

Женщины с инвалидностью – мы имеем право!

Гороскоп на декабрь, советы психолога, юриста, стилиста

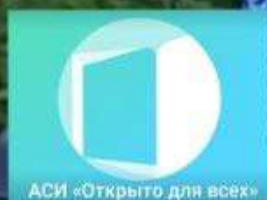
**Сильные истории,
вдохновляющие героини.
талантливые авторы**

**Принципы адаптации
пространства для женщин
с ОВЗ**

**Екатерина СЕЛЕМЕНЕВА:
Пишу ногами, и в этом
моя фишка!**

Интервью с доулой смерти

**Работа в цейтноте.
Мнение автора**



АСИ «Открыто для всех»



Я - сама!

№ 8, декабрь, 2024

Журнал [проекта «Я сама!»](#) выпускается в электронном формате, создается на средства и силами организаторов проекта и распространяется бесплатно.

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Анна Спасская, Ольга Юст &, Татьяна Калашникова &, Татьяна Головатенко &, Аля Струкова (Eva Latruan) &, Ирина Кю Деффо &, Светлана Шваб, Екатерина Селеменова &, Виктория Ершова &.

Главный редактор: Анна Спасская

Оформление и верстка: Анна Спасская

Информационный партнер: портал Abakan.ru

Фотографии из личных архивов героев и авторов статей, открытых источников.

Задать вопрос редакции, предложить тему для обсуждения, стать частью проекта: spasskaya.aa@gmail.com или любой мессенджер: +7 983 256 18 82.

Знаком & отмечены материалы, созданные авторами с ИНВАЛИДНОСТЬЮ.

Фото на обложке: Екатерина Селеменова (из ее личного архива).



«Я — сама!» — журнал о женщинах и для женщин с ОВЗ и неограниченными возможностями в жизни, и людей, готовых им помочь.

Сегодня женщины с инвалидностью остаются одним из самых уязвимых слоев населения. Ограниченные в физических возможностях, они не снимают с себя традиционных обязанностей: выходят замуж, рожают детей, работают и активны в социуме. При этом спрос с них такой же, как и с физически полноценных женщин.

О нас

За бытовыми и социальными трудностями им часто не хватает ни сил, ни времени на себя и достижение своих целей. Часто у них нет элементарной поддержки и, оставшись один на один со своими личными проблемами, женщины выгорают, погружаются в депрессивное состояние и деградируют.

Не все женщины с инвалидностью обладают лидерскими качествами и умеют постоять за себя, но это вовсе не означает, что они не хотят жить полной жизнью и добиваться целей, быть красивыми, любимыми, востребованными обществом. Такие женщины сталкиваются со значительно большими трудностями в публичной и частной сферах, им сложнее получить образование, работу, достойную оплату труда, да и просто бывать в женских поддерживающих сообществах.

Проект реализуется в онлайн формате, чтобы любая женщина могла позволить себе заняться самообразованием, общаться, получать слова поддержки и доброе теплое отношение тех, кто их поймет и посочувствует.

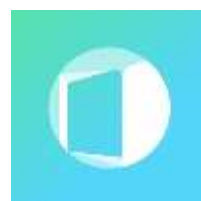
Кроме того, женщины с инвалидностью часто стеснены в деньгах и не могут позволить себе поехать на мероприятие или принять участие в тематической встрече. Все материалы находятся в бесплатном открытом доступе, чтобы в любое время участница проекта могла ими воспользоваться себе на благо.

К проекту привлечены эксперты-волонтеры – психологи, тренеры, специалисты по ЗОЖ, саморазвитию, юристы, стилисты.

С августа 2024 года наш журнал — амбассадор и партнер проекта Агентства стратегических инициатив по продвижению новых проектов «Открыто для всех» *, сообщества инклюзивного бизнеса.

*«Открыто для всех» - федеральный инклюзивный проект, программа вовлечения бизнеса в создание доступной среды, продуктов, сервисов, услуг для людей с инвалидностью.

Среди его задач: увеличение доли бизнеса, внедряющего инклюзивные практики; создание новых рабочих мест для людей с инвалидностью, доступность образовательных программ и стажировки, повышение качества доступности товаров, услуг и сервисов для ЛСИ через активное вовлечение бизнеса и государства.



