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

(АПРЕЛЬ, 2021)

**Лига Калване (Маделане)**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*… я ушла с прежней работы и искала свой дальнейший путь. Попросту, искала работу. 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. Меня пригласили участвовать в ней.*

*И тогда мне вспомнилась моя встреча с инсультом. 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.*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*… это интервью с Мариной Павловной для издававшегося тогда журнала „Psiholoģijas pasaule”. Наряду с другими заявлениями о себе в масс-медиа, этой публикацией мы популяризировали нашу идею и деятельность. Тогда еще после инсульта у Марины Павловны прошло мало времени. Мы пригласили её в офис для интервью и очень беспокоились из-за того, что она решила добираться сама общественным транспортом. И вот даже не само интервью мне запомнилось так ярко, как тот эпизод, когда она самостоятельно, упрямо даже, поднимается по крутой лестнице на третий этаж, где находится офис. В тот момент я еще больше поверила в силу духа и способность человека оправиться даже после такого удара, как инсульт. И в то, что, протянув руку помощи, мы поспособствуем пробуждению этих сил.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Я получила понимание того, что человек может очень много, если психологически не выставляет себе рубежи. Может активно восстанавливаться, может быть полезным и играть роль в обществе, уважать себя, получать удовольствие в деле. Опять сошлюсь на Марину Павловну, - она для меня тому пример, мой воспитатель. Её восприятие себя и деятельность просто не имеют границ, характерных часто для тех, кто ослаблен здоровьем, да и для здоровых тоже. Это понимание было мне жизненным подарком.*

Интервью провела и записала волонтер Елена Сухова

**Наталья Васильевна Иванова**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*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.*

*С этими людьми создали первый информационный буклет, раздавали их в поликлиники и санатории врачам. Начали проводить семинары для родственников и потянулись люди. Мы поняли, что это необходимо. Вначале организовали 3 программы – клубные встречи, группу поддержки для родственников и Мастерскую памяти (сейчас это Мастерская познания).*

*Группа для родственников, к сожалению, оказалась нежизнеспобной из-за занятости родственников, и на сегодняшний день родственники с удовольствием подключаются к нашим традиционным праздникам и экскурсиям.*

*Вскоре провели большое пилотажное исследование (около 300 чел.) – изучали представления людей о потребностях тех, кто перенес инсульт, а также информированность людей об этой болезни и её последствиях.*

*Несколько позже мы разработали систему и пакет диагностических методик, позволяющих увидеть динамику реабилитации людей в нашей программе. Главным образом нам важно было понять, каковы критерии и показатели восстановления психологического здоровья человека после инсульта. Попробовали пару лет проводить такую индивидуальную качественную диагностику, поняли, что это весьма энергозатратно (5 часов на одного человека) + обработка, у нас нет таких сил. Сейчас мы два раза в год обобщаем наблюдения волонтёров, получаем обратную связь от самих вигоровцев и на этой основе ежегодно в конце сезона составляем ресурсные характеристики.*

*Особой деятельностью для нас являются Живые истории восстановления как вигоровцев, так и их родственников. Это и признание значимости опыта каждого человека, и возможность поучиться друг у друга, и исследование динамики реабилитации после инсульта.*

*Сейчас программа разрослась и появилось много новых направлений и видов деятельности. И все они авторские, эксклюзивные. За эти годы у нас много своих классных «ноу хау».*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*Вспоминается одна из клубных встреч, которую мы придумали как путешествие по планетам – она была костюмированной, яркой, каждый проложил свой личный путь, по которому шёл, принимал «вызовы» каждой планеты. Так мы опытным путём искали в каких «формах» можно проводить клубные встречи. Принципы работы складывались постепенно - смотрели, что приживается, что нет, какие механизмы работают, на какие особенности - через осмысление и анализ наших проб. Пожалуй, один из важнейших принципов нашей работы - идём от потенциала, который у нас есть – у каждого вигоровца на данный период восстановления и у команды волонтёров.*

