**ВОСПОМИНАНИЯ СПУСТЯ 17-ТЬ ЛЕТ - ФРАГМЕНТЫ ИНТЕРВЬЮ С ПЕРВЫМИ ВОЛОНТЕРАМИ ВИГОРА**

АПРЕЛЬ, 2021

*“...Я ушла с прежней работы и искала свой дальнейший путь. Случайно, в офисе Людмилы Лазовской я встретилась с коллегами - Натальей Васильевной, Татьяной Догадаевой, Мариной Павловной. От них и узнала про программу психологической поддержки людей после инсульта.*

*...Моя прабабушка трижды перенесла инсульт. Она была очень сильным человеком, после первого раза практически сама подняла себя и, что называется, «встала и пошла дальше». После третьего раза она уже была лежачей, и мы — все близкие, попеременно дежурили у её постели. Помню, что мне порой казалось, будто она перестаёт дышать. Я, ребёнок, очень пугалась, звала старших и импульсивно встряхивала её - «Дыши!». И наступал момент, когда она будто оживала, начинала дышать. Примерно такой же смысл я ощутила в деятельности Вигора — протянуть руку помощи, оживить психологически, как-то «встряхуть». Это возможно! Мне была известна статистика отдельных благополучных стран о том, что 70% людей восстанавливаются после инсульта, тогда как у нас эти цифры были не более 30%. Почему это? Мы можем, мы должны это изменить. И я присоединилась к команде.”*

Лига Калване (Маделане)

*«Сподвигла меня откликнуться на идею создания программы для людей, перенесших инсульт, потребность помочь другу Марине Павловне, который оказался в беде. Стали с ней думать, как с этой бедой вместе справляться. И возникла идея - объединить людей, которые пережили инсульт.*

*Помню, как сидели вдвоём с М. П. на лавочке в парке в растерянности... Идею и свою базу (помещение) предложила наша коллега Людмила Лозовская. Было понятно, что программу не создать в одиночку, стоит попробовать пригласить к сотрудничеству коллег - психологов, студентов. Стали думать, с чего начать, как собирать людей в команду волонтёров, как предлагать эту идею людям – тем, кто пострадал от инсульта, их родственникам. Откликнулись тогда психологи Лига Калване, Таня Догадаева и др., студенты Ирина Тригубюк, Рита Балабанова и др.»*

Наталья Васильевна Иванова

*«После инсульта я вернулась в школу (до этого работала директором) и через полгода поняла, что уже не могу быть ни учителем, ни директором. А чем тогда заниматься? Ведь мне еще только 52 года. Было несколько вариантов, например, пойти на раскладку продуктов в магазин – одна рука то действует!*

*...До своего инсульта я никогда не сталкивалась с такими, как я теперь, и не знала об их проблемах. И никогда раньше не думала, что таких людей так много. Стала думать, куда же мне применить свою нерастраченную энергию. Вместе с Натальей Васильевной Ивановой, другом и коллегой, встретились с директором центра психологической поддержки семьи «RenessanceS» Людмилой Валентиновной Лозовской. Тогда появилась идея найти таких, как я, людей, перенесших инсульт, и объединить их на базе психологического центра. Мы предложили опытным школьным психологам и студентам-старшекурсникам Института практической психологии поддержать нашу идею...»*

Марина Павловна Кузнецова

*«В «Вигоре» я с истоков… Тогда еще не было общества, были люди, были идеи и намерения… Я заканчивала институт по специальности психолога. На тот момент, мы, с моей подругой (Ириной Тригубюк), уже год, вели программу «Мастерская памяти», в которой занимались люди старшего возраста. К тому же, моя дипломная работа была связана с этой возрастной группой. И проведение программы, и результаты дипломной работы показали, что возможности положительных изменений не зависят от возраста, они возможны и зависят от заинтересованности участников и методик программ. И вот, в 2004 году, Наталья Васильевна предложила нам влиться в складывающийся коллектив, в котором будут волонтеры, люди перенесшие инсульт, и их психологическая реабилитация…»*

Рита Балабанова

*“...тогда мне очень хотелось помочь Марине Павловне. Марина Павловна была моим первым директором в школе, и мне очень хотелось быть рядом с ней в очень трудный для нее период. Ведь она тогда перенесла инсульт. Так же, мне виделось, что эта деятельность связана с моей первой специальностью - медицинской. Я понимала, что переживания людей, имеющих тяжелые заболевания и их последствия, связаны со спецификой этого заболевания.*

*И еще захватило, увлекло то, что тогда не было никакой информации, как восстанавливаться после инсульта, что такое психологическая поддержка, психологическое восстановление нигде не было описано – ни принципы работы, ни стратегия, ни задачи… То, что мы создавали, практически на ровном месте, это конечно сильно влекло и очень захватывало.»*

Карина Бородулина

*«...Изначально откликнулась на идею волонтерства вообще, то есть идею объединения людей для помощи другим людям. В то время я заканчивала последний курс института, психологический факультет. Но выбор, кому именно помогать в качестве волонтерской деятельности, был в какой-то степени случайный: на тот момент в моем окружении не было людей, перенесших инсульт (родственников или знакомых). Просто тогда рядом со мной оказалась сокурсница, которая сама была волонтером, и предложила мне. Я на это откликнулась. Меня захватило то, что е*сть такая команда энтузиастов, болеющих и радеющих за доброе дело.»

