



**ПЕРВЫЕ ШАГИ В МИРЕ БАБУШКОЛЮБИЯ,
ИЛИ
КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ ПОЖИЛЫМ**



Студио-Диалог
2014

**ПЕРВЫЕ ШАГИ В МИРЕ БАБУШКОЛЮБИЯ,
ИЛИ
КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ ПОЖИЛЫМ**



Студио-Диалог
2014

Первые шаги в мире бабушколюбия, или Как я могу помочь пожилым
Москва, АНО «Студио-Диалог», 2014

Редактор: А. Белокрыльцева
Руководитель проекта: А. Белокрыльцева
Дизайн обложки: В. Верещак
Верстка: М. Зарипов

Методическое пособие для волонтеров по работе с пожилыми людьми написано сотрудниками и волонтерами благотворительного фонда «Старость в радость», который помогает пожилым людям, в том числе живущим в домах престарелых. Пособие основано на материалах семинаров для волонтеров, которые фонд проводит во многих регионах страны. Книга знакомит с ситуацией в учреждениях для пожилых и инвалидов в России, с методиками и особенностями общения с пожилыми людьми. Читатель узнает о том, в чем нуждаются обитатели домов престарелых, какие существуют виды помощи пожилым, как организовать волонтерскую помощь пожилым, как сделать ее регулярной и системной, как наладить отношения с персоналом домов престарелых и т.д. Книга предназначена для волонтеров, настоящих и будущих, для тех, кто интересуется проблемами пожилых людей и хочет им помочь, и для широкого круга читателей.

Книга издана при финансовой поддержке Министерства экономического развития РФ.

© АНО «Студио-Диалог», 2014
www.admil.ru

© Благотворительный фонд «Старость в радость», 2014
www.starikam.org

СОДЕРЖАНИЕ

Дом престарелых: что это такое

Виды учреждений для пожилых людей	5
Жизнь в учреждении	7
Все общее и ничего личного	11
Персонал учреждений	13

Фонд «Старость в радость»: кто мы и что делаем

История фонда	15
Программы фонда	17

Практическое бабушколюбие: с чего начать

Первая поездка	21
Отношения с персоналом	24
Общение с пожилыми людьми	25
Периодичность поездок	27
Концерты	28
Подарки	31
Переписка	33

Практическое бабушколюбие: как продолжать

Помощь учреждениям	44
Индивидуальная помощь и реабилитация	45
Волонтерский лагерь	46
Досуг	48
Благотворительные акции	51

Практическое бабушколюбие: без чего не обойтись

Интернет как ресурс помощи	53
Взаимодействие со СМИ	60

Дорогие читатели!

Мы, сотрудники и волонтеры фонда «Старость в радость», уже почти семь лет дружим с бабушками и дедушками, которые оказались в домах престарелых.

Часто им одиноко и грустно, они ощущают себя брошенными и исключенными из жизни, они уверены, что никому не нужны, и теперь уже не живут, а доживают.

Мы стараемся регулярно приезжать к ним с песнями, подарками, просто с хорошим настроением и желанием их выслушать. Мы находим им «внуков по переписке», проводим конкурсы, делаем своими силами волонтерские «ремонты» во время наших летних лагерей, собираем воспоминания бабушек и дедушек – делаем то, что может их – и нас! – порадовать.

Мы с вами можем разрушить стену, которая отделяет их закрытый мирок – мирок дома-интерната – от большого и шумного мира, поможем им понять, что они для кого-то важны и кому-то интересны.

Мы хотим, чтобы благодаря этой книге вы узнали, как можно помочь одиноким бабушкам и дедушкам. Ведь мы нужны им, а они – нам!

Итак, давайте разбираться во всем по порядку.

ДОМ ПРЕСТАРЕЛЫХ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Виды учреждений для пожилых людей

На данный момент в России около 1,5 тыс. государственных стационарных медико-социальных учреждений для одиноких пожилых людей, в которых проживают более 240 тыс. человек. Типов учреждений довольно много: дома ветеранов, дома милосердия, учреждения для представителей той или иной профессии (например, Дом ветеранов сцены или Дом-интернат для железнодорожников). Чаще всего одинокие пожилые люди находятся в домах-интернатах для престарелых и инвалидов, палатах сестринского ухода (геронтологических отделениях) при больницах, комплексных центрах социального обслуживания (отделениях временного проживания). Бывает, что палаты сестринского ухода устроены при психоневрологических интернатах (ПНИ) и так далее. Все эти учреждения могут быть разного подчинения (Соцзащита, Минздрав, различные ведомства), что оказывает влияние на обстановку в них.

Особенности финансирования, материального обеспечения и внутреннего распорядка в учреждениях могут меняться от года к году и от региона к региону. Поэтому очень важно узнать, как обстоят дела в конкретном регионе, где вы собираетесь оказывать помощь. Мы побывали далеко не везде и опишем лишь те типы учреждений и те проблемы пожилых людей, с которыми сталкивались в своей практике. Мы надеемся, что наш опыт будет полезен для других волонтеров.

Мы чаще всего имели дело с домами-интернатами для престарелых и инвалидов и палатами сестринского ухода при больницах.

Дом-интернат для престарелых и инвалидов – это именно то, что обычно и называют домом престарелых (ДП). В официальных документах его называют медико-социальным учреждением, а функции и задачи описывают так: материально-бытовое обеспечение престарелых и инвалидов, создание для них благоприятных условий жизни, приближенных к домашним; организация ухода за проживающими лицами, оказание им медицинской помощи и проведение культурно-массовой работы; осуществление мероприятий, направленных на социально-бытовую и трудовую реабилитацию инвалидов.

В дома-интернаты для престарелых и инвалидов принимаются нуждающиеся в постороннем уходе граждане пожилого возраста (женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет) и инвалиды 1 или 2 групп (старше 18 лет). Чтобы оформить путевку в дом-интернат для престарелых и инвалидов, нужно подать заявление в местное отделение управления социальной защиты населения. Там же выдадут список необходимых анализов и медицинских обследований. Список документов небольшой, он может незначительно отличаться от региона к региону, но в любом случае оформлением пожилого человека в дом-интернат занимаются социальные службы по месту жительства. У пожилого человека не должно быть детей трудоспособного возраста, которые обязаны оказывать помощь своим родителям согласно закону. Также состояние здоровья пожилого человека или инвалида не должно препятствовать проживанию в таком общественном месте, как дом престарелых. После того как все медицинские процедуры и проверки будут пройдены и санэпидемстанция заверит печатью справку об отсутствии инфекционных заболеваний, необходимо обратиться в жилищную контору (домоуправление) и паспортный стол, чтобы получить справки о наличии жилья и его типе.

Если жилье не приватизировано и пожилой человек проживает в нем в одиночестве, оно будет сохраняться за ним только в течение полугода со дня поселения в доме для престарелых (согласно ст. 12 Федерального закона от 02.08.1995 N 122-ФЗ (ред. от 25.11.2013) «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов»). Также необходимо будет переоформить получение пенсии на новый адрес. Дома-интернаты чаще всего являются бюджетными учреждениями, и финансирование производится обычно из областного бюджета. Кроме того, на нужды проживающих идет часть пенсии, перечисление пенсии переоформляется на счет дома-интерната: 75% пенсии идет на содержание человека в доме-интернате, а 25% остается пенсионеру. Согласно Федеральному закону № 122-ФЗ от 2 августа 1995 года «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов» и постановлению № 244 от 17 апреля 2002 года, правительство РФ установило «потолок» платы за стационарное обслуживание постояльцев домов для престарелых – 75% пенсии.

Палаты сестринского ухода (ПСУ) – это отделения при больницах, предназначенные для проведения курса поддерживающего лечения больных пожилого возраста, одиноких, страдающих хроническими заболеваниями, нуждающихся в медицинском и социальном уходе. Направление на госпитализацию в палаты сестринского ухода чаще всего выдается на основании заключения социальных работников и врачей территориальных

участков, а также по обращению самого пожилого человека, его родственников или попечителей. ПСУ – чаще всего единственное учреждение в сельской местности или в небольшом городе, где могут оказывать медицинскую помощь лежачим больным или просто тем, кому нужен постоянный врачебный уход. В направлении на госпитализацию отражаются статус больного, полный клинический диагноз, рекомендации по проведению поддерживающего лечения. Иногда пожилой человек проходит в палатах сестринского ухода только временный курс лечения, иногда задерживается там на долгое время.

Часто в палатах сестринского ухода при больницах проживающие тоже отчисляют 75% пенсии, а остальное финансирование осуществляется из средств федерального бюджета, выделенных на здравоохранение, и иногда из средств местных бюджетов. В последние два года многие палаты сестринского ухода перешли на самофинансирование: родственники проживающих вносят плату за проживание.

Отделение временного проживания при комплексном центре социального обслуживания (КЦСО) предназначено для предоставления гражданам пожилого возраста и инвалидам благоустроенного жилья, оказания социальных услуг, включая организацию питания и досуга, на срок до 6 месяцев.

Если человек хочет жить вне дома только временно (до полугода), например, если его родственники уехали или находятся в больнице, то его могут направить в центр временного проживания при КЦСО. Кроме того, там часто оказываются пожилые люди, которые ждут путевки в дом-интернат. Зачисление на обслуживание производится на основании личного заявления и заключения специалиста по социальной работе, это направление получают с помощью социальных служб по месту жительства.

Жизнь в учреждении

Пожилые люди попадают в учреждения, где потом проживают постоянно, по разным причинам, но чаще всего это бабушки-дедушки, у которых нет близких родственников, способных за ними ухаживать, а жить самостоятельно им уже сложно или даже невозможно. Иногда у человека не было семьи и детей, или уже никого из членов семьи нет в живых, иногда близкие сами сильно болеют и не могут ухаживать за стариком, иногда родственники ведут себя асоциально (самая частая беда – алкоголизм), иногда материальная ситуация в семье не дает возможности обеспечить уход за пожилым человеком на дому (нет возможности нанять, например, сиделку), и тогда единственный выход – казенное учреж-

дение. Прежде всего речь идет о сельской местности, где в одиночку вести хозяйство тяжело, а деревни находятся на грани вымирания, поэтому сложно ожидать помощи от соседей. Часто в селе или в маленьком городе дом престарелых или палаты сестринского ухода оказываются единственным учреждением, где пожилым людям могут оказать хоть какую-то помощь, в который они нуждаются.

Итак, причины, по которым пожилые люди оказываются в том или ином учреждении, очень разные, а то, в каком учреждении они оказываются, зависит от ситуации в данном регионе. Например, иногда пожилые люди находятся в ПСУ или отделении временного проживания при КЦСО, так как нет мест в доме-интернате; иногда ПСУ – единственное учреждение в данной местности, где могут проживать пожилые люди.

Теперь о том, с чем вы столкнетесь и что увидите, если попадете в какое-либо стационарное учреждение для пожилых людей. Тут вариантов много: иногда это отдельное здание со своей территорией, где можно гулять, с небольшим двором или садиком, с лавочками; иногда это отдельный этаж в больнице, нередко третий или четвертый, откуда бабушки и дедушки годами не могут спуститься погулять. Сами учреждения могут быть как большими домами-интернатами на несколько сотен проживающих, так и маленькими домами-интернатами или ПСУ на 15–20 человек. Внутри эти учреждения тоже могут выглядеть по-разному: иногда там прекрасный ремонт, картины, диванчики, иногда – только голые стены, причем явно требующие окраски. Количество проживающих в комнате тоже варьируется от учреждения к учреждению: в некоторых «счастливых» домах-интернатах (домах ветеранов, ведомственных учреждениях) палаты на одного-двух человек, но чаще встречаются многоместные палаты на четыре, а то и на шесть проживающих. Санузел изредка находится рядом с палатами, но чаще всего один на этаж.

Что же мы увидим в самих палатах, особенно если они многоместные? В ряд или вдоль стен стоят кровати, у каждой кровати – тумбочка, порой в палате есть шкафчик для хранения вещей, чаще всего один на всех. Все это может быть стареньким или очень даже новым, аккуратно вымытым или не очень. Вот, в общем, и все. Иногда несколько скрашивают казенную атмосферу шторы, календари или картинки на стенах, иногда в палате бывает телевизор, но чаще в таких учреждениях просто нет места для других предметов быта. Если же повезло оказаться там, где палаты на одного-двух человек, тут уже можно увидеть подобие домашнего уюта: появляются коврики, фотографии, торшер или настольная лампа, электрочайник, личный шкафчик.

И хотя условия проживания, конечно, очень важны, не спешите ужасаться в учреждениях, где бедновато и тесновато, и восхищаться теми, которые лучше оборудованы. Причины того, что учреждения по обстановке и условиям не похожи друг на друга, могут быть какими угодно: на финансирование влияет местонахождение в разных регионах, разный статус или ведомственное подчинение и даже особенности руководства домом-интернатом.

Скорее всего, на стене в коридоре на видном месте вы обнаружите режим дня. Он будет примерно такой:

7.00	подъем, утренние процедуры
8.00 – 9.00	завтрак
9.00 – 11.00	выполнение назначений врача
11.00 – 12.00	личное время
12.00 – 13.00	обед
13.00 – 14.00	тихий час
14.00 – 16.00	личное время, прогулка
16.00 – 16.30	полдник
16.30 – 18.00	культурные мероприятия
18.00 – 18.30	ужин
20.00 – 21.00	просмотр телепередач
21.00 – 21.30	второй ужин
21.30 – 22.00	санитарно-гигиенические процедуры, подготовка ко сну
22.00 – 22.30	отбой

Стоит, наверное, немного «расшифровать» прочитанное, чтобы не создавать лишних иллюзий.

«Прогулка», которая значится в режиме с 14 до 16 часов, – это обычно удел тех, кто может ходить. Вывозить на прогулку лежачих у персонала большинства домов престарелых нет возможности: это же надо человека поднять, одеть, посадить в коляску, вывезти на улицу, дежурить там с ним, потом завезти обратно, раздеть и уложить. У санитарки обычно для этого нет времени: она должна успеть покормить всех, кто не может самостоятельно есть, перестелить кровати лежачих, поменять памперсы тем, кто ими пользуется, помыть полы в палатах и туалеты и т.д. Именно поэтому, кстати, в волонтерских лагерях мы уделяем такое внимание

прогулкам с лежачими: большинство из них годами не бывают на свежем воздухе.

«Культмассовые мероприятия» возможны только в тех домах, где есть культорг. Так как культорги есть далеко не всюду, то время, отведенное на культмассовые мероприятия, тоже превращается просто в личное.

Просмотр телепередач – это тоже в основном для тех, кто может сам передвигаться (если телевизора нет прямо в палате). И заканчивается этот просмотр почти всегда действительно в 21.00, по режиму, и ни минутой позже. Порой живущие в интернатах в частных разговорах жалуются на то, что в это время начинаются самые интересные фильмы, а смотреть их не получается: «У нас телевизор в отдельной комнатке, в конце коридора, и дверью от коридора отделен. Спрашиваю начальство: ну, кому я помешаю-то, если тут тихонько посижу и посмотрю? Нет, говорят, нельзя, и все, правила такие». У тех же, кто не может добраться до телевизора, время с 20.00 до 21.00 тоже становится просто личным.

Теперь прикинем, сколько личного, то есть не заполненного никакими занятиями времени в сутках получается у человека, который живет в доме престарелых? Ответ: практически все время – личное. Особенно у лежачего. Очень много личного времени при практически полном отсутствии личного пространства.

А вот еще некоторые правила внутреннего распорядка в домах-интернатах:

- Проживающим в доме-интернате запрещается хранить в комнатах громоздкие вещи, легковоспламеняющиеся материалы, скоропортящиеся продукты, готовить пищу, распивать спиртные напитки, играть в азартные игры, курить в помещениях дома, переносить мебель и инвентарь из одной комнаты в другую, ложиться в постель одетым и в обуви, стирать и сушить белье в комнате, содержать в комнате домашних животных (кошек, собак и др.), пользоваться газовыми портативными плитками и электронагревателями, бытовыми приборами.
- Престарелым и инвалидам разрешается пользоваться личными предметами одежды, обуви, постельными принадлежностями, а также, с разрешения директора, радиоприемниками, телевизорами, музыкальными инструментами, личной библиотекой.
- Гигиеническое мытье граждан с обязательным телесным осмотром медицинским работником, а также смена постельного, нательного белья производятся не реже одного раза в неделю. Бритье мужчин проводится два раза в неделю, стрижка – по мере необходимости.