От редакции

Часто говорят, что не хватает мотивации что-нибудь сделать и спрашивают, где же её найти?

А нигде!

Мотивация, хоть и сильный пинок под зад, но малоэффективный.

Мотивация как быстро приходит, так моментально и уходит, и остаётся только дисциплина.

В жизни будет встречаться много людей, которые захотят удержать вас там, где вы сейчас находитесь. Они будут убеждать, что вы задумали невозможное и нужно посмотреть правде в глаза.



Важно: не позволяйте никому рушить свою мечту!

Как это — быть видимой для мира?

А что если не поймут?

Ну и что?

Кто-то не поймет.

Для кого-то ты будешь прыщиком на носу, который вечно раздражает. А кто-то попытается захейтить. Но появятся и те, кто захочет дружить и общаться.

Каждый пишет свою книгу. Ваше предназначение — это не статуя, вылитая из камня. Это нечто гибкое, что может и должно меняться в зависимости от вашего внутреннего и от внешнего.



«Если ты делаешь то, что приносит тебе радость, наслаждение, если ты делаешь то, чем готов заниматься и сегодня, и завтра, и послезавтра - делай это»

(м/ф «Кунг-фу Панда»)

Предназначение в том, чтобы дарить простые улыбки. Заставлять о чем-то задуматься. Мы говорим современным и актуальным языком об инвалидности. Для чего нам это нужно? Мы радуемся и наслаждаемся процессом. Мы уверены: радуйтесь любым переменам, которые приходят в вашу жизнь, не оборачиваясь на зануд, критиков, пустоту кошелька.

С уважением ко всему,
что происходит в этом мире,
основатели проекта
«Я — сама!»

[Анна Спасская](#) и [Ольга Юст](#)

Я — сама: сильные истории

В Российском классификаторе специальностей такой профессии нет. Однако люди нуждаются в поддержке, чтобы пережить потерю близкого человека, принять известие о смерти (в том числе, и собственной приближающейся), не остаться одному в сложной ситуации потери. Доула смерти — профессионал, работающий с умирающими людьми и их близкими. За зловещим названием — человек, бо́льший, чем психолог, ведь в его задачу входит не просто поддержка. Кроме консультаций в онлайн и очном форматах, доула конца жизни сопровождает умирание, в том числе и дежуря у постели умирающего. Ее действия регламентированы Этическим кодексом доулы.

Доула смерти Вероника Князева: «Люди содрогаются, когда слышат, чем я занимаюсь»



К доуле конца жизни Веронике Князевой обращаются люди, чьи близкие сейчас находятся между жизнью и смертью, и кому хочется понять, чего вообще ждать, как это выглядит.

Кто такая доула смерти и чем она занимается?

Доула смерти (доула конца жизни) — специалист, который обеспечивает эмоциональную, информационную, иногда физическую поддержку умирающему в подготовке, в процессе умирания, и поддержку близким.

В России доулы смерти занимаются также вопросами горевания, то есть обеспечивают поддержку людям в процессе проживания горя вне зависимости от давности потери. В нашей стране пока нельзя получить профильное образование в этом направлении, но в мире уже давно

есть самостоятельная профессия, имеющая свои сообщества и ассоциации.

Чем доула смерти отличается от психолога?

Доула конца жизни — это не психолог, хотя на первый взгляд, у них похожие направления.

Активное слушание, валидация, эмоциональная поддержка — это то, что делают и психологи, общаясь с человеком, находящимся в каком-либо кризисе. Состояние утраты — это ведь тоже кризис. Но одно из отличий в том, что доула смерти не обязательно должна быть психологом. Ее работа не предусматривает конечной цели работы. Доула никуда не ведет человека и не ставит целью какие-то конкретные изменения. Доула просто сопровождает его в горевании или в умирании. В отличие от психолога, доула может работать с целой семьей. На это как раз нет запрета, в отличие от психологической работы, где психолог может взять только одного человека и, например, уже не может проводить терапию кого-то из его родных или знакомых.

Человеку бы погрузиться в горе, но начинается шквал звонков, попытки недобросовестных агентов прорваться домой, необходимость общения со скорой помощью, поликлиникой, полицией, сбор документов, необходимость выбора ритуального агентства, выбора атрибутики — это все может быть довольно сложно, особенно если люди об этом раньше не думали и не подготовились. Доула же может помочь со всем этим справиться, например, смертельно больному и его родственникам помочь составить план умирания, похоронных мероприятий, организовать сопровождение на похороны. Часто близким очень нужна такая помощь, но они не знают, что такое в принципе возможно.