*Некоторые волонтёры приходят к нам уже с готовой программой мастерской. Иногда, когда мы видим какую-то значимую потребность вигоровцев, мы специально подыскиваем соответствующего специалиста. А вообще предоставляем возможность каждому новому волонтёру немного оглядеться и самоопределиться, чем он хочет и может быть полезен в нашей программе.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Ещё до программы, когда я столкнулась с инсультом Марины Павловны, моего давнего друга и коллеги, я поняла, что надо жить «здесь и сейчас», ничего не откладывая, особенно встречи. Ведь мы не знаем, когда потом мы встретимся и какими мы будем... И это во мне сохранилось до сих пор…*

*Что касается Вигора...что изменил он в моей жизни - работа в команде волонтёров подарила мне постоянную возможность командного сотворчества. Волонтёрское сотворчество идёт не от критериев, как должно быть, а от критериев, в чем потребность, что мы хотим, и что мы можем (или, что сможем мочь, создать, придумать). Мы можем здесь позволить реализовать любую идею…*

*А ещё важно что-то делать бескорыстно, на условиях взаимопомощи и взаимоподдержки. Мы изначально ввели этот принцип нашего сообщества и всячески стремимся, чтобы он жил и у вигоровцев. Ведь, помогая другим, мы помогаем себе чувствовать себя нужными и реализованными в жизни.*

*Сейчас я стала смелее, преодолела свою стеснительность, раньше мне было неловко просить для Вигора. Если здесь моя подруга, как будто для себя прошу...Этот момент преодолела и теперь спокойно могу заявить акцию поддержки Вигора и люди откликаются…*

*Вигор - это точно важная часть моей жизни, к которой особо трепетное отношение, оно обозначено только доброй волей, личностными смыслами и уважением к людям, которые поднимают себя иногда из очень разрушенного состояния... Сверяю своё отношение к жизни по нашим вигоровцам, потому, как сколько мужества в жизни нужно вигоровцам на каждый обычный день жизни! - и в этом смысле моя жизнь точно изменилась по отношению к себе и проблемам! Мне кажется, у меня появилось больше жизнестойкости.*

*Есть, конечно, и потери... каких-то отношений. Вигор оказался своеобразной лакмусовой бумажкой человеческих ценностей. А в нашей команде ценности совпадают, люди команды созвучны, через свой, часто непростой жизненный опыт и жизненную позицию они могут понять и относиться с уважением и со-чувствием к вигоровцам... Мне давно хочется написать статью об особом феномене – волонтёрстве. Когда-нибудь сделаю это.*

Интервью провела и записала волонтер Инеса Нилова

**Марина Павловна Кузнецова**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*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! Было хорошо то, что я хоть самостоятельно могла передвигаться.*

*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.*

*А с чего начать? Наши психологи решили, что начинать нужно с того, чего больше всего не хватает таким людям, как я. А не хватает им общения! И не просто общения,* *а именно общения на темы инсульта: то есть каждый делится своими трудностями, достижениями, связанными именно с инсультом. Сейчас трудно вспомнить, кто что предлагал, но тогда пошел именно наш «мозговой штурм», как лучше создать это общение. Было решено создать клуб.*

*Итак, помещение нам Люда предоставила, мы дали объявление о предстоящем событии и вот в первый раз это все свершилось! Помню, что это было на втором этаже, был очень красивый зал, пришло около 15-20 человек (все женщины!). Были только те, кто хорошо передвигались, так как ступеньки были довольно крутые! Насколько я помню, в задумке этого клуба тогда я не особо участвовала, я была просто его участником. Клуб получился очень интересный и продуктивный. И процесс пошел! Потом мы переместились в другое помещение. Сначала клуб был 1 раз в месяц, потом 2 раза в месяц. И это так захватило!*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*Больше всего запомнился первый клуб. Скорее всего потому, что, задумывая его, никто толком и не знал, во что это выльется. Но все были воодушевлены тем, что мы пытаемся сделать! Никого не надо было упрашивать ни в создании клубов, ни в участии в них. У всех был порыв души. Все делалось с большим удовольствием. Все задания обязательно проговаривались, для чего они делаются, например, если мы что-то рисуем – для чего. Уже тогда поражала глубина идей.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Во-первых, я нашла свою нишу. Просто так смотреть в окно и думать постоянно о том, какая я несчастная я просто не могла… А когда у меня появился ВИГОР, он стал смыслом моей жизни. Иногда ловлю себя на мысли, что часто веду себя, как учитель и даже директор, собирая, например, своих подопечных на какую-нибудь экскурсию, пересчитываю, удостоверяюсь, что все на месте и можно двигаться дальше. Еще раз повторюсь, ВИГОР - это моя жизнь!*