-
- Смена белья гражданам, находящимся на постельном режиме содержания, производится по мере необходимости, загрязненного выделениями больного – незамедлительно.
 - Директор учреждения может отпустить престарелого или инвалида (не требующего ухода и наблюдения, с учетом заключения врача о возможности выезда) к родственникам или знакомым на срок от одного дня и более, но не более одного месяца, при наличии письменного заявления родственников или знакомых отпустить опекаемого с обязательством обеспечить его содержание и уход за ним.
 - Медицинские работники ежедневно обходят всех больных, оказывают им необходимую медицинскую помощь, один раз в квартал проводят медицинский осмотр всех проживающих. Лица, нуждающиеся в стационарной медицинской помощи, направляются администрацией дома-интерната в соответствующее лечебное учреждение.
 - Гражданам, принятым в дом-интернат, предоставляется:
 - а) жилая площадь с необходимой мебелью и инвентарем в соответствии с утвержденными нормами;
 - б) одежда, белье, обувь, постельные принадлежности и другие предметы в соответствии с утвержденными нормами;
 - в) пятиразовое питание. Для лиц, нуждающихся в диете, организуется диетическое питание, которое назначается врачом; престарелым и инвалидам по медицинским показаниям пища подается в жилые комнаты.

Внутренний распорядок в ПСУ в общих чертах повторяет распорядок любой больницы: пациенты обязаны соблюдать внутренний порядок больницы, правила санитарии и личной гигиены, не употреблять во время пребывания в больнице алкоголь, не курить в палате, и не могут самовольно, без согласия работников больницы, оставлять учреждение.

Конечно, правила и реальность могут несколько отличаться, но в целом все эти нормативы дают некоторое представление о жизни в заведении. Дом престарелых или палаты сестринского ухода – это не свой дом, и пожилые люди, попавшие туда, подчиняются внутренним правилам и имеют мало личного пространства, мало личных вещей. Они живут по режиму, круг общения их ограничен, особенно у лежачих.

Все общее и ничего личного

Что же объединяет бабушек и дедушек, которые попали в эти учреждения? Прежде всего одиночество. Причины этого одиночества могут

быть самыми разными, и мы не в силах их изменить, но мы можем немножко уменьшить это чувство одиночества, оторванности от жизни и никому ненужности. Поэтому очень важно сохранять и поддерживать в этих учреждениях все то, что напоминает родной дом, а также делать то, что как-то возместит отсутствие близких людей.

Один наш доброволец, впервые оказавшись в доме престарелых, сказал: «Я понял, что мне это напоминает: это как пионерский лагерь, но мама не приедет». Наверное, это самое емкое описание таких учреждений. Казенное учреждение – это вовсе не плохо, для многих людей это вообще единственный выход в сложившейся ситуации, но это не дом. Какими бы ни были там условия – а они бывают очень разными, от очень комфортных до весьма аскетических, – все равно они не заменяют домашнего уюта, ощущения помещения как своего, личного, домашнего. Люди, попадая в такие учреждения, теряют нечто очень важное для человека – свое личное пространство, а часто даже свою индивидуальность.

У человека остается очень мало своего: распорядок дня общий, еда общая, даже постельное белье и одежда часто бывают общими. Почему-то именно одежда – кофточки, сорочки – часто становятся для бабушек последним оплотом личности и приносят особенно много переживаний: «Мой-то платок в стирку забрали, да так и не приносят» (на тумбочке лежит вполне симпатичный чистый платочек). «Бабушка, а это что?» – «Дак это не мой, и носить его не стану, мой желтый был, а этот вон красный». И так же с халатами, кофточками, носками – все общее и все ничье. Даже мытье общее: банный день для ходячих и экспресс-мойка по очереди для лежачих проживающих.

Очень многое зависит от того, в каком состоянии находится бабушка или дедушка. Между «лежачими» и «ходячими» отделениями колоссальная разница. Те, кто может самостоятельно передвигаться, обычно живут более разнообразно: ходят обедать в столовую, гуляют на улице, иногда делают краткие «вылазки» в город (магазин). Даже если у них уютные комнаты, им там все равно бывает очень одиноко. И все их убранство обретает смысл только тогда, когда есть кто-то, кто зайдет посмотреть-подивиться и попить чаю из красивых чашек.

Если говорить об общих проблемах учреждений и пожилых людей, которые там живут, то настоящей бедой является социальная установка на то, что старость – это «период доживания». Эта установка часто встречается и у самих пожилых людей, и у работников учреждений, даже самых хороших. Это проявляется в особенностях общения и занятий, которые проводятся (или не проводятся) в учреждениях (например, в ПСУ нет культургов или социальных работников, а в домах-интернатах, если

даже они есть, занятия с лежащими пожилыми людьми проводятся крайне редко). Это проявляется и в оборудовании ДП – там нет той современной медицинской техники, которая бы действительно облегчила жизнь людей, позволила им быть более активными или испытывать меньше неудобств, причем это касается и сравнительно благополучных учреждений. Общее объяснение выглядит очень незатейливо: «А зачем? Жить-то им осталось недолго».

Часто эта установка приводит к тому, что пожилые люди лишаются даже незначительной самостоятельности и посильных занятий. Особенно это касается лежачих стариков. За рубежом проводились исследования, которые показали, что посильный труд, творчество, возможность иметь индивидуальное пространство существенно влияют на эмоциональное состояние людей, улучшают качество жизни и здоровье.

Если некоторые проблемы (хотелось бы надеяться, только временные), связанные с недостаточным финансированием учреждений или не самым удачным внутренним распорядком в них, способна решить власть, то часть проблем таким образом не решить. И только когда общество откажется от пагубной установки (старость – время доживания), изменится и отношение к пациентам этих учреждений. А пока этого не произошло, еще много работы для волонтеров даже в самых благополучных местах.

Персонал учреждений

Персонала в учреждениях оказывается довольно много, если считать повара, сторожа, санитарок всех смен и так далее. Нам чаще встречались люди самоотверженные, переживающие за пожилых людей, аккуратные и трудолюбивые, хотя, конечно, бывает и по-другому. При этом именно медсестер и санитарок, то есть как раз тех, кто непосредственно общается с бабушками и дедушками, часто меньше, чем нужно. Также не хватает врачей, особенно сложно с врачами-специалистами. Не во всех учреждениях есть культработники. Приезжая в учреждение, всегда необходимо помнить, что у персонала очень тяжелая работа: и психологически, и физически.

Поэтому, планируя поездку, нужно думать не только о подопечных стариках, но и том, как облегчить работу персонала (это и новые средства по уходу, которыми удобно пользоваться, и современная медицинская техника). Что касается взаимоотношений с персоналом, в любом случае важно помнить, что они тут работают всегда, а мы только приехали в гости: мы можем неправильно что-то оценить, особенно если

в учреждении впервые. Безусловно, с сотрудниками надо советоваться, выяснять, какая именно нужна помощь учреждению в целом или конкретной бабушке.

При этом есть и другая сторона медали. Так как персонал все время находится в учреждении, то какие-то вещи становятся для них обыденными, и взгляд со стороны бывает им полезен. Например, ухаживая за бабушками и дедушками, сотрудники привыкли что-то делать по старинке, им сложно применить новые, более удобные и современные приемы или технологии. Эти же стереотипы персонала касаются и состояния пациентов. Часто медсестры уверены, что «он не может это делать», «она ничего не понимает», и очень удивляются, когда во время творческих занятий старики проявляют себя совершенно по-другому.

Самое главное в учреждениях – не обстановка, мебель или удобства, а эмоциональный климат: отношение бабушек и дедушек друг к другу, отношение персонала. Что-то вы почувствуете и заметите сразу, во время первого визита, а что-то поймете только потом, познакомившись со всеми, поэтому не спешите с выводами.

ФОНД «СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ»: КТО МЫ И ЧТО ДЕЛАЕМ

История фонда

История благотворительного фонда «Старость в радость» началась весной 2006 года, когда первокурсница-филолог Лиза Олескина поехала на фольклорную практику в Псковскую область. В поисках народных песен и частушек она зашла в сельский дом престарелых, чтобы поговорить с тамошними бабушками. В доме престарелых оказалось не до песен: бабушки были полуголодными, а обстановка такой убогой, что бабушек-дедушек было невероятно жалко. Вернувшись в Москву, Лиза, конечно, не могла забыть эту поездку, и образ одиноко сидящих стариков надолго врезался ей в память.

В Москве Лиза безуспешно попыталась найти благотворительные организации, помогающие старикам, и решила действовать сама. В мае 2007 года в одной из социальных сетей Лиза разместила приглашение всем желающим вместе с ней отметить День Победы в одном из подмосковных домов ветеранов, где руководство решило этот праздник проигнорировать. Желающих, к удивлению Лизы, оказалось немало. После того концерта появились люди, готовые регулярно ездить к бабушкам в этот дом ветеранов и привозить им необходимые продукты и лекарства, устраивать праздники и заботиться о них. И уже к концу 2007 года вокруг Лизы собралась группа ребят и девушек, которым тоже хотелось постоянно и целенаправленно помогать одиноким старикам.

И тогда Лиза решила вернуться в тот самый сельский дом престарелых в Псковской области. Первая волонтерская поездка, конечно, была настоящей авантюрой. Ребята ехали, толком не зная куда, к бабушкам, которые их совсем не ждали. Но все опасения оказались напрасными: бабушки обрадовались невероятно, пели песни, угощались сладостями, обнимались и совсем не хотели отпускать дорогих гостей. Было непонятно, как оставить их здесь надолго, и как быть дальше, ведь каждый месяц в Псковскую область из Москвы не наездишься. Тогда придумали с бабушками переписываться и предложили (в интернете) всем желающим писать бабушкам письма. А когда желающих помогать стало больше, чем бабушек в этом доме престарелых, стало понятно, что надо ехать и в другие дома – знакомиться с новыми бабушками, которых, ко-

нечно же, тоже надо навещать, радовать концертами и общением. Потом поехали в еще один дом престарелых, а потом и еще в один. Иногда персонал провинциального ДП просил завернуть и к соседям – «всего-то 200 километров», иногда руководители, узнавшие про фонд, сами приглашали нас приехать и навестить бабушек.

С 2008 года и по сей день каждые выходные волонтеры фонда «Старость в радость» грузятся в машины или поезда и едут в подшефные ДП. И если раньше это была одна-две поездки в выходные, теперь по городам и весям одновременно отправляются пять-шесть команд. В 2009 году волонтерское движение «Старость в радость» стало расширяться: количество подшефных домов стремительно росло, как и количество областей, куда волонтеры фонда приезжали в гости к бабушкам и дедушкам. После каждой поездки составлялся отчет с фотографиями, который размещался на сайте www.starikam.org.

К 2010 году движение «Старость в радость» опекало 50 домов престарелых, в которых проживало около 3000 пожилых людей. У нас появились «филиалы» в Санкт-Петербурге, Омске, Свердловской области, Казани, Ростове-на-Дону, Воронеже – там тоже сложились инициативные группы, которые начали ездить в местные дома престарелых. Мы не только радовали стариков песнями, конфетами и общением, но и привозили необходимые для них подгузники, инвалидные коляски, постельное белье, противопролежневые матрасы, специальные медицинские средства по уходу за лежачими больными – всего этого остро не хватает в провинциальных домах престарелых. На все материальные нужды в социальных сетях и на сайте организуется сбор средств, а затем там же выкладываются отчеты и фотографии всего приобретенного, прибывшего в ДП.

Стало понятно: чтобы существенно улучшить качество жизни бабушек и дедушек, чтобы досконально понять их нужды и потребности, нужно больше, чем краткие поездки по выходным – необходима настоящая большая работа. И 28 ноября 2011 года волонтерское движение «Старость в радость» превратилось в одноименный благотворительный фонд.

Сейчас наша деятельность охватывает около ста домов престарелых в Московской, Архангельской, Брянской, Калужской, Кировской, Мурманской, Нижегородской, Новгородской, Новосибирской, Омской, Псковской, Ростовской, Самарской, Саратовской, Свердловской, Смоленской, Тверской, Тульской и Ярославской и др. областях, в Мордовии, Татарстане и в Алтайском крае. Кроме того, мы организовали и поддерживаем переписку более чем с 3500 стариками. Каждый месяц совершается до 30 волонтерских поездок в дома престарелых, мы привозим

материальную помощь, реализуем программы досуга для пожилых людей, осуществляем программы адресной помощи, записываем истории жизни бабушек и издаем, и многое-многое другое. И мы надеемся, что это только начало!

Программы фонда

Программа «Общение»

Мы регулярно посещаем наши подшефные учреждения, устраиваем самостоятельные концерты, привозим сладкие подарки, разговариваем с бабушками и дедушками, развлекаем их. Поездки организуются каждые выходные. Это первая из наших программ, то, с чего начинался фонд, так сказать, его стержень. Как бы ни были значимы программы, связанные с материальной частью и медициной, общение для бабушек и дедушек – самое важное, так как благодаря ему они понимают, что не одиноки, что для кого-то ценны и важны.

Для осуществления этой программы нужны:

- волонтеры, готовые провести день в общении с бабушками и дедушками;
- автотранспорт (средства на ж/д билеты);
- сладкие подарки: мармелад, зефир, пастила, диабетические сладости.

Программа «Внуки по переписке»

Цель этой программы – наладить регулярное общение бабушек и дедушек с молодыми людьми из нашей страны и других стран мира. Идея переписки появилась всего на несколько месяцев позднее, чем сама идея визитов к бабушкам и дедушкам, и стала ее логическим продолжением. Так как одна из основных проблем стариков – одиночество, а часто приезжать или быть рядом с ними все время невозможно, появилась программа «Внуки по переписке».

Для осуществления этой программы нужны люди, которые готовы регулярно писать письма бабушкам и дедушкам.

Программа «Праздник»

Программа предполагает поздравление бабушек и дедушек с праздниками: с днем рождения, Новым годом, 8 марта и т.д. Это не менее важно, чем постоянная переписка, ведь праздник в жизни любого человека не менее значим, чем будничное общение. В этой программе охотно принимают участие люди, которые по каким-то причинам не готовы

взять на себя обязательства постоянной переписки с бабушкой или дедушкой.

Для осуществления этой программы всегда нужны люди, которые могут написать открытку с поздравлением.

Программа «Дом»

Цель этой программы – превратить казенное помещение дома-интерната в уютный дом для бабушек и дедушек, а также сделать их пребывание там максимально комфортным. Очень важная программа, в рамках которой необходимо выяснить, в чем нуждается конкретное учреждение, какие нужды пожилых людей самые насущные, что следует приобрести для учреждения в первую очередь.

Для осуществления этой программы необходимы средства для закупки, доставки и установки бытовой техники (обогреватели, водонагреватели, вентиляторы и др.), мебели (тумбочки, банкетки, кровати, матрасы), вещей для создания уюта (занавески, карнизы, коврики, картины), проведения работ по переоборудованию зданий и помещений (оснащение поручнями и опорами, пандусами), сантехнических работ по оснащению санузлов специальными унитазами, приспособлениями для банных процедур и т.п.

Программа «Медицина»

Цель этой программы – обеспечение подшефных учреждений медицинской техникой и средствами по уходу, которые повысят качество жизни подопечных и облегчат труд персонала.

Для осуществления этой программы необходимы:

- средства по уходу за лежачими больными (защитные кремы, протекторы для кожи, очищающая пена, специальные повязки и салфетки против пролежней);
- средства на приобретение современной медицинской техники и реабилитационного оборудования (функциональные медицинские кровати, противопролежневые матрасы, кресла-туалеты, каталки для лежачих больных, подъемники);
- помощь врачей-консультантов.

Программы «Дом» и «Медицина» определенным образом пересекаются, так как большая часть мебели, которую мы покупаем, – специальная медицинская. Это объясняется состоянием здоровья пожилых людей, которые поступают в учреждения. Нам бы очень хотелось, чтобы со временем отпала необходимость в этой программе, а все нужное для пожилых людей приобреталось за счет государства.

Программа индивидуальной помощи и реабилитации

Цель этой программы – оказание индивидуальной медицинской помощи, которая необходима конкретному человеку и может существенно повлиять на повышение качества его жизни. Эта программа нужна, потому что часто в домах престарелых не хватает медицинского персонала, прежде всего врачей, и далеко не во всех учреждениях удается оказать необходимую медицинскую помощь всем проживающим.

Для осуществления этой программы необходимы:

- средства на приобретение специального медицинского оборудования (инвалидной коляски, протезов или вертикализатора и т.п.);
- средства на оплату или помощь в организации операции (госпитализации);
- средства для приобретения редких или дорогостоящих лекарств;
- помощь врачей-консультантов.

Программа «Досуг»

В этой программе два основных компонента: организация пространства для проведения досуга – создание в комнате отдыха «игровой зоны», куда мы привозим шашки, шахматы, журналы, и организация силами волонтеров и партнеров в ДП регулярных интересных занятий или просто посиделок, праздников для бабушек и дедушек. Ведь в этих учреждениях чаще всего нет интересных занятий, нет возможности заниматься творчеством, а главное – нет понимания, что все это необходимо для поддержания эмоционального тонуса пожилых людей, а значит, их самочувствия и здоровья.