— Ко мне часто обращаются люди, которые вообще хотят понять, как будет происходить процесс угасания жизни, как понять, когда начнется активная фаза умирания, чего ожидать при конкретных заболеваниях, — поясняет Вероника Князева. — Я по первому образованию врач-невролог, и очень долго, вплоть до лета 2024 года, работала в неврологическом отделении, последние четыре года в ковидном стационаре. Ко мне приходят с вопросами о том, как развивается деменция, как могут выглядеть различные мозговые патологии, к чему готовиться, как обеспечить лучший уход за таким родным с подобными диагнозами или состояниями.

Почему становятся доулами смерти

— Моя история соприкосновений со смертью начинается с того, как я увидела смерть, — делится Вероника Князева. — Я была еще маленькой, когда однажды меня разбудила плачущая бабушка. Ее мама (моя прабабушка) умерла накануне ночью. Потом была и смерть любимого котёнка, и смерти случайных людей на улице, и смерти пациентов — их было немало. Есть и личные утраты — смерть любимой бабушки у меня на руках, смерти и тяжелые болезни близких. За время пандемии через мои руки и сердце прошли тысячи пациентов. И многие сотни из них не пережили болезнь. Сейчас более половины моих пациентов — паллиативные, я сопровождаю последние дни и часы их жизни.

В период консультирования женщин в роддоме, Вероника отмечала, насколько одиноки они остаются в своём опыте, будь то осложнённая беременность, роды или перинатальные потери. Но даже если роды были без видимых осложнений, никто не помогал роженице пройти через ее опыт.

— Сразу после ординатуры я видела людей, которые, если не умирали, то сталкивались с безвозвратным изменением своей жизни. И это было тяжелое испытание как для них самих, так и для их близких. И, к сожалению, я наблюдала и наблюдаю, как мы — и люди, и пациенты, и родные пациентов, и даже врачи, и другие помогающие специалисты, не очень много знаем про умирание, поскольку об этом мало говорят, — отмечает Вероника Князева. — И про само умирание практически ничего не написано. Если начать искать литературу, особенно русскоязычную, мы увидим, что информации про это минимум или вообще нет. И люди, которые с этим сталкиваются, оказываются заложниками ситуации, потому что хочется информации, а ее нет, тема достаточно табуированная, и все ее пытаются избежать, все, включая врачей. И таким образом и у родных нет поддержки, и у самих людей, жизнь которых уже сейчас подходит к концу. А у врача, например, даже физической возможности нет достаточно времени побыть с каждым пациентом. Впрочем, врачи тоже страдают от нехватки информации.

В своей работе Вероника пришла к тому, что ей хочется оказывать какую-то поддержку людям не только в формате быстрого разговора с самим пациентом или родными. Она получила образование клинического психолога, а потом прошла доульское обучение.

Очень тяжело переживать горевание в одиночку и для Вероники очень важно помочь кому-то не чувствовать себя брошенным в этот момент.

Как стать доулой смерти

Чтобы стать таким специалистом, нужно пройти специальный курс обучения. Но в России пока нельзя получить сертификат или диплом о получении подобного образования. Международные же организации такие курсы проводят, в том числе, и на русском языке, но устроиться официально именно по такому профилю у нас невозможно.

Тем, кто планирует работать с умирающими, важно знать региональные особенности процедур госпитализации, оформления документов в случае смерти и так далее.

Доула — это не ритуальный агент и не служащий похоронного бюро, она не должна давать советов, но может оказывать информационную поддержку.

Кроме консультаций в онлайн и очном форматах, Вероника сопровождает умирание в том числе и дежуря у постели умирающего. Ее действия регламентированы Этическим кодексом доулы.

К ней обращаются люди, чьи близкие сейчас умирают, и кому хочется понять, чего вообще ждать, как это выглядит. Родственники больных с деменцией, неврологическими или иными инвалидизирующими заболеваниями хотят понять, чего ждать, как организовать уход, какие будут изменения. Вероника рассматривает вопрос потерь несколько шире, консультируя тех, кто пережил развод, сменил статус или место жительства. В ее практике — истории подопечных с перинатальными потерями, то есть смертью ребенка до родов, диагнозами бесплодия, неудачными попытками ЭКО.