Интервью провела и записала Марина Кузнецова (другая)

**Рита Балабанова**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*В «Вигоре» я с истоков, с 2004 года… 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…*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*Почему-то сразу вспомнились, ярко представились две ситуации одного дня. Большое помещение на Пейтавас, на втором этаже. Зал двухуровневый. Много людей, стулья расставлены по кругу, сидим на нижнем уровне. Проходит упражнение «Розовые и черные очки». По-моему, мы с Ириной его и вели. Все, по очереди, описывают одну и ту же картину, глядя через разные очки. Потом, делились впечатлениями об ощущениях. Поражало, как люди «включались» в упражнение (конечно, не все) и сами удивлялись, насколько отношение, внутреннее состояние зависит от первичной установки. А еще запомнила, как после занятия, мы, по традиции, поднимаемся на второй уровень и пьем чай с тортом, который испекла наша замечательная волонтер, к сожалению, уже ушедшая, Эмма Корнельевна…и беседуем…и так легко…свободно и не давит груз какой-либо ответственности.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Трудно сказать… большая часть жизни связана с программой…Возможно, одно из – это получила возможность делать что-то хорошее, отдавать часть себя, времени, сил, не могу сказать ничего не получая взамен, конечно получая, но совсем иначе, не в рамках «торгово-денежных» отношений, что ли. Еще, возможность пробовать и творить…обмениваться теплом с людьми близкими по духу… Еще, возможность учиться и укрепляться душевно, глядя на мужество вигоровцев… Думаю и малой части не сказала…*

Интервью провела и записала волонтер Елена Мозгова

**Карина Бородулина**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*Вспоминаю, что 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.*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*Я не могу припомнить какое-то одно событие. Все встречи были необычны, наполнены новыми знаниями, пониманиями и открытиями. И помню, что меня очень вдохновляли наши встречи - то, как мы определяли предмет работы, планировали, с чем мы будем работать, что мы будем делать, как это будет происходить… Был, да и сейчас есть, чрезвычайно интересный и захватывающий процесс подготовки. И если говорить про событие, то это, наверное, первые клубные встречи.*

*Сначала мы же просто хотели рассказывать нашим участникам о том, какие могут быть возможности восстановления после инсульта. А это со временем преобразовалось в совершенно новую форму работы - такой необычной работы по активизации общения и обмена опытом восстановления.*

*Это было просто удивление, восхищение, это ощущалось и головой, и сердцем, и животом, как всё происходит.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Что сказать о влиянии на мою жизнь… Очень трудно что-то выделить…*

*Я так долго включена в эту программу, программу Вигора… Это уже давно стало частью моей жизни. У меня друзья, подруги в Вигоре. Мы соратники, единомышленники. Это уже стиль моей жизни, когда у нас есть наши Пятницы, наши командные рабочие встречи…*

*И если я что-то читаю про какое-то упражнение, или пробую что-то делать на работе, всегда думаю, как я могу сделать это в Вигоре. И наоборот, когда что-то происходит в Вигоре, я понимаю, что я же могу это сделать и в школе или на консультации… Всё настолько переплетено, взаимосвязано...*

*И ещё Вигор для меня это ценный опыт создания команды, которая работает на одну общую цель. Цель эта в процессе обсуждения, корректируется, поправляется…*

