



# Народный университет серебряного возраста

№13 Октябрь 2018 года

г. Архангельск



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

## О работе в группах самопомощи

**Что такое социальная самопомощь, для чего она нужна и какие группы населения в ней нуждаются?**

Самопомощь – это добровольное объединение людей, которое даёт возможность самостоятельно решать актуальные проблемы, в том числе – социально-психологической поддержки, экономические, духовные, правовые, совместного лоббирования интересов, совместного досуга.

**Цель нашего проекта – развитие механизмов активного участия пожилых людей в решении социальных проблем, вовлечение в образовательные программы, организацию досуга, реализация социального потенциала старшего поколения.**

Участники получают взаимную поддержку и понимают, что они не одиноки в своей проблеме. Обмен личным опытом, обсуждение общих проблем, совместное переживание общего опыта и текущих эмоций дают положительный результат. В группе участников, как правило, есть лидер или координатор. Обязательным условием самопомощи является равный статус участников, общность их интересов или проблем, совместное принятие решений членами группы, конфиденциальность.

Самопомощь затрагивает широкий спектр вопросов, связанных с организацией жизнедеятельности граждан, проживание в социуме, решение проблем в таких сферах, как социальная и психологическая, помощь в решении медицинских и общественных проблем. Одним из видов самопомощи является объединение участников в социальные груп-



пы. Наиболее известными из таких групп самопомощи являются Анонимные алкоголики. За последнее десятилетие возникло множество групп людей, страдающих теми или иными заболеваниями, например болезнью Альцгеймера. Рост популярности самопомощи происходит в рамках общественной деятельности и общественной работы, в основе которых лежат представления о неэффективности обычных способов решения проблем.

### Самопомощь при стрессе

В острой стрессовой ситуации не принимайте никаких ответственных решений, если, конечно, вы не оказались в центре стихийного бедствия. Если речь идет о спасении жизни, инстинкт самосохранения подскажет вам, что делать. Если стресс настиг вас внезапно, стремительно и интенсивно, это может серьезно отразиться на здоровье.

Чтобы помочь себе, используйте приемы первоочередной самопомощи.

**Рассмотрим 10 приёмов скорой самопомощи в**

### стрессовой ситуации.

Медленно сосчитайте в уме до десяти или прочитайте любимое стихотворение. Переключите внимание на дыхание. Медленно вдохните носом, обратите внимание на прохладное щекоотание в ноздрях при вдохе. Медленно выдохните, обратив внимание на разницу температуры выдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

Если стрессовая ситуация захватила вас в помещении, извинитесь, если это нужно, и выйдите из помещения.

Смочите лоб, виски и руки до локтей холодной водой.

Внимательно осмотритесь по сторонам, обратите внимание на детали: цвет стен, форма и цвет предметов и т.д.

Рассмотрите какой-нибудь мелкий предмет. Обратите внимание на его форму, цвет, структуру. Затем закройте глаза и попытайтесь представить его.

Посмотрите в окно. Если можно, постарайтесь увидеть горизонт, небо. Сконцентрируйте внимание на том, что вы видите. Вы давно смотрели на небо?

Очень полезно в этой ситуации медленно выпить стакан воды, полностью сосредоточившись на ощущениях, возникающих при протекании жидкости в горле.

Выпрямитесь, вдохните и на выдохе медленно наклонитесь вперед так, чтобы голова и плечи свободно повисли. Оставайтесь некоторое время (1-2 минуты) в таком положении. Затем медленно выпрямитесь.

Все эти меры займут около пяти минут. Мир за это время не перевернется, а вы обретете способность контролировать свое состояние.

Несколько позже полезны будут прогулка, поездка на велосипеде или любые умеренные физические упражнения. Главное, не изнурять себя!

**Самопомощь может быть первым шагом на пути формирования групп взаимопомощи, предусматривающих решение проблем на основе обмена деятельностью и опытом.**

# О социальной самопомощи граждан

*Социальная самопомощь - это совокупность социальных, социально-психологических, социально-педагогических средств, используемых человеком или определенной социальной группой людей для поддержания достойных условий своего существования по улучшению и организации жизнедеятельности и собственной социальной активности.*

Сегодня очевидно, что критерием качества систем обслуживания пожилых граждан является не продолжительность жизни пенсионера, а продолжительность его активной жизни.

**И семье, и государству важнее продление активной жизни людей старшей возрастной группы, чем увеличение количества лет, которые пожилой человек проведёт полностью зависимым в постели.**

Кроме традиционных факторов комфорта и здоровья ветеранов, одним из важных условий является еще один фактор - востребованность.

Довольно много научных исследований говорят о влиянии одиночества или, скорее, ощущения востребованности пожилого человека на продолжительность его активной жизни и, как следствие, в целом на продолжительность жизни.

В некоторых странах набирают популярность сервисы, обеспечивающие новые социальные модели старения, поддерживающие ощущение востребованности пожилых.

