной кому-то ещё. Это позволяет выйти за пределы своей личности, своей семьи, ощутить связь с другими людьми. На мой взгляд, это очень важно, потому что в современном мире мы утрачиваем связи друг с другом

У меня уже сформировались профессиональные навыки компенсации внутренних ресурсов, целый комплекс мер, как себе помогать, разгружать себя, чувствовать свой предел, когда моё сопереживание начинает работать мне во вред. Этими навыками я делюсь и в Школе волонтера, где проблеме профессионального выгорания у нас посвящено целое занятие.

Безусловно, огромный источник энергии – это обратная связь от тех, кому мы помогаем. Когда приложенные усилия выливаются во что-то хорошее, когда человек возвращается с благодарностью, это даёт огромный заряд и силы действовать дальше.

<http://www.help2stop.org>

@project_help_stop

+7 987 955 06 24

+7 (846) 205 06 24