Для осуществления этой программы необходимы:

- волонтеры, художники, музыканты, которые хотят делиться своими навыками и умениями с бабушками и дедушками (рисование, лепка, рукоделие, совместное пение и т.п.);
- волонтеры и профессионалы – актеры, аниматоры, event-организации – для устройства праздников.

Программа «Летние волонтерские лагеря»

Каждый год мы организуем волонтерские лагеря, во время которых делаем косметический ремонт в палатах и обустроиваем прилегающую к ДП территорию. Цель этой программы – сделать помещения, где живут старики, более чистыми и уютными, а также провести больше времени в общении с бабушками и дедушками, получше узнать жизнь в учреждениях. Потом это нам очень помогает в реализации других наших программ.

Для осуществления этой программы необходимы:

- волонтеры, готовые провести две недели в активной работе и общении со стариками;
- материалы для строительства и ремонта;
- помощь в транспортировке волонтеров и материалов;
- средства для покупки еды, палаток для волонтеров.

Программа «Наша летопись»

Мы записываем рассказы бабушек и дедушек об их жизни, работе, о войне, которую многим довелось пережить, и создаем виртуальную «книгу памяти» с этими историями на нашем сайте, а также по возможности издаем книги.

Для осуществления этой программы необходимы:

- волонтеры, которые готовы выслушать и записать истории бабушек и дедушек;
- волонтерская помощь в расшифровке записей, редактировании текстов;
- содействие издательской фирмы в издании книги.

Программа «Горячая линия информационной и социально-бытовой помощи пожилым людям».

С марта 2013 г. началась работа горячей линии для пожилых людей из разных регионов России. Эта программа – попытка помочь старикам, которые живут не в учреждениях, а дома, но нередко тоже нуждаются в помощи и страдают от недостатка общения. Телефон горячей линии: 8-985-862-95-02 (звонить по рабочим дням с 10-00 до 18-00). Механизм работы горячей линии такой: координатор выясняет проблему обратившегося, затем для ее решения находит волонтеров фонда «Старость в радость» в данном городе или регионе, либо другие волонтерские группы или НКО, обращается в отделения социальной защиты населения, к приходским общинам при храмах, тимуровским отрядам в школах, клубам и кружкам при библиотеках и т.д. Социально-бытовую помощь пожилым людям оказывают волонтеры из регионов, а координатор организует эту работу, при необходимости находит средства для приобретения всего необходимого. Для части обратившихся сама возможность рассказать о себе и пообщаться с координатором уже является помощью, и больше никаких просьб они не высказывают, части обратившихся требуется информационная помощь, и координатор сообщает им требуемую информацию, например, координаты благотворительных фондов, помогающих пожилым, или телефон бесплатной юридической консультации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ БАБУШКОЛЮБИЕ: С ЧЕГО НАЧАТЬ

Первая поездка

Для тех, кто решил по нашему примеру помогать старикам в домах престарелых, неизбежно наступает момент, когда надо наконец туда поехать. Ничего приятного и обнадеживающего от таких мест обычно не ждут, скорее напротив, ожидают увидеть боль и горе, поэтому очень часто теоретически подготовленные, равнодушные люди все никак не могут отважиться на эту самую «первую поездку». В этой главе мы постараемся вас немного успокоить.

Пожилые люди в домах престарелых живут в очень замкнутом мире, куда поступает очень мало информации из «большого мира». Там почти нет новой информации, новых людей, практически ничего не происходит. У некоторых из них нет физической возможности бывать на улице, смотреть телевизор, читать книги, и они находятся практически в информационном вакууме.

Поэтому у пожилых людей, находящихся в казенном учреждении, часто встречается гипертрофированное проявление эмоций: вас могут встретить с распростертыми объятиями (в прямом смысле слова), а то и вовсе начать рыдать (кто-то чересчур эмоционально воспринимает внимание к себе, а у кого-то это обусловлено чисто физиологическими причинами, например, является последствием инсульта). Впрочем, бывает и наоборот: в отсутствии новой информации у стариков снижается умственная и эмоциональная активность, и они выглядят отрешенными и заторможенными.

Как бы бабушки и дедушки себя ни вели при первой встрече, помните главное: они чрезвычайно рады вниманию, поэтому каждый раз будут ждать вашего приезда с большим нетерпением.

Если вы хотите наконец поехать в ДП, стоит в первую очередь разузнать, не занимается ли уже кто-то этим в вашем городе, так как присоединиться к кому-то всегда легче. Но если вы поняли, что в деле бабушколюбия в вашей местности вы первопроходец, дадим несколько практических советов, как лучше организовать поездку.

-
1. Для начала выберите дом престарелых, куда планируете ехать. В интернете у многих домов-интернатов (особенно крупных) есть свои сайты, поэтому вы сможете найти контакты дома и даже получить первое представление о том, как там обстоят дела. Можно просто забить в поисковике «Дом-интернат для престарелых в N-ской области» или поискать информацию на сайтах областного Минздрава или соцзащиты. Мы начинали с того, что просто листали справочники (интернет тогда еще был не очень развит) и звонили туда, где интереснее название. Таким образом, например, у нас появились подопечные в поселках Большие Зеленые Луга, Пакали, Песь, Доброводье. Возможно, у вас будет другой критерий выбора.
 2. Позвоните директору выбранного дома престарелых и объясните, что вы группа волонтеров, хотите приехать к бабушкам и дедушкам, пообщаться, устроить концерт, подарить небольшие подарки. Если директор не против (в доме престарелых может быть карантин, директор может не пустить вас без разрешения вышестоящей инстанции, например Департамента социальной защиты населения), то узнайте у него количество проживающих и состав – сколько бабушек, сколько дедушек, сколько диабетиков.
 3. Затем начинайте собирать команду единомышленников – это можно сделать, создав группу в социальных сетях, повесив объявления на форумах вашего города и т.д. Созовите друзей, наконец, и предложите им дело, которым они еще никогда не занимались.
 4. Самый простой способ для волонтеров и бабушек-дедушек пригласить друг к другу – это концерт. За эти волшебные 40 минут зажигательного веселья и хорового пения волонтеры привыкают к обстановке дома престарелых, расслабляются, а бабушки увлекаются пением, перестают смотреть хмуро и недоверчиво, некоторые улыбаются и пускаются в пляс. Связь поколений помогают наладить и конфеты, которыми традиционно премируют самых активных бабушек и дедушек. Постарайтесь (особенно для первого визита) найти музыканта, который сможет исполнить народные или советские песни, знакомые бабушкам-дедушкам.
 5. Всем приятно, когда к ним приезжают с гостинцами. Особенно бабушкам-дедушкам, которые редко видят сладкое в рационе. Поэтому купите для каждого из жильцов ДП (сколько их, вам сообщил по телефону директор) по сладкому гостинцу: это может быть пачка пастилы, упаковка мармелада, соевых батончиков, в общем,

каких-то сладостей, которые легко жевать. Обязательно приобретите несколько упаковок диабетических сладостей, так как у нескольких человек окажется диабет. Очень важно, чтобы у всех были примерно одинаковые гостинцы.

6. Деньги на закупку сладостей можно собрать общими усилиями, можно обратиться в торговую фирму или на кондитерскую фабрику, а если ничего не получается, обратитесь в наш фонд, мы вам на первых порах поможем.
7. Если ваши финансовые возможности позволяют, можно привезти небольшие индивидуальные подарки бабушкам-дедушкам. Для бабушек это могут быть: халаты 48-52 размера, ночные рубашки, хлопчатобумажные или шерстяные платки на голову. Для дедушек – футболки, кепки, носки. Важно, чтобы всем всего досталось поровну. Для первого визита небольших подарков вполне достаточно, это знак внимания, а не материальная помощь. Позже, оценив обстановку в доме престарелых, а также поговорив с директором и персоналом, можно выяснить еще какие-то нужды ДП и понять, сможете ли вы их финансово осилить.
8. Следует назначить день поездки, согласовав его с руководством учреждения. Среди волонтеров нужно найти людей на машинах, рассчитав количество машин, число пассажиров и количество груза, прикинуть, сколько времени займет дорога. Заранее надо собрать деньги, купить и упаковать подарки. На этом этапе уже должен быть организатор, который координирует работу и распределяет обязанности.
9. Мы знаем, что все учреждения для пожилых людей очень разные – от идеально отремонтированных до запущенных, однако везде есть лежачие бабушки и дедушки, и надо быть готовым к тому, что запах в комнатах и коридорах достаточно резкий, даже там, где очень аккуратные санитарки. Вы должны быть к этому готовы и не делать на этом основании поспешных выводов о персонале и руководстве учреждения. И конечно, в первый визит следует воздержаться от резких высказываний и критики.
10. По приезде надо познакомиться с ответственным персоналом, узнать, где удобнее провести концерт, а потом пройтись по палатам и пригласить на выступление ходячих бабушек и дедушек. Им надо просто объяснить, кто вы и чего от них хотите: вы студенты или артисты из города, приехали попеть с ними песни, повеселить их, угостить вкусненьким и приглашаете их на концерт.

-
11. Перед концертом стоит еще раз всем собравшимся рассказать, кто вы, а после его окончания пройтись по палатам с лежачими, пообщаться с ними и угостить сладким, чтобы никто не остался без внимания.
 12. Также можно предложить всем, кто хочет, переписываться с волонтерами. Желающих переписываться надо сфотографировать, записать их имена-фамилии и какие-то подробности из их жизни.
 13. Если вы приехали в ДП один раз, не забывайте, что бабушки-дедушки будут ждать ваших новых визитов с нетерпением.

Отношения с персоналом

Очень важной частью не только первого визита, но и вообще посещения домов престарелых является налаживание контакта с персоналом. Порой нам кажется, что работа персонала вызывает нарекания: где-то не убрано, у кого-то не перестелено испачканное постельное белье. Не надо забывать, что бабушек-дедушек много, а санитарок мало, и они физически порой не могут уделить всем нужное внимание.

Следует помнить, что наша основная задача – помочь. Поэтому прежде чем будет ясна причина каких-то наладов в конкретном учреждении, лучше вообще ничего не предпринимать. Сначала надо разобраться, и огромная ошибка – немедленно начать выговаривать санитаркам, поучать их и критиковать их работу. От этого не выиграет никто, особенно бабушки и дедушки. Более того, у руководства дома престарелых возникнет множество поводов и причин отказать вам в последующих визитах. Например, карантин.

Поэтому мы стараемся с персоналом не конфликтовать, а если возникают проблемы или замечания, обсуждать их деликатно, вежливо и обдуманно, и поручаем это дело самым опытным волонтерам. С сотрудниками лучше дружить, расспрашивать их о проблемах учреждения и вместе думать, как их можно решить. Новичков мы просим воздержаться от любых критических высказываний в стенах дома престарелых.

В нашем фонде существует кодекс волонтера, который должен соблюдать каждый участник поездки:

1. «Старость в радость» – группа единомышленников, объединившихся для помощи и поддержки пожилых людей, проживающих в российских домах для престарелых и инвалидов и отделениях сестринского ухода провинциальных больниц. Это волонтерская группа, то есть участие в деятельности добровольное и не предполагает получение материальной выгоды.

2. Участие в деятельности группы «Старость в радость», равно как и высказывания в комментариях и на форуме сайта предполагает уважение к другим участникам, а также не допускает нарушения правил, установленных организаторами.

3. Волонтер – человек, добровольно участвующий в какой-либо социально значимой деятельности. Чаще всего – это человек, который отдает свое время, знания, силы или любые иные ресурсы для помощи тем, кто в ней нуждается. Волонтер – всегда гость там, где его принимают, он имеет право лишь на ту деятельность, которая не оскорбит и не мешает принимающей стороне. Волонтер не имеет права навязывать свои правила или осуждать, критиковать уклад жизни принимающей стороны. Волонтер никогда не позволит себе принести «свой устав в чужой монастырь».

4. Волонтер априори признает, что принимающая сторона – профессиональнее, компетентнее в вопросах содержания деятельности. Волонтер только помогает и никогда не претендует на замещение профессионалов.

5. Волонтер не может сразу кардинально изменить весь мир, волонтер может сделать его лучше. Помните об этом!

Общение с пожилыми людьми

Пожилые люди из учреждений обычно открыты к общению и рады любым проявлениям внимания. Но волонтерам следует учитывать особенности людей пожилого возраста. Не пугайтесь, если бабушка слегка заговаривается или начинает плакать – это могут быть последствия инсульта или старческая деменция. В любом случае, выслушайте ее, сделайте вид, что понимаете, даже если она говорит сбивчиво и непонятно. В общении с пожилым человеком очень важен тактильный контакт – возьмите его за руку, погладьте по плечу, присядьте рядом, обнимите.

Больше всего обделены вниманием лежачие старики, которые проводят все время в палате, уходя глубоко в себя и возвращаясь, только чтобы поесть. Они оказываются в изоляции от внешнего мира даже в хороших учреждениях и лишены почти всех впечатлений, даже самых незначительных.

Поэтому обязательная часть программы – пройтись по всем палатам лежачих: спеть несколько песен, если приехали с баяном или гитарой, или хотя бы просто зайти, посидеть, поговорить, обнять. Все это очень важно: лежачим бабушкам и дедушкам особенно недостает эмоций, информации, тактильного контакта.

Вот история одной замечательной бабушки из ДП Тульской области. Она была бодрой, помогала в огороде, часто ходила в город, а потом упала, сломала шейку бедра и слегла. Ее, естественно, сразу перевели в отделение для лежачих, и она оказалась третьей слева у стенки в пятиместной палате. И самым большим горем для этой бабушки было даже не то, что она уже не встанет на ноги, а то, что она лежит не у окна и совсем не видит небо. Оказалось, у нее была какая-то заветная голубая звездочка, и она всегда, когда засыпала, смотрела на нее, и ей становилось спокойно. А теперь она в середине палаты, небо далеко, и звездочку не видно...

Еще одна особая категория бабушек и дедушек, остро нуждающихся в общении, – слепые и слабовидящие. Это и понятно: если у всех жильцов домов-интернатов жизнь монотонна и крайне бедна новыми впечатлениями, то у незрячих она во сто крат беднее. Слепым бабушкам и дедушкам особенно недостает всего: эмоций, контактов с окружающим миром, событий. И они больше, чем другие жители дома-интерната, уходят в себя и живут прошлым – воспоминаниями. Для них особенно важны восполняющие им зрение тактильные контакты, и их ни в коем случае нельзя обойти вниманием.

Но при общении со слабовидящими и особенно незрячими есть свои правила. Если неожиданно взять слепую бабушку за руку, она может испугаться. Сначала надо спросить: «Бабушка, милая, как вас зовут? Мы приехали в гости, из другого города, хотим с вами познакомиться». Обычно они реагируют не сразу, так как привыкли, что чаще всего обращаются не к ним, а к их соседкам. Тогда надо еще раз повторить вопрос, пока бабушка не ответит: «Вы у меня спрашиваете? Я Марья Семеновна». Тут уже можно садиться к ней на кровать, брать ее за руку и начать расспрашивать про жизнь. Если бабушка не против, можно слегка приобнять ее, чтобы она хоть какое-то время была не одна.

Вопрос, который всегда задают нам те, кто едет в ДП первый раз: я чужой человек, разве она будет рада, что кто-то с улицы и совсем незнакомый плюхнет на ее личную кровать и будет сидеть, да еще и обниматься полезет? Да, будет рада! И очень. Нам с вами трудно себе представить, как бывает одиноко и грустно, когда ты все время один, когда тебя никто не обнимает, не держит за руку – так даже плакать в сто раз мучительнее, чем с кем-то в обнимку. А у бабушек бывает именно так: чередка медсестер и санитарок, разные смены, у всех разные характеры. Они приносят еду, меняют белье, дают чистые носочки, но все это как-то механически, как будто она не Марья Семеновна, а какой-то объект с порядковым номером. Понятно, это не вина персонала,

а его беда, медсестрам и санитаркам можно только посочувствовать: часто им приходится чуть ли не бегом метаться по палатам, чтобы успеть сменить белье, поменять подгузник, принести еду. И чаще всего, особенно в больших ДП, им не до разговоров по душам и общения.