Примером таких сервисов являются **Сети взаимопомощи**. Идея таких сетей заключается в организации взаимной помощи живущих

по соседству пожилых людей, которая обеспечивает более комфортное старение дома.

Подходы к организации Домов престарелых, также претерпевают существенные изменения. В начале 2000-х годов во Франции появились дома престарелых нового типа, основанные на принципе взаимопомощи, под названием «Дом Бабы – Яги». Первый такой дом был создан в Париже активной пожилой дамой.

По информации его основателей, в качестве названия было выбрано имя «пожилой русской волшебницы» (наверное, они невнимательно читали наши сказки).

Основной принцип функционирования такого дома – это осуществление его деятельности практически без обслуживающего персонала. В одном доме должно быть не более 20 человек.

Каждый проживающий работает примерно 10 часов в неделю по дому и в качестве помощницы для соседок, что обеспечивает в нём семейную атмосферу. Конечно, такие дома оборудованы новейшими средствами ухода, форма организация пита-



ния - питание привозное, по заказам.

Самая главная цель подобных резиденций — это внутренняя атмосфера стимулирования самостоятельных действий, чтобы проживающие в таких домах не только чувствовали себя самостоятельными, но и восстанавливали свою самостоятельность.

Концепция была подхвачена и реализуется в Канаде под именем Baba Yaga Place, в США под названием «Зеленый дом».

Конечно, такая модель семейной резиденции, даже в указанных странах, подходит не для всех, но в

настоящее время она рассматривается как наиболее привлекательный вариант.

У нас в России заведения подобного типа отсутствуют, в связи с большим перечнем требований, стандартов и норм, установленных государством по организации деятельности домов престарелых.

**Реализация программы самопомощи в рамках нашего проекта.**

С помощью слушателей университета необходимо выявлять пожилых людей из числа их соседей, знакомых, которые нуждаются в социальной поддержке или помощи. И путем реализации принципов взаимной помощи оказать им необходимую поддержку.

Слушатели университета поделятся приобретенными знаниями и компетенциями, расскажут об изменениях в законодательстве социальной сферы и порядке предоставления социальных услуг.

**Сегодня очень важно формировать положительный имидж людей старшего поколения, общественное признание их заслуг, авторитета и общественного вклада.**



# Об основах социального обслуживания

*Закон «Об основах социального обслуживания граждан в РФ» от 28.12.2013г. №442 внес существенные изменения в социальной сфере и порядках предоставления социальных услуг.*

Закон устанавливает правовые, организационные и экономические основы социального обслуживания граждан, полномочия всех органов власти в данной сфере, права и обязанности получателей социальных услуг, права и обязанности поставщиков социальных услуг.

Данный закон распространяет свое действие на граждан РФ, на иностранных граждан, лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории РФ и на беженцев.

Кроме этого закон предусматривает участие в социальном об-



служивании граждан юридических лиц, независимо от их организационно-правовой формы, и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих данный вид деятельности.

**В настоящее время в реестре поставщиков**

**социальных услуг Архангельской области 13 негосударственных организаций, предприятий, НКО и индивидуальных предпринимателей.**

Социальные услуги могут предоставляться на постоянной основе, в виде периодической и разовой помощи, в том числе — срочной помощи, гражданину (в целях улучшения условий жизнедеятельности и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности).

Для получения социальных услуг гражданин должен быть признан нуждающимся в социальном обслуживании.

Законом определены основные принципы социального обслуживания. Среди них: соблюдение прав человека, уважение достоинства личности, принцип сохранения пребывания гражданина в привыч-

ной благоприятной среде, добровольность, конфиденциальность информации о получателе социальных услуг.

**В структуру системы социального обслуживания Архангельской области входят:** министерство труда, занятости и социального развития, отделы социальной защиты населения (ОСЗН), государственные организации социального обслуживания, в том числе — стационарные и полустационарные, комплексные центры социального обслуживания (КЦСО), дома-интернаты, специализированные диспансеры, негосударственные (коммерческие и некоммерческие), организации социального обслуживания, в том числе — социально ориентированные НКО, индивидуальные предприниматели, осуществляющие социальное обслуживание граждан.