Анна СПАССКАЯ

Текст полностью: [Abakan.ru](https://abakan.ru)

Я — сама: мнение автора

Вы пробовали писать в режиме цейтнота? Я да. Обычно это касается только текстов песен, когда есть определенные сроки, и для меня это нормально. Я вообще не воспринимаю фразу «не срочно» по отношению к текстам песен. Если цепляет идея, музыка, смыслы, то делать надо сразу, иначе потом не получится.

Режим цейтнота



Что же касается стихов, то я очень давно не писала в таком ритме, может когда-то в молодости и было по несколько стихов в день, но все это ушло с возрастом.

Более того, есть годы, когда написано 5-7 стихов в год. Впрочем, этот год для меня был плодотворен на стихи. Но все тоже не так просто.

Сейчас в работе находится мой третий поэтический сборник «Счастье на кольцах Сатурна», и я очень хотела красивое количество стихов в нем. Но на цифре 117 все как-то остановилось, я решила, что сделаю еще один, и хватит.

Но не всё поддается контролю. Порой именно в лихорадочном натиске времени проявляется истинная суть творчества, когда каждая написанная строчка — это победа над страхом и неуверенностью. Каждый новый стих — это отражение души, устремлённой в бесконечность, где даже в цейтноте рождается гармония.

Так и вышло: после написанного одного стихотворения меня прорвало, и появилось еще одно, буквально за 20-30 минут. Сложное философское, мотивирующее, подходящее под аффирмации. Но я решила, что закончить на этом чересчур сложно, и вот понесся цейтнот. Стихи, рождающиеся в таком режиме, обладают особым

обаянием и силой. Каждое слово, каждое рифмованное сочетание становится не просто выражением чувств, а настоящей игрой времени. В такие моменты рождению строки предшествует вихрь мыслей, стремящихся вырваться наружу. Стремительный поток идей заполняет бумагу, и уже наутро в воздухе витает аромат свежих строк, раскрывших мир чувств и образов. Секунды превращаются в слова, а ноты готовы танцевать на страницах, буквальная борьба со временем становится искрой и странствием. Именно так, в 12 ночи, было написано новое произведение — стих-обращение к читателям. Я радовалась и искренне верила, что всё, можно выдыхать и отдавать новую книгу в работу.

Но как говорится, посмеши Бога — расскажи о своих планах. Дело в том, что в каждое свое произведение я вкладываю энергию и эмоции, отдаю себя, поэтому после трех стихов подряд с разницей в несколько часов я чувствовала себя как выжатый лимон или как будто я прошла сотни километров. Но спать ночью не получилось, в голове кружились строчки обрывки фраз. Иии... в 4 утра родилось новое стихотворение!

Так в моей книге получилось 121 стихотворение, а закончится она сложным внутренним произведением. Рассуждением о том, что остается после слов или вместо слов.

В любом случае, такой цейтнот мне понравился, вернул во времена, когда я еще могла так. Иногда он не только выжимает все соки, но и вдохновляет новыми или давно забытыми ощущениями.



Творите, не останавливайтесь, но не забывайте, как дышать!



3 декабря во всем мире отмечают Международный день людей с инвалидностью.

Цель дня - привлечь внимание общества к проблемам инвалидов.

Невидимая инвалидность

Киборги бывают разные

Инвалидность – это то, что нельзя вылечить, то, что с человеком будет до конца его жизни. Любые заболевания внутренних органов (сахарный диабет, порок сердца и мн. др.) – ничуть не легче, чем другая, видимая, форма инвалидности.



Невидимая инвалидность – это метафора, которую используют люди по всему миру, описывая такие заболевания как диабет, рассеянный склероз, артроз, эпилепсия, дистония, онкологические заболевания, различные острые психические состояния, сколиоз.

Внешне человек выглядит здоровым, но вынужден жить с болезнью, которая серьезно затрудняет его быт, работу и общение.