Еще один волнующий всех новичков вопрос: «О чем мне с ними говорить? Я живу в Москве, работаю айтишником, хожу в бассейн и иногда в клуб, встречаюсь с Машей и все у меня хорошо. Что я скажу этим столетним бабушкам-колхозницам, которые уже даже и с кровати-то не встанут, а эта и вовсе слепая? Какая ей радость от меня и моих новостей?» Выдыхайте. Здесь все ровно наоборот. Как мы помним, самая большая проблема всех проживающих в казенных учреждениях – отсутствие внешних впечатлений, каких-то новостей, событий. И ваш приход для них – главное событие месяца, а то и нескольких месяцев – до вашего следующего приезда. Они будут вас очень ждать и запомнят в точности все детали вашего разговора. А если вы сами в следующий раз не приедете, то обязательно получите привет от того, с кем говорили в прошлый раз, а также вопросы: ходите ли в бассейн и не поженились ли с Машей. И чем вы больше им расскажете, тем больше положите им в копилку самого ценного: новых эмоций и воспоминаний о той радости, которая была, когда вы приходили.

Периодичность поездок

Когда мы побывали в ДП по одному разу, то поняли, что бабушкам и дедушкам важны не только сами наши визиты, сколько уверенность, что такие встречи будут постоянными. В мире, где меняются разве что «выбывающие» соседи по палате и санитарки в смене, очень важно иметь надежный ориентир: пройдет сколько-то дней, и те, которые приезжали вчера, пели песни, подарили соевые батончики, поговорили с ними по душам и пообещали скоро приехать, сдержат свое обещание и вернуться, привезя с собой целый воз новостей и свежий ветер большого мира. И пока бабушки и дедушки ждут, им не хочется уходить – и в себя, и со всем, из этого мира.

Когда мы это поняли, мы взяли себе за правило: обязательно возвращаться туда, где побывали, к тем бабушкам, с которыми подружились. То есть мы никогда не бросаем дом престарелых, в котором однажды побывали. Поверьте, какой бы прекрасный концерт вы ни исполнили один раз, это мало поможет старикам, если вы не вернетесь, пусть даже без концерта и подарков. Потому что самое важное для стариков – это ваше присутствие в их жизни.

«Какая ответственность, – говорят новички, – зачем мне все это? Положим, я хочу просто съездить разок, посмотреть, как они там живут, но где гарантия, что я смогу поехать в следующий раз? Тогда лучше вообще не ездить». И снова нет. Хотя обитатели ДП привязываются, конечно, и к конкретным людям, но на первый план выходит, как ни удивительно, сам факт приезда – были и снова приехали! И будете ли это лично вы, или же ваша однокурсница, которая, наслушавшись ваших рассказов, решила съездить и посмотреть, правда ли там такие бабушки – не так важно. Главное, чтобы визиты волонтеров, и дружба, и общение не прекращались.

Поэтому необходимо установить некий порядок приездов (вспомните слова Лиса из «Маленького принца» Антуана де Сент-Экзюпери: «Мы в ответе за тех, кого приручили»). Действительно важно, чтобы бабушки-дедушки знали не только то, что вы когда-нибудь еще к ним приедете, но и примерные сроки вашего приезда: через месяц или через два, к Новому году, в конце февраля.

Как ни странно, лучше приезжать в один и тот же ДП не очень часто, но регулярно (например, раз в два месяца). И здесь очень важно заранее рассчитать свои силы: пару месяцев приезжать раз в неделю, а потом бросить совсем – значит обидеть, разочаровать, принести боль. А такое вполне возможно: сначала энтузиазма много и хочется сделать побольше, а позже наступает усталость, вспоминаются важные и неотложные личные дела. В общем, сдерживайте себя в начале, чтобы сохранить силы на регулярные поездки. Обычно поездки раз в месяц-два не очень обременительны для волонтеров, а для бабушек и дедушек создают возможность радостного ожидания.

Концерты

Когда мы проводили первые концерты, то руководствовались двумя принципами: чтобы бабушкам было интересно слушать песни и они могли подпевать, чтобы мы могли их играть и петь без особых вокальных навыков и сложного аккомпанеента.

Поэтому в качестве основы репертуара мы выбрали советскую «неленку», а также песни военных лет и народные песни. «Катюшу», «Смуглянку», «Вот кто-то с горочки спустился» можно сыграть практически на одной струне, а так как все знают и любят эти песни, то даже самые серьезные или отрешенные бабушки и дедушки начинают тихонько подпевать.

Самые первые наши концерты не отличались виртуозным исполнением и разнообразием номеров. Аккордеон или гитара и нестройный хор голосов (профессиональных певцов среди нас не нашлось), но бабушки были благодарны и за это – за внимание, веселую суету, возможность попеть любимые песни, за хорошее настроение.

Приехав несколько раз в один дом престарелых с одной и той же программой, мы поняли, что эффект новизны стирается, и если продолжим в том же духе, бабушки заскучают. Надо было придумать что-то новое и разнообразить репертуар. К тому же хотелось не только петь вместе с бабушками, но и вовлекать их в происходящее: заставлять их двигаться, придумывать, отгадывать, реагировать.

При этом реквизита не должно быть много, чтобы в дороге он не занимал много места, и мы не должны бояться сломать или потерять его. Кроме того, люди ездят с нами разные: кто-то артистичный, а кто-то стеснительный, да и коллектив меняется от поездки к поездке, сыграть и привыкнуть друг к другу времени нет – в таких спартанских условиях любая новая идея на вес золота.

Первыми идеями стали мыльные пузыри и игра в воздушные шарики. Сначала нас самих немного смущала эта затея: игра-то детская, как бабушки на нее отреагируют, не обидятся ли? Но произошло чудо: большинство бабушек и дедушек вдохновляются невероятно! Наперегонки выдувают мыльные пузыри, отбивают шарики. Даже те, у кого плохо работают руки, все равно стараются принять участие. Иногда сидит бабушка с каменным лицом, и ей прямо в лицо шарик летит, думаешь – сейчас заругается, а она улыбнется, поймает его и тебе кинет – и сразу столько радости и задора, что стало понятно: шарикам и пузырям быть!

Чтобы разнообразить концерт, мы загадываем несложные загадки, а отгадавшим даем приз – конфету. Этот же приз получает тот, кто угадал мелодию песни, которую мы собирались петь: перед началом песни аккордеонист проигрывает несколько аккордов. Вроде бы детский сад, но на самом деле всем важно знать, что в чем-то они молодцы. Как-то мы услышали, как дед хвастается бабушке: «Я и в «Угадай мелодию» меньше пяти призов не беру!».

Иногда мы играем в самые простые игры: например, берем с собой надувной мяч и играем в «Цветы» – тот, кто ловит мяч, произносит название цветка (повторяться нельзя); или «Имена» – тот, кто ловит мяч, называет свое имя.

Дальше душа потребовала театра и драмы. И мы придумали «экранизировать песни»: о чем пою, то и изображаю, а выбор песни зависит

от количества героев в ней и участников поездки. Одним из главных хитов стала песня «Огней так много золотых». Ее поет главная героиня, проходящая у нас под кодовым именем «разлучница», и в то время как муж с женой прогуливаются под ручку, муж разлучнице усиленно строит глазки, а жена старается разлучницу к нему не пустить. В конце песни дамы хватают кавалера за руки и тянут в разные стороны. Чем эмоциональнее и отчаяннее заламывают руки и тащит в разные стороны героя-любownika, тем веселее бабушкам.

Второй хит – «Креолка», песня, которую поет Остап Бендер в фильме «12 стульев». Там вообще полно страстей: пират, ковбой, креолка, измены, ревность и двойное убийство с самоубийством. Пират застрелил ковбоя и креолку, они с грохотом упали на пол, а потом убийца завалился сам. Чем громче бухнуться на пол, тем громче смех.

Для инсценировки самой маленькой волонтерской компанией подойдет песня «Миленький ты мой»: здесь из действующих лиц есть только девушка, которая уговаривает миленького взять ее с собой, и сам миленький, который брать ее с собой не хочет. В действие вовлекаются и зрители: в конце первого куплета миленький сообщает: «Там, в краю далеком, есть у меня жена», и обнимает какую-нибудь бабушку из зала; в конце второго куплета выясняется, что «там, в краю далеком» есть у него и сестра (другая бабушка); а потом девушка возмущенно сообщает: «Миленький ты мой, ну и черт с тобой! Там, в краю далеком, есть у меня другой!» – и обнимает кого-нибудь из дедушек, а если девушка-волонтер хрупкая, а дедушка крепок, то можно и на колени к нему сесть. Зрители обычно громко хохочут.

Еще одна песня, которая подходит для инсценировки, – «Как хотела меня мать...». Если с вами в поездке оказалось много юношей, то можно семерых женихов сыграть разным людям; у нас это обычно один юноша на первые шесть ролей и еще один – «а тот семей, добрый да веселый», который «сам не хотел меня брать». И «мать» с «дочкой», которые сначала бегут за женихом, а после того как он себя проявит, бегут уже от него («а тот первый, ой, да неверный» перебегает от одной бабушки к другой, обнимая их; «а тот другой ходит до подружки» – сидит около одной бабушки, держа ее за руку и преданно глядя в глаза, и так далее).

Такой маленький театр оказался настоящей находкой. Вслед за песнями пошли в дело сказки: «Репка», «Золушка», самой масштабной обычно получается сказка на Новый год. Там обычно «пальба, трактиры, стычки, шпаги, кони», полная импровизация, какие-нибудь разбойники крадут Снегурочку, добрые гномики помогают ее спасти, бабушки всем сердцем переживают, порой даже включаются в действие.

В середине концерта самое время потанцевать. Ходячие бабушки-дедушки могут покружиться под какой-нибудь вальсок, а особенно резвые даже станцевать «цыганочку». С большим удовольствием они играют в ручеек, быстро вспоминая эту нехитрую игру.

Через какое-то время мы задумались о том, что надо изобрести доступный для всех танец, который можно исполнять сидя, лежа, стоя, – главное, чтобы все были вовлечены. Действовать решили по следующей схеме: под припев песни «Розпрягайте, хлопці, конів» («Маруся раз-два-три, калина...») похлопали вместе в ладоши, покачали головой, чуть помахали руками. Получается у всех.

А совсем недавно придумали новую забаву – стали возить с собой небольшие самодельные маракасы (или, как их называют в детском саду, откуда мы их и принесли, «гремелки»). Отдавали их бабушкам и дедушкам и говорили, что им нужно будет отбивать ритм, чтобы помочь нам сыграть песню: таким образом бабушки и дедушки участвуют в концерте и опять-таки получают небольшую физическую нагрузку. Вместо маракасов можно раздавать платочки, ленточки, – словом, что-то, чем можно помахать под разудалую песню. «Гремелки» сделать просто: берем пластиковую бутылочку (например, из-под йогурта), внутрь засыпаем какую-нибудь крупу, фасоль или бусинки – словом, что-то, что будет греметь; сверху обтягиваем тканью и обматываем яркими шнурками, чтобы было приятнее держать «гремелку» в руке.

Потом мы раздаем всем пришедшим на концерт сладости и отправляемся по палатам лежачих бабушек-дедушек, которые не в состоянии прийти на концерт. Там программа не такая насыщенная, так как палат с лежачими много, а времени мало. Несколько песен, иногда игра в шарики или выдувание мыльных пузырей – вот и все, что достается лежачим. Но во время такого прохода по комнатам кто-то из ребят остается с бабушками поговорить, посидеть рядом – надо стараться, чтобы все получили достаточно внимания.

Подарки

Очень важно помнить, что подарок – это знак внимания, а не способ снабдить бабушку или дедушку чем-то необходимым. Снабжение необходимым – это отдельная задача, и ее нельзя решать, не понимая порядков в учреждении, не зная его основных нужд, не советуясь с персоналом.

Обычно подарки мы дарим на Новый год, на 8 марта, 23 февраля, а еще привозим куличи на Пасху. Вот небольшой список подарков на Новый год: шерстяные носочки, календарь на стену, кружка керамиче-

ская, платок для бабушки, кепка для дедушки. В остальное время наш обычный подарок – мягкие сладости.

В самом начале существования нашей группы мы устраивали так называемую «беспроигрышную лотерею» (получившую на нашем волонтерском сленге название «несправедливой лотереи», которое прижилось у нас больше): привозили много мелких сувениров, а бабушки и дедушки относительно произвольно получали их по бумажкам с номерами, которые предварительно вытягивали из мешка. Часть этих сувениров (которые нам отдавали добрые люди) была не очень-то нужна бабушкам и дедушкам, но они изумлялись и веселились, получая вазочку или смешную игрушку. Выручало то, что это действие, развлечение, вопрос удачи или везения, так что лотереи пользовались успехом, хотя подарки в большинстве своем вряд ли могли им пригодиться.

Отдельно стоит сказать о мягких игрушках. Мы нередко дарим их бабушкам и дедушкам, новые или почти новые – люди охотно отдают их. На первый взгляд, довольно странно везти игрушки в дом престарелых – ведь мы же не в детский дом едем. А оказывается, игрушки очень радуют стариков, но только выполняют совсем другие функции, чем для детей. Мягкая игрушка – хороший подарок для слабой лежачей бабушки, которой катастрофически не хватает тепла (часто они начинают пеленать игрушку, кладут ее рядом в кровать, не выпускают из рук). Причина – все то же одиночество, и если благодаря мягкой игрушке им стало не так страшно в этом мире, то она свое дело сделала. Приятно получать мягкие подарки незрячим: при дефиците ощущений и эмоций для них прижать к себе огромного плюшевого бегемота или разглядить запутавшиеся ушки у большого белого зайки – как нам сходить в кино. Только, пожалуйста, не просто суньте им этого зверя, а расскажите, какой он большой, мягкий, какого он цвета. Успех гарантирован! Правда, встречаются учреждения, где по гигиеническим соображениям мягкие игрушки запрещены, так что лучше уточните заранее, чтобы не вызвать конфликты между бабушками и персоналом.

Часто новым волонтерам хочется подарить бабушкам и дедушкам, во-первых, что-то более существенное и, во-вторых, индивидуальное. Тут важно помнить, как бабушки и дедушки живут. Палаты чаще всего многоместные, все на виду, разные подарки могут спровоцировать ссоры, зависть, обиду, породить ощущение несправедливости. Кроме того, у бабушек и дедушек во многих учреждениях нет личных вещей: халаты, ночные рубашки, постельное белье забирают в стирку и возвращают, уже не разбираясь, чьи они были до того.

Это не всегда так, но лучше об этом узнать заранее. К счастью, существуют учреждения, где у пожилых людей есть возможность создать какое-то индивидуальное пространство, особенно если там палаты рассчитаны на одного или двух человек. И тут могут пригодиться и какие-то более существенные вещи. Но в многоместных палатах просто нет места для верхней одежды, электрического чайника или набора посуды. Поэтому узнайте порядки в учреждении, прежде чем дарить такое. И о возможных ссорах и зависти подумайте тоже.

Также бывает, что волонтеры хотят порадовать бабушек и дедушек домашней едой. Это можно делать, только предварительно посоветовавшихся с персоналом: среди пожилых людей много больных, в том числе желудочно-кишечными заболеваниями. Домашняя выпечка или салаты могут спровоцировать обострение, поэтому не привозите «вкусненькое», не согласовав это с руководством учреждения.

Так что в обычные поездки (раз в полтора-два месяца) мы всегда привозим только универсальные подарки: одинаковые мягкие сладости (пастилу, зефир, мармелад, батончики). Проследите, чтобы сладости были без орехов, вафель и всего, что трудно прожевать или чем можно подавиться. Важно не забыть про диабетиков и привезти им сладости на ксилите или сорбите.

Переписка

Идея переписки родилась после первой далекой волонтерской поездки в ДП Псковской области. Тамошние бабушки и дедушки были нам очень рады, хотелось непременно продолжить общение, но мы понимали, что ездить туда часто не сможем.

Мы спросили у бабушек и дедушек, хотят ли они получать письма, сфотографировали желающих и записали то, что смогли о них узнать: дату рождения, кем работали, кто где жил – в общем, все, что успели. В те времена у нас еще не было сайта, и мы распечатали фотографии бабушек и дедушек с сопроводительным текстом, сделали фотоальбом и ездили с ним по знакомым, предлагая выбрать себе кого-нибудь для переписки. Потом искали внуков по переписке через наше сообщество в «Живом Журнале», затем у нас появилась группа «В контакте», и дело пошло гораздо живее: за один вечер мы «раздали» всех, кого успели записать, и еще выстроилась «очередь на бабушку». Позже у нас появился свой сайт, и с тех пор мы находим желающих переписываться с бабушками, дедушками и молодыми инвалидами именно там.

«В контакте», конечно, проще загружать фотографии и оставлять комментарии, зато на сайте «внуки» более надежные. Чтобы оставить комментарий, надо сначала зарегистрироваться – на этом этапе отпадут те, кому лень это делать (кто даст гарантию, что им будет не лень писать потом регулярно письма). Кроме того, «В контакте» человек может переименовать свою страницу, а то и вовсе удалить профиль; на сайте же человек при регистрации указывает свой адрес электронной почты – им обычно пользуются дольше.