*В общении, в обсуждении мы анализируем, что уже сделали, учитываем какие-то ошибки, промахи, отмечаем достижения, а также ставим новые задачи. Мне кажется, что это важно не только по форме, по включённости в эту деятельность, но и по тому, что происходило и происходит со мной в частности: когда я могу чувствовать свои силы, свои возможности и свои умения – сейчас и в перспективе. Так объемно и так зримо.*

Интервью провела и записала волонтер Елена Мозгова

**Наталья Агапитова**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*В программе я давно, где-то с 2006 года. 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 есть такая команда энтузиастов, болеющих и радеющих за доброе дело.*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*Столько времени уже прошло, сложно вспомнить что-то одно – сейчас в памяти скорее как впечатления, чем ситуации... Яркое впечатление – собрание команды. Сначала я попала в серию клубных встреч и их обсуждение. Было очень интересно: сопричастность, принятие в команду - с одной стороны, а с другой стороны – можно было вливаться в волонтерство постепенно. Было ощущение, что, присмотревшись, я бы тоже смогла быть частью этой команды.*

*Тогда поразила Марина Павловна, которая раньше работала директором школы, а теперь стала руководителем ВИГОРа и сама восстанавливалась после инсульта, продолжала быть борцом и вдохновителем программы.*

*Еще помнится, что в тот период, когда я вливалась в волонтерскую деятельность, из Москвы приезжали специалисты, которые обучали программе сенсомоторной коррекции, и мы вовлекли в эту работу наших вигоровцев. Было очень интересно наблюдать их энтузиазм на занятиях, и было видно, что люди хотят быть мотивированными, включаются в работу, помогают друг другу - такая ситуация взаимопомощи. И мы тогда не знали, насколько будет возможно применить помощь родственников и их помощь в парах друг другу, но видя, как они это пробовали, я радовалась за них.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Принимая участие в программе, я видела, что жизнь в состоянии ограниченных возможностей продолжается в познании нового, в интересе к жизни, есть желание проявлять себя творчески, хочется встречаться, общаться. Для меня это такой жизненный подарок от участников.*

*Чем дольше я в программе, тем больше прихожу к выводу, что большая часть восстановления связана не только с физической объективностью (что и как повреждено), но и с личностными качествами человека, например, насколько он жизнерадостен, насколько он хочет чего-то добиться. Мне также видится, что большую роль играет окружение: семья, друзья. Кто готов поддержать и помочь в кризисной ситуации – размышление не только при поддержке перенесшего инсульт, но и вообще.*

*Сейчас и у меня в семье есть родственник, перенесший инсульт, и я уже четче вижу, как работает эта связь и с личностными качествами, и с тем, что вокруг, как это связано с восстановлением.*

*Также я уверена в том, что, если такое доброе и хорошее дело, как ВИГОР... оно будет жить и развиваться!*