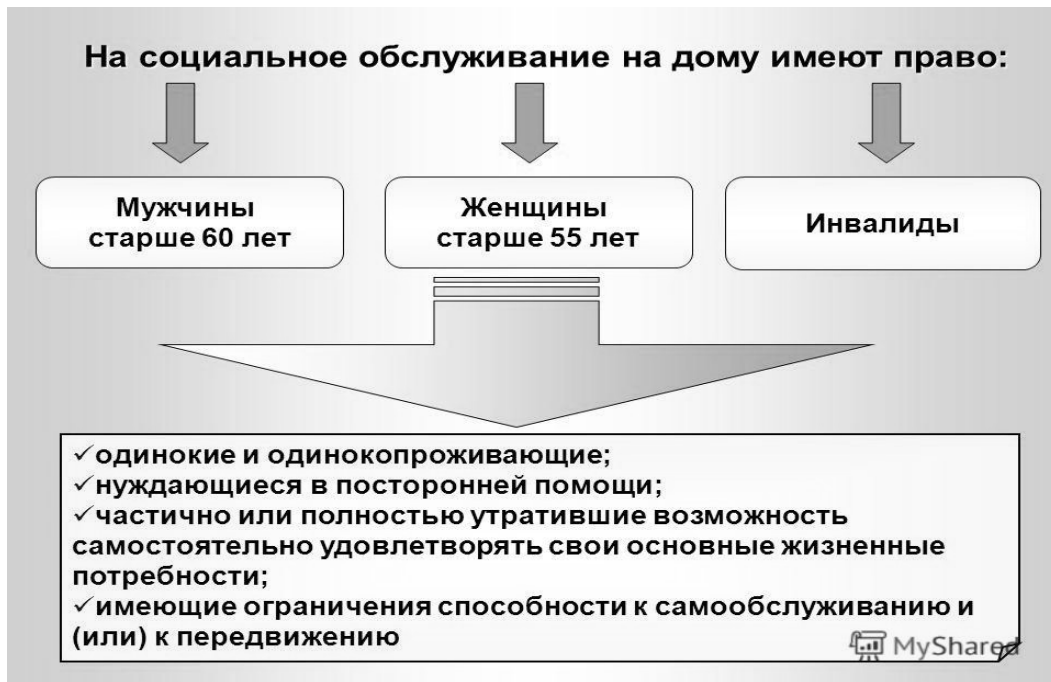
# Порядок предоставления социального обслуживания

*Порядок предоставления социального обслуживания регламентируется перечисленными ниже документами и действиями.*

Необходимо составить Заявление гражданина или его законного представителя установленного образца о предоставлении социального обслуживания с указанием формы социального обслуживания.

**Гражданин признается нуждающимся в социальном обслуживании в следующих случаях:**

- полная или частичная утрата способности либо возможности осуществлять самообслуживание (в силу заболевания, травмы, возраста или наличия инвалидности);
- наличие в семье инвалида, ребенка-инвалида, нуждающихся в посторонней помощи;
- наличие в семье ребенка-инвалида, испытывающего трудности в социальной адаптации;
- наличие внутрисемейного конфликта, в том числе с лицами, имеющими наркотическую или алкогольную зависимость, страдающими психическими расстройствами, наличие насилия в семье;
- отсутствие определенного места жительства из числа детей сирот, не достигших 23 летнего возраста



и завершившего свое пребывание в организации для детей-сирот;

- отсутствие работы и средств к существованию;
- наличие иных обстоятельств, которые признаны ухудшающими или способными ухудшить условия жизнедеятельности.

**После признания гражданина нуждающимся в социальном обслуживании и оформления соответствующих документов установленного образца, разрабатывается индивидуальная программа получателя социальных услуг (сокращенно ИППСУ).**

Социальные услуги могут предоставляться получателям услуг на дому, в полустационарной форме, в стационаре.

**Получателям социальных услуг, с учетом их ин-**

**дивидуальных потребностей, предоставляются следующие виды социальных услуг:**

**1) социально-бытовые,** направленные на поддержание жизнедеятельности получателя социальных услуг.

**2) социально-медицинские,** направленные на поддержание и сохранение здоровья получателя социальных услуг, организуется уход, оздоровительные мероприятия, систематическое наблюдение для выявления отклонений в состоянии здоровья.

**3) социально-психологические** в целях коррекции психологического состояния для адаптации в социальной среде.

**4) социально-педагогические,** направленные на профилактику отклонений в поведении и развитии личности, организацию досуга, оказание помощи

семье в воспитании детей.

**5) социально-трудовые,** направленные на оказание помощи в трудоустройстве и в решении проблем, связанных с трудовой адаптацией.

**6) социально-правовые,** направленные на оказание помощи в получении юридических услуг, в том числе бесплатно, в защите прав и интересов получателей услуг.

**7) услуги в целях повышения коммуникативного потенциала,** инвалидов, имеющих ограничения в жизнедеятельности, в том числе детей.

**8) срочные социальные услуги,** т.е. обеспечение бесплатным питанием, одеждой, обувью, предметами первой необходимости, содействие в получении временного жилого помещения, содействие в получении юридической и экстренной психологической помощи, иные срочные услуги.

«Архангельское РО ВОГ  
Конт. т. 292290,  
www.sousnko.ru/unity/vog/  
Адрес: 163046, г. Архангельск,  
ул. Розы Люксембург, д.78.»

«Бюллетень «Народный университет серебряного возраста» выпущен в рамках реализации социального проекта «Серебряный возраст – активное поколение!», с использованием гранта Президента РФ на развитие гражданского общества, выданного Фондом президентских грантов»

Редколлегия бюллетеня: **Альберт Сметанин, Людмила Сметанина,** Центр социального предпринимательства и социальных инноваций САФУ, **Екатерина Шуракова,** ООО «Социальная служба Участие», **Николай Мякшин, Елена Шинкарева** Архангельское региональное отделение «Всероссийского общества глухих».