Если бабушка или дедушка хочет найти внука по переписке, мы обычно ограничиваемся стандартным набором вопросов: «Когда у вас день рождения? Кем вы работали? Можно я вас сфотографирую?» Фотографироваться, к слову, соглашаются не все и не сразу: кто-то чересчур подозрителен, кто-то стесняется, кто-то просто не в настроении – да мало ли причин. Обычно помогает фраза: «А давайте я вас с нашей Оленькой сфотографирую – смотрите, какая она красивая!». Как правило, бабушка-дедушка тает и соглашается.

Если у вас есть время, всегда лучше записать о человеке побольше информации, как, например, это делали наши друзья из Казани: «Валентина Васильевна. Родилась 16 марта 1936 года в Услонском районе, село Сеитово. В семье детей было четверо, отец ушел на фронт, маму почти не видели, так как она с раннего утра и до поздней ночи работала, чтобы прокормить детей. Воспитанием занималась бабушка. Вернувшийся с фронта отец трудился как мог, чтобы в голодное послевоенное время содержать семью. И маленькая Валя, отучившись 7 классов, тоже пошла работать. Вскоре по комсомольской путевке уехала на Сахалин и там 21 год отработала мастером на бумажном комбинате. Встретила там же будущего мужа, с которым прожили долгую счастливую жизнь, но 7 лет назад овдовела. Имеет приемного сына, который ее навещает. Тетя Валя – инвалид 2 группы, был рак груди... Глубоко верующая, тетя Валя ходит в церковь, соблюдает все церковные праздники и посты, молится перед небольшими образами, стоящими на подоконнике в уютной чистенькой комнате».

Выложив фотографии тех, кто хочет получать письма, на сайт, мы ждем комментариев. Когда появляется комментарий, координатор переписки высылает на электронную почту автора комментария так называемую «памятку внука» – правила переписки – и ждет ответа. После согласия человека с этими правилами координатор высылает ему адрес и фамилию, имя, отчество бабушки/дедушки.

За время нашего существования (переписку мы ведем с начала 2008 года) памятка несколько раз видоизменялась и на данный момент выглядит так:

«Добрый день! Вы оставили комментарий в фотоальбоме на сайте starikam.org. Очень вас просим: внимательно прочитайте, пожалуйста, следующие 5 пунктов (особенно пункт 4, который все имеют обыкновение игнорировать), и если после этого вы не передумаете писать письма, то мы с радостью вышлем вам адрес.

1. Писать нужно регулярно, не реже раза в месяц. В первое письмо очень желательно вложить свою фотографию.

2. Раз в месяц от координатора будет приходиться мэйл с напоминанием не забывать писать своим бабушкам-дедушкам. На мэйл полагается отвечать. Два неотвеченных – и адрес передается кому-нибудь другому.

3. Если вы поняли, что писать больше не можете, немедленно дайте знать координатору. Мы никого не осуждаем и о причинах тоже не спрашиваем, мы радеем за бабушек-дедушек, которые писем ждут и переживают, когда они не приходят. Так что если один «внук» отказывается, мы просто начинаем искать нового.

4. Ждать ответов лучше не надо. Бабушки-дедушки, даже если в итоге отвечают (что, надо признаться, бывает редко), обычно подолгу раскачиваются, минимум по полгода приходится писать в пустоту. А конверты с маркой и обратным адресом в письмо лучше все же вкладывать.

5. Дорогие наши новые участники, те, кто впервые зарегистрировался на нашем сайте.

Многие из вас оставляют сразу несколько комментариев под разными фото в альбоме «Им пока никто не пишет». Мы, координаторы переписки, просим вас не брать на переписку больше одного человека, если вы раньше ничем подобным не занимались. Регулярно писать даже небольшие письма не всем легко. Поэтому, пожалуйста, сначала проверьте свои силы – отправьте два-три письма одному человеку, а потом берите второго и третьего – если захочется. Если вам прислали памятки сразу несколько координаторов – выберите себе одного человека для переписки и откажитесь от остальных, мы пойдем и будем рады такому ответственному подходу. Вот, собственно, и все наши требования. Так что если вы согласны – ответьте, пожалуйста, на это письмо.»

Очень многие отсеиваются на первом этапе: не отвечают на письмо с памяткой. Сначала мы огорчались, пока не поняли: хорошо, что человек передумал сейчас, а не через два месяца, когда бабушка уже успеет получить от него пару писем и привязаться.

Внимание, уделяемое нами четвертому пункту, не случайно: бабушки и дедушки действительно отвечают очень редко, а потенциальные внуки обычно игнорируют этот пункт памятки. Поэтому координатор переписки нередко получает письма такого рода: «Я отправила письмо бабушке уже пять дней назад, а ответа все еще нет! Наверное, мои письма ей неинтересны! Дайте мне скорее другую бабушку!»

Тут приходится терпеливо объяснять: «Нет, бабушке нравятся ваши письма. Да, она не отвечает, но это потому, что у нее плохое зрение/был инсульт и она не может писать/ неграмотная. Персонал далеко не всегда может помочь ответить на письмо, так как ставок мало, и им бы успеть свою непосредственную работу сделать».

Впрочем, в некоторых домах-интернатах действительно помогают писать ответы: кому-то санитарки, кому-то библиотекарь (если в ДП есть библиотека), кому-то культорг, а кому-то – другие проживающие. Но никогда не угадаешь, будешь ли получать ответы, поэтому лучше настраиваться на то, что письма будут идти в одну сторону. Тем не менее очень важно обеспечивать «внукам по переписке» обратную связь: большинству людей все-таки нелегко писать в пустоту годами.

Поэтому в поездках мы направляем одного-двух волонтеров «собирать приветы», то есть расспрашивать бабушек и дедушек о письмах, которые они получают. Обычно это происходит примерно так: «Бабушка Маша, как ваши дела, пишет ли вам Катя?» – «Ой, Катенька моя такая молодец! Недавно в отпуск ездила, была на море, вот фотографии прислала – это она с сыном на пляже, это она в платье на горе, это она в шляпе гуляет по набережной, моя красавица!» Все это сообщение «собиратель приветов» старается зафиксировать как можно ближе к тексту, а по возвращении отправляет этой самой Кате.

Правда, память у наших подопечных не всегда хорошая, поэтому нередко случаются и такие диалоги: «Бабушка Клава, а вам письма пишут?» – «Ой, милая, да кто же мне писать будет? Умерли у меня все». – «Ну, может быть, Света из Чернигова вам пишет?» – «Нет, милая, не пишет мне никто, нет у меня родни больше». – «Бабушка Клава, а вот у вас под подушкой/под матрасом/на тумбочке письма лежат – это не от Светы ли?» – «Ох, точно, от Светы! Она такая умница, у нее три кота пушистых, а сама она десятый класс без троек закончила, хочет медсестрой стать! Большой привет ей передавай, как увидишь!»

Некоторые, впрочем, так и не вспоминают, что кто-то им пишет. В таких случаях внуку мы сообщаем, что у бабушки уже серьезные проблемы с памятью, а с персоналом советуемся: проблемы именно с памятью или вообще с восприятием мира? Если последнее, то внуку

советуем переходить на открытки: ярким картинкам пожилые люди в деменции обычно радуются.

Если же проблемы только с памятью, то просим продолжать писать письма. Была у нас такая история: лежит бабушка, ничегошеньки не вспоминает, как бы мы ее ни выспрашивали. Идем советоваться к персоналу: может, открытки ей уже присылать?.. Санитарка замахала руками: «Нет-нет, шлите письма! Она же все понимает, просто не помнит! Придет письмо, я ей принесу, а она радуется: «Ой, письмо! Мне? Почитай!» Я прочитаю, а потом положу обратно в конверт и на тумбочку. Прихожу попозже, а она светится вся: «Смотри, письмо! А кому, мне? Почитай!» Я ей его опять читаю, а она снова счастлива. Вечером снова захожу, она мне уже конверт протягивает: «Смотри, мне письмо пришло! Почитай!» Так мы его каждый день по три раза и читаем, пока следующее письмо не придет. И она каждый раз очень рада, и Машеньку, которая ей пишет, расхваливает».

Не случайно новичкам мы советуем брать на переписку только одну бабушку/дедушку, и это же правило действует в обратную сторону: одному пожилому человеку мы изначально ищем одного внука по переписке. Это делается не только потому, что количество одиноких бабушек/дедушек в домах престарелых превышает количество желающих писать письма, но и из-за того, что наши подопечные порой мыслят уже не настолько ясно, чтобы разобраться в нескольких пишущих им людях – они начинают путаться и переживать. Но конечно, бывают и исключения, и все эти вопросы решаются в индивидуальном порядке с координатором по переписке. В обычные письма мы просим вкладывать конверт, на котором написан ваш адрес.

Изначально всех наших бабушек и дедушек «раздавал на переписку» один человек. Сейчас в нашей программе «Внуки по переписке» участвуют около 3,5 тыс. человек из более чем 30 регионов России, поэтому и координаторов у нас около 30. Координатор – это человек, который «раздает» бабушек и дедушек на переписку и отвечает на вопросы «внуков». Вопросы могут быть самыми разными: от «Можно ли позвонить моей бабушке?» до «Какой у моего дедушки любимый аромат духов?» и «Как отправить бумажное письмо? А то я ни разу этого не делала».

Также координатор высылает всем внукам «напоминалки» и фиксирует ответы. Раньше «напоминалку» мы высылали раз в месяц, сейчас – не реже раза в два или два с половиной месяца. «Напоминалка» – это письмо «внуку» на электронную почту, в котором мы стараемся в увлекательной и дружелюбной форме изложить наши новости, актуальные

просьбы и т.д. Но самое главное – письмо обязательно содержит вопрос: «Пишете ли вы своим бабушкам/дедушкам?» На «напоминалку» мы ждем ответа. Если ответа на две «напоминалки» подряд нет, пишем письмо тому внуку, который не отвечает, и уточняем, можно ли искать его бабушке/дедушке нового внука по переписке. Процент тех, кто сам сообщает о том, что по тем или иным причинам писать письма больше не может, невелик: чаще человек просто молча «исчезает».

Также многие координаторы ездят в поездки и сами собирают приветы, ведь «своих» бабушек-дедушек и их особенности координатор помнит гораздо лучше, чем кто бы то ни было.

Также у людей есть возможность поздравить наших подопечных с тем или иным праздником. Ежемесячно на сайте мы выкладываем списки тех, у кого в следующем месяце день рождения и день ангела, а также предлагаем поздравлять бабушек и дедушек с Новым годом, Рождеством, 23 февраля, 8 марта, Пасхой, 9 мая.

В некоторых домах-интернатах, в которые мы ездим и/или пишем письма, живут в основном мусульмане (Татарстан, Башкирия), и мы планировали организовать поздравления в том числе с мусульманскими праздниками, но обнаружили, что плохо разбираемся в теме, а грамотного консультанта так и не нашли.

Как показала практика, нашим подопечным очень важно получать поздравительные открытки. Сейчас продается много открыток с готовыми поздравлениями. Стоит заранее их прочитать, поскольку не все эти поздравления уместны («чтобы родные о вас не забывали», «желаем мешок денег», «повышения по службе»). Лучше всего, конечно, индивидуальное поздравление, написанное от руки.

Как подписываться в открытке? У нас было много споров по этому поводу, но универсальной мы считаем подпись типа «Юля из Перми» – все понятно и не вызывает лишних вопросов. Главное – не подписывать открытку «волонтер», «Снегурочка» и т.п. – это сразу обезличивает поздравление. Споры возникают и по поводу того, стоит ли писать в открытке такую фразу: «Мне просто хочется поздравить вас с праздником, отвечать на поздравление необязательно». Она появилась, когда бабушки-дедушки стали жаловаться, что получают поздравления, надо бы ответить, люди же старались-поздравляли и теперь ждут, а конверт негде купить...

Тогда решено было писать в конце поздравления эту фразу, чтобы старики не переживали. Как выяснилось, на эту фразу наши подопечные вообще обижаются! Универсального рецепта в данной ситуации мы пока не изобрели.

«Не своих» бабушек и дедушек с праздниками мы поздравляем только открытками. А вот тому человеку, которому вы регулярно пишете письма, можно послать и посылку, но лучше не злоупотреблять: во-первых, бабушка/дедушка может смутиться (а то и начать присылать вам в ответ деньги), во-вторых, соседям по комнате может стать обидно, что кому-то посылки приходят, а им – нет. Так что посылки мы рекомендуем присылать только к праздникам: на день рождения, Новый год и 23 февраля/8 марта.

Фонд «Старость в радость» ездит в основном по маленьким домам-интернатам и больницам, которые расположены в деревнях и поселках. И зачастую бабушка, которой мы предлагаем переписываться, родилась в этой или соседней деревне, здесь же работала, здесь же вышла замуж, родила детей, похоронила близких – в общем, прошла весь жизненный путь в одном и том же месте.

Сотрудники этого дома-интерната тоже родились и выросли в этой деревне, и это большой плюс. Одна санитарка на наше замечание: «Какие у вас бабушки ухоженные!» сказала: «А как же иначе? Это же не абстрактная Мария Иосифовна – это тетя Маша, она в киоске газеты продавала. А это баба Ира, она в мясном отделе работала. А это тетя Шура из совхоза. Мы же их всю жизнь знаем, с самого детства – разве мы можем за ними плохо ухаживать?»

Однако в этой «семейственности» кроется и недостаток: бабушки и дедушки часто не знают никого и ничего за пределами своей деревни. Поэтому письма от незнакомых людей становятся для них (особенно для тех, кто не смотрит телевизор, не слушает радио и не читает газет) окном в мир – глазами своих «внуков по переписке» они видят другие города и страны. Им интересно все: в доме вы живете или в квартире, что вы ели на завтрак и что собираетесь приготовить на обед, куда ездили в выходные и куда собираетесь в отпуск (а самый хит – это, конечно, фотографии).

Даже те, у кого есть родственники, в доме-интернате чувствуют себя одиноко. Что уж говорить о тех, у кого родственников нет. «Внук по переписке» становится членом семьи, которого любят и за которого переживают. Нередко, собирая приветы, координатор восхищается, когда бабушка лет восьмидесяти бодро рапортует: «Мне пишет Женечка из Калининграда! Ей 38 лет, ее мужа зовут Алексей и ему 41, а еще у них трое деток. Машеньке 14 лет и она занимается в музыкальной школе, на пианино играет, Сереженьке 11, он ходит в шахматный кружок, а Данечке 5 апреля будет годик, у него десять зубов и он недавно сам пошел! У Жени есть мама и папа, они живут на соседней улице, они уже на пен-

сии, мама у нее хорошо варит борщ, а папа любит смотреть хоккей по телевизору».

Наша жизнь с ее обычными бытовыми событиями – для них нечто вроде сериала: бабушки и дедушки зачитывают наши письма до дыр, ставят наши фотографии на тумбочку или вешают на стену над кроватью, и хвастаются соседям: «Моя-то на море съездила!» – «А моя сессию сдала на пятерки!» – «А моя на работу в магазин устроилась» – «А от моей муж ушел» – «А мои на новую машину копят!» Представляете, сколько впечатлений! Особенно для тех, чей мир ограничен комнатой, кроватью и тумбочкой.

А главное, бабушки и дедушки к «внуку по переписке» очень привязываются. Бывает, пишет дедушке Танюша, потом писать уже не может, находим ему другую внучку, а при встрече дедушка все время спрашивает: «Да, Катя мне пишет, а Танюша-то где?»

Кроме бабушек и дедушек, в домах-интернатах иногда живут молодые люди с инвалидностью, чаще всего с психиатрическими диагнозами. Как правило, после интерната для детей-инвалидов они попадают либо в ПНИ (психоневрологический интернат), либо в дом-интернат для престарелых и инвалидов, и там остаются навсегда. Письма для большинства из них – это нечто совершенно новое и неизведанное, а потому интересное, и они обычно с радостью соглашаются на переписку. Получив первые письма, ребята начинают разбираться, что с ними делать. Те, кто хочет общения, либо отвечают сами, либо находят способ ответить с помощью кого-то. Кто-то понимает, что ему это совсем не нужно.

Бывают среди них и такие, кому нравится просто получать что-либо (письма, открытки, подарки). Чтобы подарки не вышли на первый план и не стали важнее общения, лучше их присылать пореже и только к праздникам, чтобы вас рассматривали как источник радости, а не материальных благ. К тому же жители ПНИ могут с большой ревностью относиться к тому, что кто-то получает подарок, а они – нет, или что сосед получил больше/лучше.