Интервью провела и записала волонтер Марина Кузнецова

**Вадим Левикин**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*Насколько я помню, я был совсем молодым, мне было 20-21 год. 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.*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*Это уже 5 или 6 год работы был. Был Новый год. Это все происходило в центре «Ренессанс». Была елочка, сценка какая-то. И мне нужно было быть оленем новогодним. Рога все время спадали, но самое прикольное, что кто-то принес валенки, и мне нужно было в них залезть. Но они были на пол моей ноги. Я в них на носочках стоял…* (хохочет)*. Я постоянно падал, я не мог ровно идти. А надо было скакать как оленю. Я помню я на этих валенках, а вокруг все стояли и говорили, что олень немножко накатил, лишку выпил. Было жарко и я весь красный, спина мокрая, у нас же было представление, нужно было что-то делать. А я в этих валенках скачу, калоши отваливаются, ноги подкашиваются, рога падают… Было очень смешно, все вокруг смеялись. Номер удался. Но я помню, что это был такой вызов для меня. Стресс, куча неловких чувств. Но, в результате, все классно получилось, все были довольны. Олень был гвоздем программы, насколько я помню. Но я помню, как это было непросто для меня - позволить себе быть смешным.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Есть две части: личная и профессиональная. Если профессиональная, то я уже говорил, упоминая о том, что общение со старшими коллегами, которые были заинтересованы в моем профессиональном росте, поддерживали меня очень. Профессиональная поддержка, передача опыта, сотрудничество, сотворчество, что мы были вместе и в успехах и в каких-то неудачах. Проекты, в которых я принимал участие и научно, и практически. Я еще писал свою дипломную работу по материалам наших вигоровцев, и это было важным. Таким чем-то практичным. И не абстрактным, не понятно для чего, а конкретно для этих людей. Обратная связь, что я нужен, как специалист, что я делаю успехи, и у меня что-то получается… Профессиональная среда была для меня важна, благодаря этому я больше пошел в профессию. Она дала мне больше уверенности в своих силах. Это то, почему я там был как студент, участвовал во всем этом и много для себя в профессиональном смысле взял. Я не могу сказать, что мне нравилось работать с людьми, перенесшими инсульт, т.к. это не моя возрастная категория. Хотя я много работал и как психолог консультант, и как тренер по сенсомоторной коррекции. Работал, и было много полного контакта. И практического, и теоретического. И много хорошего было. Но я не могу сказать, что мне эта работа прям нравилась. Но очень было важно коллегиальное общение, возможность быть в команде. Очень долго для меня это было важным. Я очень благодарен за это.*

*В личном плане… Сами люди, перенесшие инсульт, были важны. Мне сложно было представить…Мне было за 20, а тут люди около 60, в третьем возрасте. Многие из них с совершенно разными судьбами. Были и директора предприятий и школ, и обычные шоферы. С разным уровнем образования и интересами. С разным уровнем трудностей после инсульта. Кто говорить не мог, кто ходить, кто плохо помнил. Личность менялась в результате. Я на практике увидел, что можно быть очень здоровым человеком физически и «больной» личностью, т.е. неразвитой. А можно быть ограниченным физически, но при этом быть сильной личностью, развитой, здоровой. Больным телом, но здоровым духом. И многие истории, как люди выкарабкивались из всех трудностей, они повлияли на меня…У все у нас бывают сложные ситуации в жизни и т.д. И все мы себя жалеем. А когда смотришь на этих людей, на то, что они делают, какие подвиги совершают, на это желание жить, чего-то добиваться, стремиться, радоваться… да, уметь радоваться, в то время, как у них возможности радоваться меньше, например, чем у меня допустим. Это вот заряжало…лично для меня их пример был важен. Опыт преодоления трудностей. Не знаю, как сказать лучше. Это было важно для меня лично.*

Интервью провела и записала волонтер Неонила Брусова

**Татьяна Догадаева**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*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.*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*Самое яркое событие первых шагов в программе – это консультирование одной пожилой женщины, перенесшей инсульт. Родственники запросили индивидуальную работу и я, как психолог, с ней работала. Бабушка всегда хотела чего-то того, что для нее невозможно было осуществить. Но все-таки мне удавалось ее как- то “заземлить” и помогать вписываться в семью, найти свое место при вот таких обстоятельствах. Это был такой мой первый яркий опыт. Было очень тяжело. Когда я выходила из кабинета, была просто вся мокрая. Коллеги меня не оставляли без помощи, сопровождала меня Наталия Васильевна, какие-то трудности удавалось обсудить с коллегами. И сколько бы не проходило встреч, для меня каждый раз это было, как экзамен.*

*А еще запомнилось, как мы делали клуб - путешествие в сказку. Получились клубы с продолжением. Это была такая интерактивная игра. Я не помню деталей, но помню ту волшебную атмосферу: ожидание чуда. Было весело, очень тепло и была какая-то фантастическая взаимосвязь со всеми. Это было очень ярко.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Вот кто-то говорит, что то, чем мы занимаемся, чуть ли не геройство. А для меня это просто какая-то сторона жизни. Ведь был период, когда я брала «академический отпуск», так как работала в двух школах с 8 утра до 8 вечера и просто не было никакой возможности участвовать в программе. А потом просто пришла на праздник, оказалась опять в этой атмосфере и поняла, что просто уже не могу без Вигора и его жизнеутверждающей атмосферы.*