Наталья Агапитова (Седоченкова)

*«...Я вернулся из Америки, был полон энтузиазма, и мне хотелось что-то делать, и практиковать, и учиться. А мест для практики особо и не было. А тут, мне так хотелось, и меня пригласила сокурсница (Людмила Лозовская) и Наталья Васильевна Иванова. Я знал, что они там будут, знал, что есть такая программа и мне было очень лестно. Это был профессиональный вызов. Чтобы и себя попробовать в чем-то настоящем. Не в семинарах, в тройках работать. Такой не учебной деятельности, атмосфере, а в такой уже реальной практике. Я понятия не имел ни что такое инсульт, ни люди, перенесшие его, ни что такое их родственники. Они все были старше чем я. Но, в то же самое время, я знал, что есть коллеги, что это все волонтерская работа. И мне это нравилось. Нравилась возможность сделать что-то хорошее для людей, как то реализоваться.*

*...там была и Таня Догодаева, и Карина Бородулина и еще другие проф. психологи, которые были для меня авторитетными очень. И меня очень захватывала атмосфера творчества, которая там царила. И не просто творчества, а научного я бы сказал. Когда есть цели, задачи, и мы продумываем, как этого достичь всякими творческими способами, методами. И анализ проделанной работы, обратная связь. Рефлексия, особенно мне, как становящемуся специалисту, она была очень, очень важна. Особенно мне было важно то, что я мог сделать какой-то вклад. И тот вклад, который я делал, он ценился. Вот это было для меня таким самым важным и захватывающим…да…То, что меня туда тянуло и то, что я чувствовал себя там нужным, важным, ну и то, что, когда у меня что-то не получалось, мне всегда старшие коллеги «красиво» показывали, объясняли в чем я был не прав. Говорили, что хорошо получается, а что можно как-то по-другому делать. И вот это меня по-настоящему захватывало и увлекало.»*

Вадим Левикин

*«Я очень люблю и уважаю Марину Павловну как человека, как учителя, профессионала в своем деле, она была просто замечательным директором. Почему была? Она и сейчас прекрасно справляется со своими «директорскими» обязанностями. И поэтому, когда мне предложили участвовать в программе поддержки людей, перенесших инсульт, я сразу согласилась, так как в это время Марина Павловна восстанавливалась после инсульта. Сначала мы собирались и думали, что и как делать. Разрабатывали концепцию программы, обсуждали вместе задачи, которые стоят перед нами. Придумывали первые клубные встречи. Была прекрасная атмосфера. Это все происходило в волшебном доме в старой Риге: дом, старинный с историей, из внутреннего дворика создан зал, кованая скамеечка перед входом. Там мы собирались и работали командой. Сначала народу было немного, больше было волонтеров. Потом постепенно стали приходить все больше вигоровцев. Это было очень классно и интересно.»*

Татьяна Догадаева

*“...мы с Ритой Балабановой, уже участвовали в деятельности центра психологической поддержки «Ренессанс», которым руководила Людмила Лозовская… вели программу, которая называлась «Мастерская памяти», в том числе для людей старшего возраста. Когда стали создавать программу для людей, перенесших инсульт, Наталья Васильевна, как научный руководитель, предложила участвовать в ее создании и нам... В то время я училась в бакалавриате, на одном из последних курсов, и меня привлекала возможность получения практического профессионального опыта. Так как мы уже вели программу с людьми старшего возраста, мне было интересно работать с этой группой и дальше, в новой программе. Я часто слышала от молодых психологов и однокурсников, что им, по разным причинам, не хотелось бы работать с людьми старшего возраста, и я видела для себя возможность, на тот момент, в том числе и «создание ниши» для себя в профессиональной деятельности.*

*2004 год. Ситуация очень личная. Она больше связана людьми, которые реализовывали программу, с командой, чем с самой программой. В это время я переживала потерю и очень мало общалась с людьми, ни в чем почти не участвовала. В какой-то день, мы с Ритой, все же пришли на собрание команды. В помещении находились знакомые и незнакомые мне люди. Я немного внутри напряглась, съежилась…Я боялась, что прозвучат соболезнования, или еще что-то… и, возможно, я расплачусь, не справлюсь со своими эмоциями… Карина Бородулина которую я знала по институту, просто подошла ко мне, обняла как-то по матерински, тепло… И просто сказала: «Я рада тебя Ира видеть»… Мне стало так хорошо, комфортно и я сразу успокоилась. Было такое ощущение, что я нашла для себя поддерживающие общество… в тот момент моей жизни.»*

Ирина Тригубюк

*«...я была студенткой Высшей школы практической психологии. В программу психологической помощи людям, перенесшим инсульт, меня пригласила моя преподавательница Наталья Васильевна Иванова, с тем чтобы я практиковалась и выполняла свои учебные задания на этой базе. Деятельность в Вигоре была самая разная и очень простая. Наверное, потому, что я сама не организовывала мероприятия, а только выполняла задания организаторов...*

*К тому моменту у меня не было опыта общения с людьми, перенесшими инсульт. Позже, - лет через 7, это произошло, и я была уже более подготовлена.»*

Элита Ариня

Интервью провели и записали волонтеры: *Елена Сухова, Инеса Нилова, Марина Кузнецова, Елена Мозгова, Неонила Брусова, Рита Балабанова.*