Зачастую выяснить все это в течение одной поездки сложно, так что каждый раз, когда ищешь молодым инвалидам из ПНИ друзей по переписке, точно не знаешь, что из этого получится. Для многих из них переписка становится необходимым элементом социализации и адаптации. Каждому человеку нужно общение, и они находят его в письмах.

О чем же писать в письмах? Если коротко: обо всем. Прежде чем начать писать, необходимо четко усвоить: это надолго, и, скорее всего, ответа вы не получите. Так что настраиваться нужно на монолог – легче

всего это получится у тех, у кого уже есть опыт ведения бумажных дневников. Женщинам любого возраста обычно интересно читать про вашу семью: есть ли родители, братья-сестры, муж-жена, дети, животные. Мужчины в любом возрасте чувствуют себя мужчинами. Даже если на письма они не отвечают, стоит им задавать побольше вопросов: «Как вы думаете, я правильно поступила?», «Ваня зовет меня замуж, что же мне ему ответить?», «Ломаем голову, завести нам собачку или попугая – вам кто больше нравится?»

На форуме на нашем сайте в теме «О чем писать бабушкам и дедушкам, а о чем лучше не писать» больше десятка страниц. Вот интересные идеи оттуда:

«О буднях написать тоже можно много, описывая окружающую действительность и совершенно обыденные, на ваш взгляд, события: коллега заболел, и вся работа на вас свалилась, соседи переезжают на лето на дачу двумя машинами, детский садик под вашими окнами летом умолкает, так как детишек на лето к бабушкам на дачу отправляют, у кошки течка и она бужит по всему дому: раскапывает цветочные горшки, обдирает обои, орет всю ночь».

«У меня на столе лежит небольшой листок, на котором я делаю пометки для будущего письма. Что-нибудь произошло, вдруг вспомнила интересное или какая-то мысль появилась – записываю несколькими словами. Потом, когда сажусь писать письмо, уже есть план».

«Я подробно описываю наши будни: как дети ходят в сад, что я готовлю в выходные, куда мы ходим, ездим, как отмечаем праздники. Тем, кто не читает длинных писем, вырезаю из журналов картинки и приклеиваю в письмо, под парой строчек текста».

А вот зачем все это внукам по переписке? Что им дают эти письма? Этот вопрос мы адресовали тем, кто уже давно пишет письма нашим бабушкам и дедушкам, и вот что они ответили.

Ольга, 35 лет: «Это дает возможность мне чувствовать себя цивилизованным человеком и жить в покое со своей совестью: сделать что-то хорошее, и нужное, и несложное. Это большой плюс переписки: недорого, нет больших затрат времени, и точно знаешь, что письмам на другом конце радуются. Эгоистичный какой-то у меня бонус получился. Ну и радость от радости и эмоций бабушек и дедушек. Хотя и стыдно часто бывает, что за такую малость, листик бумаги, они так благодарят и так радуются».

Елена, 29 лет: «Мои бабушки и дедушка умерли, когда мне было полгода, и я всю жизнь ощущаю какую-то пустоту, мне не хватает их, хотя я их не знала. Другой дедушка умер почти 12 лет назад – и это

отдельная мучительная история. Переписка дает мне возможность почувствовать себя внучкой, вот и все...»

Наталья, 34 года: «Это очень простой способ доставить людям большую радость. Я стараюсь привлечь в свою жизнь как можно больше способов доставлять радость, но большинство из них трудозатратны, и я с ними пока не справлюсь, просто в силу отсутствия времени. Но сидеть и ничего не делать как-то глупо, когда ты хочешь это делать. Потому для меня переписка – это возможность нести добро настолько, насколько я сейчас могу. Это, пожалуй, какой-то естественный процесс внутри, одна из сторон любви: если ты ее чувствуешь, то просто не можешь иначе. И это дает мне прекрасную эмоциональную отдачу. Также для меня это возможность изложить понятными словами, что происходит в моей жизни, выбирая то, что людям может быть интересно. И временами оказывается, что это не так-то просто, и заставляет задуматься. А еще я обожаю получать письма. И когда мне бабушки отвечают, очень-очень радуюсь».

Полина, 23 года: «Переписка дает чувство радости от того, что кто-то целенаправленно ждет твоих писем и сильно радуется им! У Александры Андреевны, моей первой бабушки, вообще только и развлечений было, что мои письма, у нее все родственники скончались, а мне было радостно, что мои послания могут подбодрить ее. И чувство ответственности переписка развивает: все время вспоминаешь, когда отправила последнее письмо, нужно ли отправить посылку, когда день рождения, праздники все...»

Кира, 42 года: «Мне сильно повезло – двое из троих моих ба-де постоянно мне отвечали. Я получила нежданную бескорыстную любовь – не симпатию, именно любовь – совершенно незнакомых мне до этого людей. Перечитывая их теплые письма, согревалась душой. И радовалась, что какая-то отправленная мной в подарок мелочь их порадовала. Вот моя немая бабушка, Анна Филипповна, сидит на фотографии радостная, в новых тапочках: ей тепло, и на душе тепло. Василий Ильич, ветеран Великой Отечественной войны, в годовщину великой Победы прислал мне письмо – треугольник – бесценный подарок, память на всю оставшуюся жизнь. А Татьяна Сергеевна была ровесницей моей мамы и писала мне, как мама. (Все трое ушли. В душе осталась дырка, как будто не стало самых близких. Собственно, ими-то они и были.)»

С 2013 года среди «внуков» появились и иностранцы: кто-то из них пишет письма сам, так как неплохо владеет русским, остальные пишут на родном языке, а наши волонтеры переводят эти письма на русский, распечатывают и отправляют адресатам.

Альберто из Италии, 36 лет: «Впервые я услышал об этом проекте прошлым летом, когда подруга рассказала мне, что в прошлые выходные ездила к своей «бабушке по переписке». Я задал ей кучу вопросов, и она рассказала мне об этой чудесной идее. Я никак не мог в это поверить, это так удивительно! А еще я немного расстроился, потому что, прожив пять лет в России, я как раз собирался уезжать; как жаль, что я не узнал о «Старости в радость» раньше! Я бы с огромным удовольствием познакомился с пожилыми людьми и постарался бы как-то скрасить их одиночество. А теперь единственное, что мне оставалось – «всего лишь» писать письма. Но нужно же было делать хоть что-то, остаться в стороне я не мог! Мои ежемесячные письма Валентине Михайловне – это отличный способ подвести итоги месяца, вспомнить все, что со мной происходило, и дать оценку этим событиям. Это примерно как вести дневник, только пишу я его не для себя, а в основном для «моей бабушки», чтобы рассказать ей, чем я занимаюсь, поделиться историями из моей жизни, которые, надеюсь, ей понравятся. Чтобы она почувствовала, что она не одинока, что у нее есть кто-то, кто хочет с ней общаться. Поначалу мне было немножко не по себе: Валентина Михайловна-то мне не отвечает; а потом мне прислали фотографию бабушки за чтением письма от меня, и это придало (да и сейчас придает) мне столько сил! Я с огромным удовольствием делюсь с ней событиями своей жизни».

ПРАКТИЧЕСКОЕ БАБУШКОЛЮБИЕ: КАК ПРОДОЛЖАТЬ

Помощь учреждениям

Отделения временного проживания, дома-интернаты, палаты сестринского ухода и другие учреждения для пожилых нуждаются в помощи в разной степени. Это видно даже из их назначения: если задача домов престарелых и отделений временного проживания – создание нормальных бытовых условий для пожилых людей, то задача отделений сестринского ухода – обеспечить уход и поддерживающее лечение. Больше всего нуждаются в помощи палаты сестринского ухода, ведь это обычные больничные палаты, в которых люди нередко живут годами, причем люди с тяжелыми заболеваниями, в том числе лежачие.

Так что для их пациентов самое важное – улучшение качества жизни, облегчение состояния и снятие болевых симптомов. Поэтому пожилых людей из таких палат мы старались обеспечить самым необходимым: подгузниками и одноразовыми пеленками, инвалидными колясками, противопролежневыми матрасами, если нужно, заменить негодные кровати и тумбочки. Даже мебель, которую мы покупаем для таких палат, чаще всего специализированная, медицинская, учитывающая особенности здоровья наших подопечных.

Очевидно, что прежде чем начать помогать, следует разобраться, какие нужды обеспечиваются за счет бюджетного финансирования, а где нужна наша помощь. Важно также не ставить знак равенства между «они просят» и «им нужно». Персонал, прося благотворителя (или, как они говорят, «спонсора»), часто исходит из своих представлений о возможностях фонда или о том, что вообще было бы хорошо сделать. Например, они могут попросить сделать капитальный ремонт или приобрести машину, либо купить новые шторы или покрывала. Конечно, все это возможно и надо купить, но после того, как удовлетворены более очевидные нужды пациентов.

Часто финансирование не распространяется на приспособления для облегчения труда медсестер и повышения качества жизни пациентов (например, тележки для мытья лежачих больных, подъемники, функциональные кровати) только потому, что руководство не знает о каких-то новинках и не включило их в бюджет. Недавно мы начали читать в

учреждениях лекции для персонала о правилах ухода за лежачими больными и современных средствах по уходу. Во время этих лекций и нам, и персоналу становятся более понятными проблемы конкретных пациентов или снабжения учреждения, а это позволяет нам более качественно помочь.

И, конечно, важно, приобретая эти изделия, выбрать оптимальное соотношение цены и качества. Тут необходимо советоваться с медиками, коллегами, посещать специализированные выставки и вообще быть в курсе новинок медицинской техники.

Кроме медицинской техники и средств по уходу, нам приходится порой покупать и бытовые приборы (обогреватели, вентиляторы). Чаще всего мы это делаем, когда старый прибор выходит из строя и срочно требуется его замена, а ждать следующего года, когда на это выделят финансирование, невозможно.

Индивидуальная помощь и реабилитация

Оказывать индивидуальную помощь пожилым людям в учреждениях можно только в сотрудничестве с его персоналом. Чаще всего в учреждении есть несколько медсестер и фельдшер, который приходит несколько раз в неделю (или реже). Очевидно, что этого совершенно недостаточно для медицинской помощи нескольким десяткам больных людей. При этом персонал хорошо знает своих подопечных, действительно оказывает им ту помощь, которая возможна в данных условиях, знает, чего не хватает. Поэтому прежде чем начинать индивидуальную помощь, будь то приглашение врачей-консультантов, покупка необходимых лекарств, средств по уходу, медицинской техники или организация обследования/операции, необходимо посоветоваться с медперсоналом.

Приглашение врачей-консультантов (хирурга, офтальмолога и других врачей, в зависимости от просьб персонала и необходимости) – это единственный вариант, если нет возможности довести пациента до нужного специалиста. Чаще всего такое случается в палатах сестринского ухода в сельской местности: ехать до районной больницы, где принимает нужный специалист, далеко, и это может негативно повлиять на состояние пациента. Назначения приглашенного специалиста носят рекомендательный характер, решение о лечении все равно принимает лечащий врач учреждения.

При оказании индивидуальной помощи мы обязательно советуемся с персоналом и думаем вместе, кому из бабушек и дедушек требуются более действенные средства по уходу/дорогие лекарства, которые нельзя

приобрести ни на средства бюджета учреждения, ни на пенсию проживающих. Со средствами реабилитации то же самое: мы покупаем ходунки и специальные инвалидные коляски, необходимые конкретному человеку, с учетом его особенностей.

Нередко пожилые люди нуждаются в проведении обследования, в госпитализации или в операции. В учреждениях обычно нет свободного сотрудника, который может провести целый день с одним подопечным, чтобы пройти с ним все обследования и получить нужные бумаги для направления на госпитализацию или операцию. Наша помощь заключается в следующем: мы договариваемся на определенный день, узнаем о порядке прохождения обследований и оформления документов в районной или областной больнице (федеральном медицинском учреждении) и возем туда нашего подопечного. Наша помощь прежде всего организационная, но она очень важна. Понятно, что не все нуждающиеся в такой помощи могут перенести длинную дорогу, поэтому получается, что ее можно оказать самым бодрым из проживающих.

Волонтерский лагерь

Идея волонтерских лагерей возникла у нас совершенно случайно и выглядела так: приехать на две недели в выбранный дом престарелых, поселиться неподалеку, своими силами сделать в доме небольшой ремонт и параллельно общаться с бабушками-дедушками.

Волонтерские лагеря очень популярны во всем мире: существует множество волонтерских программ, по которым человек может путешествовать по своей стране или побывать в других странах, причем с минимальными затратами. Принимающая сторона предоставляет жилье и питание, а волонтер выполняет определенную работу, чаще всего несложную: уборка, ремонт, помощь на кухне, проведение экскурсий и т.д. Организаторы волонтерских программ обычно стараются продумать культурную программу и обеспечить досуг.

В нашем лагере волонтерам приходится жить чаще всего в палатках (школьном классе, деревенском доме с удобствами на улице). В рабочую программу входит косметический ремонт дома престарелых – работа, которую могут выполнять даже неподготовленные люди: красить, шпаклевать, штукатурить, отмывать и т.д. Заранее с директором ДП мы согласовываем, что нужно отремонтировать, объем и сроки работ, затем закупаем строительные материалы, собираем команду и приступаем к работе.

Во время первого лагеря мы в совершенстве овладели искусством грунтовки, шпаклевки, оклейки обоев, покраски стен, даже линолеум класть научились. Затем к нам присоединились умельцы, которые приваривали пандусы, прикручивали поручни к стенам. Вторая немаловажная часть работы лагеря – это общение с бабушками-дедушками, творческие занятия с ними, организация культурной программы. Конечно, каждый волонтер в нашем лагере занимается тем, к чему у него больше лежит душа: кто-то готов работать физически весь день, кому-то приятнее проводить время в общении с бабушками, кто-то успевает совмещать и то и другое, но без дела не остается никто.

В рабоче-бытовой части наш лагерь мало чем отличается от других: подъем, завтрак, обсуждение рабочего плана на день, работа, обед, опять работа, ужин, костер, отбой. А вот в плане общения с бабушками-дедушками мы стараемся максимально включить фантазию.

Днем волонтеры не просто общаются с ними в палатах, но и гуляют на свежем воздухе – редкая возможность для лежачих, которые на улице бывают крайне редко. Многие проживающие в доме престарелых друг с другом даже не знакомы, потому что не покидают своих палат, а вот на улице у них завязываются знакомства, начинаются интересные разговоры.

Кто-то из волонтеров занимается творчеством – рисует с бабушками, лепит, клеит. Кто-то записывает истории их жизни для «Нашей летописи». Очень радостно, когда среди волонтеров находится человек, готовый не только общаться с бабушками, но и ухаживать за ними, помогая санитаркам – помыть, перестелить кровать, смазать мази и т.д. Это непростая работа для неподготовленных людей, и не каждый морально готов к ней, поэтому волонтеров мы это не просим делать, но очень радуемся, если кто-то проявляет инициативу.

Обязательной программой нашего лагеря является экскурсия к ближайшим достопримечательностям. Мы предлагаем поехать с нами всем, только лежачие, увы, не могут присоединиться. Мы берем с собой и колясочников, и запасные коляски на случай, если кто-то устанет и не сможет идти. Мы заранее заказываем экскурсию и автобус, оповещаем бабушек-дедушек и затем с желающими отправляемся в путешествие. Такая смена картинки для всех обитателей ДП – настоящее событие, возможность увидеть что-то новое, получить новые впечатления. Мы стараемся выбрать какой-нибудь интересный музей, или гуляем по центру города, кормим бабушек-дедушек в кафе и просто наслаждаемся хорошей погодой. Вечером доставляем бабушек-дедушек обратно.

В середине лагерного срока мы стараемся съездить в гости в соседний дом-интернат или больницу, чтобы порадовать тамошних бабушек и дедушек. По завершении лагеря устраиваем большой концерт с песнями и плясками. По возможности стараемся сделать масштабное представление, например, поставить сказку, в которой смогут принять участие все волонтеры: побольше музыки, красок, поменьше сложных сцен. Можно придумать свою, можно переделать какую-нибудь классику вроде «Сказки о рыбаке и рыбке». Бабушки тоже включаются в действие, переживают за героев.

К творческой части лагеря относится и украшение стен в палатах. По правилам пожарной безопасности стены в палатах должны быть покрашены краской, и мы стараемся пригласить в лагерь художников (или просто людей, умеющих рисовать), и тогда на стенах палат появляются диковинные деревья, птицы, звери, солнце, море и цветы, и палаты перестают выглядеть уныло и казенно.

Досуг

Жизнь у постояльцев домов престарелых и палат сестринского ухода довольно однообразная. Из развлечений только чтение, просмотр телевизора, иногда – шашки, шахматы, домино, карты. Кто способен самостоятельно передвигаться, гуляет по коридорам или выходит на улицу. А вот лежачим бывает совсем тоскливо. Поэтому у нас возникла идея занять бабушек и дедушек рукоделием или каким-то изобразительным творчеством: попробовать с ними что-то нарисовать, раскрасить, вылепить из пластилина.