*Для меня наши вигоровцы - это люди, которые дают пример мне, как справляться и жить в изменившихся обстоятельствах, где искать силы на это. С ними радостно, жизнеутверждающе. А что касается наших волонтеров, то у нас такая отличная команда. Волонтеры – творцы вигоровской жизни. В совместном обсуждении, я бы сказала «полете творческой мысли», рождаются, казалось бы, невоплотимые, идеи. А они воплощаются и это так классно. И этот процесс, когда мы собираем идеи, обсуждаем их, помогаем друг другу, вот это очень важно для меня. Это тоже дает силы жить.*

Интервью провела и записала волонтер Марина Кузнецова

**Ирина Тригубюк**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

*На идею создания программы откликнулась потому, что до этого, мы с Ритой Балабановой, уже участвовали в деятельности центра психологической поддержки «Ренессанс», которой руководила Людмила Лозовская. Мы вели там 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. Получается, что из одного вида деятельности я плавно перешла в другой…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.*

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

*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.*

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*Сначала мне важно было, и это случилось, что я могла в безопасной для меня ситуации проводить, готовить занятия нашей программы «Мастерская памяти». Мы с Ритой вместе думали, проводили занятия и если что, могли друг друга подстраховать. Еще у нас была возможность развиваться профессионально. Потом были и другие виды деятельности в программе. Я проводила свой дипломный проект с вигоровцами, консультировала. Получилось, что начальный профессиональный опыт был у меня в безопасной среде – мягкий, комфортный старт. Вигоровцы очень лояльны, дружелюбны, благодарны и поддерживающи по отношению к ведущим, ко мне, в том числе.*

*Дальше я многим занималась в «Вигоре». На данным момент, и уже много лет, я занимаюсь сайтом. Какое-то время это было интересно… Интересно было разобраться и освоить то, от чего я далека и что совершенно мне не знакомо… И это у меня получилось. Еще была возможность учиться у более опытных психологов в разных видах деятельности – клубных встречах, подготовке к ним… в ассистировании в арт-мастерской Наталье Васильевне… Меня заинтересовала арт-терапия – мощный, мягкий вид терапии…*

*В «Вигоре» я познакомилась с очень многими людьми: и вигоровцами, и волонтерами. Я восхищаюсь вигоровцами – их силой и жизнестойкостью. Многие стали для меня добрыми знакомыми. И, конечно, я рада знакомству с волонтерами. Мне кажется, что подобрались очень хорошие люди – мой жизненный мир пополнился хорошими людьми.*

Интервью провела и записала волонтер Рита Балабанова

**Элита Арина**

1. Почему откликнулись на идею создания программы поддержки людей, перенесших инсульт?

2. Вспомните самую яркую ситуацию в начале жизни программы. Чем она Вам запомнилась?

3. Поделитесь пожалуйста, как Ваше участие в программе повлияло на Вас, на Вашу жизнь?

*На вопросы конкретно я ответить не смогу, потому что много времени прошло с тех пор, было много событий, и многое забылось.*

*В тот момент 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, подробно не могу вспомнить, какие именно были эти задания.*

*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.*

*Из участников и волонтеров я лучше всего помню Марину Павловну. Помню ее целеустремленность и энтузиазм в создании и развитии Вигора. Мне запомнилось стремление Марины Павловны восстановить здоровье, действовать, приносить пользу другим. Это те вещи, которые необходимы каждому пострадавшему от инсульта и вообще любому человеку, чтобы улучшить здоровье и жизнь в целом.*

*Признаться, для меня был сюрприз, что Вигор продолжает работу до сих пор, то есть уже 15 лет. К сожалению, я не могу быть среди волонтеров сейчас из-за того, что живу не в Риге. Но я очень рада, что есть Вигор и желаю ему процветать, приносить пользу. А всем участникам организации желаю здоровья много-много!*

Интервью провела и записала волонтер Елена Сухова