Однако довольно долго дальше идеи дело не шло. Затем к нам обратилась Анастасия, которая хотела проводить занятия с пожилыми людьми по рисованию, а одна компания предложила нам целевой грант на программу «Досуг», благодаря которому мы смогли оплачивать работу арт-терапевтов. Мы ведь понимали, что важны именно регулярные занятия и что их должен проводить не волонтер, а человек, получающий зарплату.

С 2012 года мы начали проводить творческие занятия в нескольких подмосковных учреждениях, куда можно приезжать из Москвы. В каждом из ДП, где действовала программа «Досуг», занятия проводились один раз в месяц. Важно, чтобы бабушки-дедушки помнили нас и то, чем мы занимались, и чтобы те, кто из-за робости не попробовал себя в творчестве, смогли присоединиться к нам, когда почувствуют к этому готовность. Также было важно подобрать такие виды творчества, которые

были бы по силам всем, в том числе тем, кто не может выйти из своей палаты. Обычно после занятий арт-терапией для тех, кто может передвигаться (оно проходит в каком-то отдельном помещении), мы обязательно обходим палаты с лежачими.

Правда, оказалось, что вовлечь человека в творческое занятие сложнее, чем в общее пение. Поэтому мы сначала показываем старикам готовые работы, сделанные другими, или репродукции картин известных художников (это вдохновляет и настраивает на нужный лад). Чтобы бабушки и дедушки решились что-то сделать, нужно самим показать пример.

Занятие обычно делится на две части: теоретическую и практическую. Сначала короткая лекция с показом репродукций, после этого переходим к практической части. Таким образом, можно порадовать и тех, кто больше любит что-то делать сам, и тех, кому интереснее слушать. Мы выбираем определенную тему занятия, например: женский портрет, декоративная роспись, образы животных, море – и немножко рассказываем об истории вопроса. Лекционная часть очень важна: для многих просмотр картин – это воспоминания о том, как они ходили в музей в школе или в институте, просто возможность поделиться собственными переживаниями. Случалось, что бабушки и дедушки в это время начинали сами нам что-то рассказывать или спрашивать, и такой диалог для нас очень ценен.

Также просмотр репродукций – это возможность порадоваться красоте. Одна из деревенских бабушек поражала нас тем, что не только радовалась каждой картине, но и давала чрезвычайно точные характеристики технике живописи: про натюрморты голландцев она одобительно сказала: «Как проработано-то», а про работы импрессионистов: «Как оно в глаза бросается!»

Во время лекции стараемся включить наших слушателей в какую-то игру. Вот пример того, как можно проводить теоретическую часть занятия: показываем репродукции, а бабушки угадывают, что за цветок на них изображен. В общем, бабушки неплохо справлялись, хотя бывало, что путали ромашку с подсолнухом или розу с пионом, но в целом верно угадывали цветы, даже когда это было непросто – на картинах японских художников или импрессионистов.

Выбирая материалы для занятий, надо учитывать состояние подопечных бабушек и дедушек, которые чаще всего плохо видят и имеют проблемы с мелкой моторикой: все должно быть ярким, все детали для аппликаций или рукоделия крупными, кисточки и фломастеры потолще.

Практическая часть занятия включала два-три варианта творческой деятельности в зависимости от возможностей наших подопечных. Например, кому-то мы предлагали что-то нарисовать самим, другим – раскрасить заготовки, а тем, кому сложно что-то сделать самому, – наклеить аппликацию. Необходимо тщательно продумать варианты деятельности для тех, кто почти не может рисовать, ведь очень важно, чтобы у них получилось то, за что они взялись. Например, мы предлагали заготовку с женским портретом, обязательно в пышных одеждах, на которую надо было приклеить блестки или пайетки. Это вариант чисто женский, но бабушек в наших домах намного больше, чем дедушек, и они, как любые женщины, очень радуются всей этой роскоши. Еще один вариант: мы рисовали акварелью море, а бабушки на эти заготовки приклеивали рыбок, вырезанных заранее из бумаги, и после этого композиция становится законченной. Можно на заготовки, на которых изображены кувшины, наклеивать аппликации из цветов, и таким образом собирать букеты. Если человеку совсем тяжело рисовать, но он хочет попробовать, можно взять его руку с кисточкой в свою и так порисовать, но обязательно советоваться: какую выбрать краску, что будем рисовать – чтобы он был участником процесса, а не просто зрителем.

Очень важно ни на чем не настаивать и хвалить подопечных за малейшие попытки что-то сделать. Если кто-то не готов присоединиться к занятиям, просто пригласите послушать-посмотреть-побыть рядом. Чаще сего через два-три занятия человек уже сам решится что-то попробовать. По нашему опыту, к четвертому занятию рисовали все, кто мог это делать физически.

Теперь подведем итог: для чего проводятся творческие занятия и что они дают обитателям ДП. Прежде всего, это развлечение, способ отвлечь пожилых людей от грустных мыслей. Но кроме этого, у занятий есть еще одна важная функция: это способ поднять самооценку, дать понять людям, что они что-то могут делать сами.

Иногда таким образом раскрываются таланты: например, одна из бабушек перенесла инсульт, речь осталась невнятной, ее сложно понять, петь она тоже не могла, и поэтому в концертах не принимала участия. И на наших занятиях выяснилось, что она прекрасно рисует. Тут радовались и удивлялись все: она, мы, ее соседи, медсестры. Очень важно, чтобы человек, перенесший тяжелую болезнь, почувствовал себя не только полноценным, но даже и молодцом. Необходимо, чтобы он понял: он умеет делать то, что остальным сложно. Еще одна цель занятий – это общение: часто во время занятий бабушки что-то расска-

зывают о себе, делятся воспоминаниями или мыслями, которые пришли в голову во время лекции.

Если есть возможность проводить занятия несколько раз в неделю, то можно достичь гораздо больших успехов. В одном доме-интернате после регулярных занятий с лежачими две бабушки решили, что они вполне могут встать, и попросили ходунки. Это кажется чудом, но пожилые люди, долго болеющие, могут слечь просто от усталости, от чувства безнадежности и бессмысленности существования. В такой ситуации творчество может быть по-настоящему целительным.

Благотворительные акции

Несколько раз в год фонд «Старость в радость» выходит на широкую аудиторию и устраивает акции, в которых участвуют тысячи людей. Четыре года назад мы решили, что бабушки и дедушки достойны настоящего новогоднего праздника, который сложно представить без подарков. Не одинакового для всех сладкого набора, а настоящего, индивидуального подарка, который порадует человека. Первый сбор подарков получился экспериментальным: мы получили 700 подарков, которые приходилось перебирать и переупаковывать, потому что в них находились артефакты вроде стеклянных шаров, венецианских масок и оранжевых галстуков.

Так возникла необходимость упорядочить информацию, и мы разработали специальный подарочный набор, который каждый желающий может собрать, принести нам и передать бабушке-дедушке.

В подарочный набор для бабушки может входить:

- подписанная новогодняя открытка (напишите буквально две строчки о себе – это делает подарок личным, человеческим, не похожим на продуктовый набор «от собеса»),
- красивая керамическая кружка (упакованная так, чтобы она не разбилась при перевозке),
- яркий календарь,
- пластмассовая расческа или щетка для волос,
- платочек на голову,
- ночная рубашка,
- теплые носки, тапочки (от 38-39 размера) с задником,
- маленькая мягкая игрушка,
- мягкие сладости (пастила/мармелад/зефир/батончики).

В подарочный набор для бабушки можно положить:

- подписанную новогоднюю открытку,
- красивую керамическую кружку,
- яркий календарь,
- кепку или футболку,
- носки теплые, тапочки (от 41 размера) с задником,
- мягкие сладости (пастила/мармелад/зефир/батончики).

Через год мы анонсировали новогоднюю акцию заранее, на нее откликнулось еще больше людей. Желающих порадовать бабушек становится все больше. В 2012 году мы собрали 12 тыс. подарков, в 2013 году – 20 тыс. Весь декабрь люди несут подарки на наш склад, где волонтеры проверяют их комплектность, добавляют недостающее, сортируют, упаковывают и развозят по домам престарелых. В дальние области подарки едут «Газелями», и потом нам приходят фотоотчеты со счастливыми бабушками и дедушками, прижимающими к груди свою новогоднюю радость.

Второй масштабной акцией, в которой принимают участие сотни людей, является Пасхальный сбор куличей. Мы решили, что этот праздник должен коснуться каждого, кому это важно, ведь встретить Пасху с куличом у бабушек-дедушек в доме престарелых зачастую нет возможности. Поэтому несколько лет подряд фонд объявлял большой сбор куличей, которые потом развозились и вручались проживающим в домах престарелых.

Вскоре мы планируем заменить большой сбор куличей весенним субботником, потому что многие ДП теперь сами обеспечивают своих обитателей куличами.

ПРАКТИЧЕСКОЕ БАБУШКОЛЮБИЕ: БЕЗ ЧЕГО НЕ ОБОЙТИСЬ

Интернет как ресурс помощи

Без интернета сегодня не обойтись, поэтому мы не будем рассказывать, как это нужно и важно. Как и всяким инструментом, интернетом можно пользоваться неправильно: либо неэффективно, либо даже во вред. Мы расскажем о том, как используем интернет в качестве ресурса помощи.

Сайт

Сайт нашего фонда www.starikam.org – это постоянный рабочий инструмент. Нельзя сказать, что работа фонда полностью останавливается, если сайт по какой-то причине недоступен несколько дней, но неудобств возникает много и сразу.

Сайт у нас появился не сразу, сначала мы присутствовали в интернете на других площадках – в «Живом журнале» и социальных сетях. Но рассказ об использовании интернета логично начать именно с нашего главного ресурса, с которым знакомится каждый, кто хочет узнать о нашей деятельности и/или принять в ней участие (поисковые системы выдают наш сайт одним из первых по запросу «Помощь престарелым»).

Наш сайт (об этом следует помнить) и наши страницы в социальных сетях читают сотрудники и администрация домов престарелых и больниц, а также некоторые проживающие. Более того, некоторые наши подопечные (люди младшего пенсионного возраста) предпочитают переписку «В контакте», а не с помощью «Почты России».

На нашем сайте вы всегда найдете:

- Расписание ближайших поездок (обычно на месяц-два вперед) с телефонами тех, кто отвечает за организацию поездки в тот или иной дом престарелых – можно выбрать удобную дату и присоединиться;
- Отчеты о предыдущих поездках (можно посмотреть отчеты о поездках в конкретную область и заранее виртуально познакомиться именно с тем интернатом, куда вы хотите и можете поехать);
- Рассказ обо всех программах фонда;
- Отчеты о переводах денежных средств и об их использовании;
- Записанные волонтерами истории жизни пожилых людей;

-
- Информацию о том, кому и какая нужна помощь;
 - Новости;
 - Уставные документы фонда, реквизиты и контакты;
 - Фотоальбом;
 - Форум.

О фотоальбоме и форуме стоит рассказывать отдельно. Это инструменты, к которым мы обращаемся чаще всего, когда речь идет о переписке с бабушками и дедушками.

В фотоальбоме есть самый обновляемый раздел «Им пока никто не пишет», где размещены портреты бабушек и дедушек с представляющими их подписями, и раздел с фотографиями поездок в региональные ДП, где можно увидеть, как все происходит – от погрузки в поезда и машины до игры с воздушными шариками и мыльными пузырями.

Если вы хотите организовать помощь бабушкам и дедушкам в своем регионе, то можете воспользоваться нашим сайтом. Договорившись с одним из координаторов фонда, вы можете прислать фотографии бабушек и дедушек, с которыми познакомились в вашем ДП, и информацию о них, а мы выложим все это в альбом «Им пока никто не пишет». Потом портреты бабушек и дедушек перекочают в специальный фотоальбом, созданный для интерната, где они живут. Наш фотоальбом – это, возможно, единственное место в мире, где сохраняются лица наших бабушек и дедушек. Часто мы первые за долгие годы, кто говорит им: «Улыбнитесь, вас снимают!» Там же остаются пусть краткие, но сведения об их жизни. Это своего рода портрет страны, воспоминание о тех временах, когда доярки, свекловичницы, трактористы были не персонажами исторических книг, а большинством населения. Мы привозим им напечатанные портреты, и даже те, кто фотографироваться сначала не хотел, часто ставят их на тумбочки в рамках. Цветная фотография для многих из них – по-прежнему диковинка.

Конечно, в фотоальбоме есть и печальный раздел «Вечная память». Здесь навсегда остаются портреты тех бабушек и дедушек, кто ушел из жизни.

На форуме вы можете задать вопросы, которые вас интересуют (конечно, будет лучше, если вы сначала постараетесь найти похожую тему среди уже существующих), а также брать адреса для «одноразового» поздравления бабушек и дедушек с Новым годом, Днем Победы, 8 марта и т.п. Если люди хотят только отправить открытку, мы не настаиваем, чтобы они регистрировались на форуме, и с радостью присылаем адреса всем, кто к нам обращается по почте, в социальных сетях и т.п.

Если же вы хотите писать бабушке или дедушке постоянно, регистрация необходима. Она позволит вам задавать любые вопросы организаторам и «товарищам» по переписке, а нам – связаться с вами в случае необходимости. Также вы найдете на форуме «приветы» от бабушек и дедушек после поездки волонтеров в ДП и сможете поделиться радостью в ветке «Мне пришел ответ!», если достанете из почтового ящика заветный конверт.

«В контакте»

В нашей группе в социальной сети «В контакте» <http://vk.com/starikamru> в феврале 2014 года было более 17 тысяч участников. Десятки, сотни, а иногда и тысяча новых подписчиков появляется после телевизионных репортажей о работе фонда. Для сравнения – на количестве подписчиков нашей страницы в социальной сети Facebook телесюжеты не отражаются.

Принято считать, что «В контакте» сидят в основном школьники, поэтому это не очень эффективный инструмент работы. Мы настаиваем, что это не так. Во-первых, школьники тоже могут принять участие в нашем проекте – например, стать «внуками по переписке». Есть ребята, которые начали писать в 8 классе средней школы, а теперь уже рассказывают своим «бабушкам по переписке» о трудностях сдачи сессии.

Во-вторых, молодость – недостаток, который проходит быстрее других, а аккаунты в социальной сети остаются. Статистика «В контакте» говорит, что примерно 16% подписчиков нашей группы – пользователи моложе 18 лет, еще 17% подписчиков старше 30 лет, то есть основной контингент участников – от 18 до 30 лет. Менее половины подписчиков (45%) – жители Москвы, поэтому мы стараемся публиковать новости, касающиеся разных областей и городов.

Группу «В контакте», как и страницу в Facebook, мы стараемся обновлять ежедневно, но не более 3–4 раз в день, чтобы не «заспамить» ленту подписчикам. «В контакте» мы размещаем рассказы о поездках, истории жизни наших бабушек и дедушек, фотоальбомы из поездок и посвященные нашей деятельности видеозаписи. Также здесь публикуются просьбы о мелких перевозках по Москве (например, забрать инвалидное кресло из пункта А и привезти в пункт Б). Как правило, в течение нескольких часов находятся добровольцы.

«В контакте» мы пользуемся именно «группой», а не «пабликом», при этом у группы «В контакте» функционал, как нам представляется, больше, а связанных с ним сложностей мы не видим. Некоторые волонтеры в регионах создают именно «паблики». Мы уже много лет держим

стену нашей группы «открытой» для записей любых пользователей, а также сохраняем свободный принцип членства в группе. Однако несколько координаторов ежедневно посещают группу и оперативно удаляют со стены спам, а также «непрофильные» просьбы о помощи, например, взять бездомное животное или пожертвовать деньги на лечение ребенка.

Также координаторы стараются оперативно отвечать на вопросы о помощи бабушкам и дедушкам, размещенные пользователями на стене группы. Иногда обиды возникают из-за того, что «В контакте» не присылает пользователю уведомление о том, что его запись на стене кто-то прокомментировал. Люди уверены, что им не отвечали, хотя на самом деле они просто больше не заглядывали на стену группы.

Большинство добровольцев в регионах начинают координировать свою деятельность именно «В контакте». Сейчас у нас уже порядка сорока ссылок на такие региональные группы от Архангельска до Сыктывкара.

Мы не «приватизируем» ни бабушек и дедушек в российских домах престарелых, ни идеи, как им можно помогать. Поэтому не возмущаемся, если находим неизвестные нам группы с названиями типа «Старость в радость в городе Энске» и скопированными текстами нашего авторства. Но гораздо правильнее, если волонтеры из других городов и регионов будут уведомлять нас о том, что хотят использовать наше название и наши идеи и программы (фактически хотят к нам присоединиться), и тогда мы им поможем, предварительно заручившись согласием соблюдать некоторые правила. Либо – изобретайте собственное название, сочиняйте свои тексты для сайта и сами несите ответственность, за то что вы делаете, не прикрываясь нашим «брендом».

Группы помощи пожилым, как правило, массово возникают перед Новым годом для сбора подарков, но круглогодично обновляются лишь некоторые из них. Самая интенсивная работа идет в Санкт-Петербурге, Самаре, Екатеринбурге, Башкирии – здесь «В контакте» стал основным инструментом координации волонтеров.

Если волонтеры из Москвы съездили в дома престарелых, например, в Воронежской области, а потом туда начали ездить ребята из Воронежа – это очень хорошо. Если при этом, создавая свою группу «В контакте», эти ребята пригласят туда кого-то из координаторов фонда (то есть сообщат нам о своей группе), будет еще лучше. Заодно мы добавим группу в поле «ссылки» на официальной странице фонда.

Мы не раз сталкивались с тем, что у создателей той или иной региональной группы, о которой мы не знали, менялись житейские обстоя-

тельства, и они переставали заниматься помощью бабушкам и дедушкам. Не беда, если они передали кому-то эту работу. Но когда координатор группы вообще удаляет аккаунт, администрирование становится недоступным, и группа «зависает» без обновления или наполняется спамом и фотографиями бездомных собачек и котят. Если в группе было 500 подписчиков, это обидно: она могла бы быть эффективным инструментом для поиска новых волонтеров и «оживления бабушколюбия» в регионе.

Facebook

Страница в социальной сети Facebook <https://www.facebook.com/starikam> появилась у нас на несколько лет позже, чем «В контакте», и в феврале 2014 года у нее было более 6 тыс. подписчиков. Здесь лишь 0,6% подписчиков моложе 18 лет, а 42% старше 35 лет. 4 тыс. подписчиков – москвичи, а среди остальных пополам граждан других стран и жителей других регионов России. Региональных групп, которые координировали бы свою деятельность через Facebook, мы не знаем.

Подписчики нашей страницы в Facebook в силу возраста более самостоятельны, и если мы ищем машину, волонтеров в дальнюю поездку или деньги, то через Facebook мы получаем не меньше предложений помощи, чем через «В контакте», несмотря на втрое меньшую аудиторию. Каждая запись на странице фонда в Facebook получает от 600 до 5–8 тыс. просмотров. Такими призывами пользователи охотно делятся со своими друзьями по социальной сети, и это позволяет как можно шире распространить информацию о нуждах бабушек и дедушек в домах престарелых и больницах.

Если вы будете создавать страницу в Facebook для региональной группы волонтеров, советуем создавать именно «страницу», а не «группу». «Группы» в Facebook часто присылают всем участникам уведомления на личную почту о каждом действии, от новой публикации до комментария к каждой публикации. Из-за этого пользователи избегают вступать в группы сами и обижаются, если их туда добавляют или приглашают другие пользователи. Возможно, группа в Facebook может быть использована, например, редакцией небольшого СМИ как инструмент онлайн-планерки, но если вы обращаетесь к разным людям, одни из которых следят за вашей работой пристально, другие подписались из соображений «может быть, когда-нибудь поучаствую», а третьи ждут объявлений о возможности помочь в конкретном городе, то десятки уведомлений в день из группы будут только раздражать большинство аудитории. Кроме того, в группах Facebook невозможно определить,

когда пишут уполномоченные представители организации, а когда – «случайные прохожие».

В Facebook мы стараемся обновлять страницу ежедневно (перерывы возможны в субботу и воскресенье), не делая более 3–4 публикаций в день, чтобы не «заспамить» новостные ленты своих подписчиков.

Здесь мы размещаем ссылки на отчеты из поездок, рассказы наших бабушек и дедушек о своей жизни, публикуем приглашения поучаствовать в ближайших поездках, поздравить бабушек и дедушек с днем рождения или с другими праздниками, объявляем о сборе пожертвований на те или иные нужды бабушек и дедушек. Популярностью пользуются записи, сопровождаемые тематической фотографией.

Работая с Facebook (как и с другими интернет-площадками), следует воздерживаться от размещения шокирующих фотографий (например, бабушка с пролежнями в тяжелом состоянии крупным планом) и обвинений в адрес сотрудников домов престарелых, даже если ситуация действительно очень серьезная. Публикации о нарушениях в ДП и халатности персонала должны тщательно проверяться. Если у бабушек появились пролежни, возмущение в интернете их вряд ли вылечит: сначала нужно попробовать помочь конструктивно, обеспечив их современными средствами по уходу и обучив персонал ими пользоваться. Призыв к сбору таких средств или денег на них можно опубликовать в интернете, разместив рядом портреты бабушек и дедушек, а не фото их ран. Пользы конкретным бабушкам такая работа принесет больше. Шум в интернете скорее повлечет за собой санкции в адрес всех участников ситуации, от медперсонала до волонтеров. Его стоит поднимать, только если вы готовы впоследствии иметь дело с администрацией области, прокуратурой, другими официальными лицами, а также нежеланием директора дома престарелых пускать вас к старикам.

«Живой журнал»

В «Живом журнале» мы появились раньше, чем в других социальных сетях и чем завели собственный сайт. Здесь у нас сразу несколько площадок: личный дневник нашего директора Лизы Олескиной, сообщество «Письма в Ямм (и не только)», сохранившее в заголовке название села, где был расположен наш самый первый и теперь закрытый дом престарелых, и ныне недействующее сообщество «Добраменское» (о поездках в дом ветеранов в подмосковном Раменском).

Сейчас мы присутствуем в ЖЖ далеко не так активно, как следовало бы. Наше сообщество «Письма в Ямм» практически не приносит откликов. Количество праздничных открыток бабушкам и дедушкам, которые

берутся подписать члены сообщества, пренебрежимо мало (хотя мы рады всякому, кто подпишет хотя бы одно поздравление). При этом статистика ресурса Livejournal.com говорит, что люди не ушли с этого сервиса. Раньше нам удавалось эффективно его использовать, но наша аудитория в основном ушла из ЖЖ в Facebook, а найти подход к новой аудитории ЖЖ мы пока не сумели.

В 2008 году именно через ЖЖ нам удалось впервые в нашей истории собрать существенную сумму в короткий срок. Три фотографии из палат сестринского ухода в одном из сел Нижегородской области с призывом привезти туда хотя бы постельное белье принесли 200 тыс. рублей за неделю, что позволило купить в больницу не только белье, но и новые кровати, матрасы, тумбочки, много упаковок памперсов.

В те годы «топ» ЖЖ был очень эффективным инструментом, откуда черпали темы СМИ и куда наведывалась даже областная администрация. В 2009 году мы вышли в «топ» ЖЖ с информацией о тяжелой обстановке в одном из домов престарелых Псковской области, что позволило обратить на проблему внимание общества, областной администрации, прокуратуры и так далее, вплоть до радикального решения вопроса (мы настаивали на смене директора ДП, однако областное министерство вообще расформировало это учреждение).

С тех пор, как «топ» блогов на «Яндексе» был закрыт, а Livejournal.com был куплен российской компанией СУП, наше присутствие в ЖЖ стало гораздо менее эффективным. Читаемым остается лишь личный блог директора фонда Елизаветы Олескиной. Однако этот имеющий многолетнюю историю аккаунт собирает гораздо меньше комментариев и републикаций к каждой записи, чем ее же несколько месяцев назад заведенный аккаунт в Facebook. Чтобы ЖЖ читали, его нужно вести регулярно, отвечать на комментарии и участвовать в дискуссиях в других журналах, то есть уделять ему время. Сейчас в фонде ни у кого из организаторов нет возможности постоянно заниматься «общественным» ЖЖ. При этом потенциал «Живого журнала» по привлечению людей, пожертвований и внимания к проблемам наших подопечных огромен.

Twitter, Instagram, «Одноклассники» и другие ресурсы

Мы завели аккаунты в Twitter @starost_radost и «Одноклассниках», однако сказать, что используем их эффективно, не можем. Группа в «Одноклассниках» скорее «мертвая», и мы будем рады, если вы в нее вступите и оживите ее. Аккаунт в Twitter обновляется в среднем один раз в сутки, а для эффективности нужно делать не менее четырех запи-

сей в день. Нам неоднократно говорили о том, что нужно завести аккаунт в Instagram и размещать там фотографии бабушек с волонтерами и воздушными шариками, но пока мы этого не сделали.

Краудфандинговые платформы

Собирать средства на свои проекты также можно с помощью ресурсов Planeta.ru, Blago.ru, dobro.mail.ru. Успех сбора зависит от вашей собственной активности. Пользователей, которые придут на эти платформы сами по себе, не так много. Скорее всего, через объявления на собственном сайте и в социальных сетях вы сможете привлечь людей, которые и без того периодически жертвуют вам средства, а значит, у вас станет больше «целевых» денег и меньше свободных средств, которые можно потратить «на что нужнее». Однако время от времени пользоваться этими ресурсами можно и нужно, потому что те, кто не переводит деньги регулярно, все-таки порой жертвуют их на решение конкретной проблемы бабушки или дедушки.

Взаимодействие со СМИ

СМИ называют «четвертая власть». Если вы что-то делаете, неважно, хорошее или плохое, то рано или поздно вами заинтересуются журналисты. Поэтому мы поделимся и некоторыми размышлениями о том, как с ними общаться.

Первое, что надо запомнить: журналисты делают свою работу, а их работа – рассказывать новости, снимать сюжеты, писать заметки. В их обязанности не входит пиар доброго начинания, продвижение ваших идей, тем более – призыв к людям пожертвовать вам деньги. Тем не менее очень часто люди, узнав о добром деле из СМИ, жертвуют на него деньги или присоединяются деятельно, и это прекрасно. Журналисты – не наши штатные пиарщики или фандрайзеры, просто они делают свою работу, а мы помогаем бабушкам, и иногда наши интересы совпадают, а иногда нет.

Поэтому можно смело предлагать журналистам осветить какие-то события, потому что их интерес – рассказать о новостях – совпадет с вашим. Если вы не хотите стать героями какого-нибудь скандального ток-шоу, то нужно решительно отказываться от участия в нем – тут ваши интересы не совпадают.

Даже если у вас очень хорошие отношения с администрацией того или иного дома престарелых, и в нем, с вашей точки зрения, все хорошо, а журналисты хотят сделать позитивный материал к Дню пожилого че-

ловека или ко Дню Победы, все равно просите сотрудника телеканала самостоятельно согласовать свой визит с администрацией интерната или больницы. Ведь это – не ваша территория, и тогда проблемы, которые могут возникнуть, будут вне зоны вашей ответственности.

Потому что, несмотря на предварительные заявления, журналист вполне может сделать сюжет, который не понравится администрации интерната (даже если вам и авторам сюжет будет казаться позитивным, директору дома могут предъявить претензии из вышестоящей инстанции за то, что в кадр попала облупленная батарея).

А если редактор программы «Пусть говорят» (Первый канал) просит найти им героя, конечно, решайте сами, но наш опыт показывает, что лучше сразу отказаться. Они профессионалы своего дела и сами всех, кого им нужно, найдут. Мы знаем случаи, когда житель интерната хотел поучаствовать в ток-шоу – пожалуйста, они дееспособные люди, если хотят, пусть принимают решение сами, наше дело – предупредить их о возможных рисках.

При этом журналисты и материалы в СМИ могут принести большую пользу.

Несколько лет назад Первый канал решил сделать позитивный материал к Дню Победы. Они съездили с нами в дом престарелых в Бельшево Нижегородской области, мы рассказали им про программу «внуки по переписке» и по итогам вышел двухминутный сюжет, где не было ни названия фонда, ни адреса сайта. Когда сюжет прошел в новостях, наш сайт едва выдержал наплыв посетителей. Люди хотели переписываться с бабушками, помогать бабушкам, любить бабушек. С тех пор о нас снимали сюжеты едва ли не все существующие телеканалы, и фотографии бабушек в разделе «Им пока никто не пишет» на нашем сайте «не залеживаются».

При этом многие из тех, кто нашел ваш сайт после просмотра трогательного телесюжета, в пылу эмоций могут взять на переписку десять бабушек сразу, а потом окажется, что они переоценили свои силы. Так что если к вам после телевизионной программы обратились сотни желающих помочь, лучше еще раз переспросить их, готовы ли они к регулярной помощи, или лучше им начать с разовой.

Помните: журналисты не обязаны согласовывать с вами тексты статей. Максимум, о чем вы можете их попросить, – показать перед публикацией ваше интервью или прямую речь, если вас там цитируют. Тем не менее вы можете попросить посмотреть «несрочный» текст перед публикацией, и чаще всего его вам пришлют. Это поможет избежать некоторых фактических неточностей (но лучше не пытаться вторгаться в

стиль и личные впечатления журналиста), а также обсудить те фрагменты, которые могут привести к конфликту с администрацией учреждения. По крайней мере, вы можете просить о том, чтобы ваша позиция как волонтера, помогающего бабушкам и дедушкам, была четко отделена от позиции корреспондента, если он критикует условия в учреждении.

Всякий раз, публикуя в интернете «жалобные» фотографии, чтобы призвать людей жертвовать средства на помощь бабушкам и дедушкам, помните, что эти же фотографии могут привлечь и журналистов, что обострит ваши отношения с администрацией дома престарелых, а то и с областными властями. В общении с журналистами и комментировании следует быть максимально корректными: не лепить ярлыков, не раздавать диагнозов. Часто журналисты пренебрегают проверкой фактов. Поэтому случаются казусы: например, один дедушка придумал героическую историю о том, как он спас из-под льда тридцать детей (двое все же утонули). История была опубликована и имела успех, только не имела под собой никаких фактических оснований. Конечно, дедушка придумал эту историю не от хорошей жизни, а, скорее всего, из-за психологических проблем. Конечно, вы не должны проверять за журналиста те факты, которые он «накопал» при общении с пожилыми людьми, но бывает полезно поделиться с ним своими соображениями об особенностях психологии обитателей домов престарелых.

Надеемся, мы вас не запугали, и когда перед Новым годом местная съемочная группа захочет рассказать о том, как вы собираете новогодние подарки, а потом съездить с вами на их вручение, вы примете журналистов радушно, расскажете им о том, как здорово помогать бабушкам и дедушкам, и может быть, даже привлечете их в свои ряды.

Конечно, мы описали далеко не все, чему научились за годы бабушколюбия. Но мы попытались ответить на самые главные вопросы, которые появляются у любого человека, который хочет помочь старикам, оказавшимся в домах престарелых и прочих казенных учреждениях. Возможно, что-то покажется спорным и иногда наивным, но стоит помнить, что мы были первопроходцами: когда все начиналось, в России не было ни одного фонда или волонтерского движения, который бы помогал только пожилым людям, тем более живущим не в крупных городах, а в провинции. Нам все приходилось постигать и придумывать самим, учиться на собственных ошибках. И то, что мы описали в этом пособии, можно расценивать как способ уберечь других волонтеров от наших ошибок, возможность облегчить им путь.

Хотя справедливости ради надо заметить, что желающих навещать бабушек и дедушек в домах престарелых и сегодня не так много. Ведь, как порой говорят нам в ответ на просьбы о помощи: «У них нет будущего». Это правда. И в этом смысле помощь старикам максимально бескорытна – мы от них ничего не ждем. Но мы убеждены, что ценность человека не определяется той пользой, которую он приносит обществу. Напротив, общество, в котором люди – лишь функция, прибыль и дивиденды, не может называться человеческим. Каждый имеет право дожить свои дни умиротворенно и счастливо и умереть в покое, в теплой сухой постели, окруженный людьми, которым он не безразличен.

И было бы замечательно, если бы в нашей стране люди перестали бояться старости, а планировали этот период жизни точно так же, как любой другой. А для этого он не должен быть пугающим, а перспектива оказаться в доме престарелых не заставляла бы цепенеть от ужаса и повторять как молитву: «Я не доживу», «Жить быстро, умереть молодым» и прочие формулировки, которые позволяют людям не думать о закате своих дней. Между тем есть страны, где дети без страха пишут сочинения на тему «Я в старости».

Мы постарались рассказать вам о том, что мы узнали, когда стали помогать бабушкам и дедушкам. Может быть, у вас все получится еще лучше, интереснее и результативней. Удачи!

Авторы:
Е. Олескина, Ю. Бредун, А. Ефимова,
М. Кочевалова, А. Романовская, А. Русакова,
А. Сопова, В. Юферева



**Старость
в радость**

Благотворительный фонд «Старость в радость»
www.starikat.org

Горячая линия информационной
и социально-бытовой помощи пожилым людям:
8-985-862-95-02