Когда говорят, что у человека есть инвалидность, первое, что приходит на ум – это физическое проявление какой-то особенности, заметное и не оставляющее сомнений. К примеру: человек на инвалидной коляске, или человек с тростью, или человек, поведение которого указывает на его инвалидность. Но существует еще и так называемая невидимая, или «скрытая» инвалидность, которая никак не проявляется внешне.

Невидимая инвалидность может быть как врожденной, так и приобретенной, а некоторые формы инвалидности могут повлечь за собой сопутствующие заболевания.

Школа доступной среды

Как театр начинается с вешалки. Если в квартире живет человек, передвигающийся в кресле-коляске, с ходунками или костылями, вход в квартиру должен быть комфортным и доступным, а прихожая удобной и функциональной.

И, как обычно, позволю себе дать несколько рекомендаций, как этого добиться.

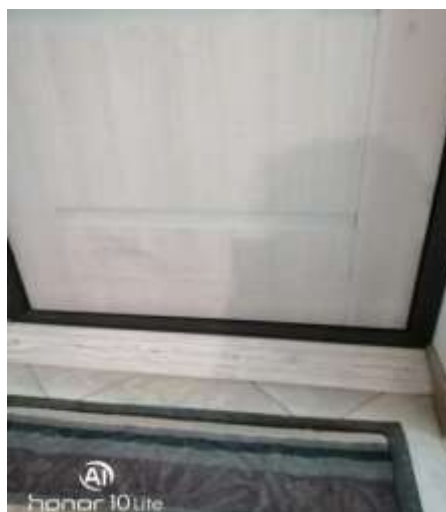
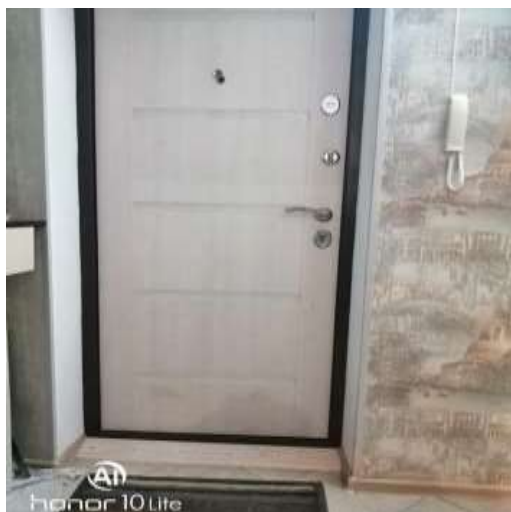
Квартира начинается с прихожей

 Автор рубрики:

Ирина Кю Деффо, историк-преподаватель, эксперт по созданию безбарьерной среды для инвалидов и маломобильных групп населения, специалист по реабилитации и абилитации людей с инвалидностью в области создания комфортной среды обитания, г. Архангельск.



1. Входную дверь лучше обустроить без порога, а если он есть, можно оборудовать его мини-пандусом, плавным скатом. Пороги дверных коробок входных и балконных дверей также оснащаются временными съемными инвентарными пандусами (накладными, приставными).



2. Дверную ручку лучше сделать длинной, с загибом, чтобы не цепляться за нее одеждой, сумкой, пакетом, если заняты руки.
3. Входная дверь в квартиру комфортна при ширине 0,9 м, тогда через проем свободно пройдет кресло-коляска. Входные и балконные двери оснащаются доводчиками с регулируемым усилием не более 19,5 Нм и замедлением динамики открывания и закрывания с задержкой не менее 5 секунд.
4. Замок входной двери должен быть легким в открывании и закрывании, чтобы минимизировать физическое усилие, но вместе с тем, надежно обеспечивать безопасность.
5. Звонок у входной двери лучше расположить со стороны дверной ручки, чтобы лишний раз не огибать дверь, т.к. людям с нарушением опорно-двигательного аппарата это бывает неудобно, располагать звонок оптимально на высоте 1,20-1,30 м.
6. Домофон лучше установить «умный», чтобы можно было открывать наружную дверь с телефона, а пока гость поднимается к вам, успеть дойти до двери в квартиру.
7. Освещение у входа в квартиру, да и в самой прихожей установить с датчиком, реагирующим на шум или движение.
8. Ширина передней-холла и коридора должна быть не менее 1,6 метра, при этом должна обеспечиваться возможность хранения кресла-коляски. Внутриквартирные коридоры должны иметь ширину не менее 1,15 метра. В удобном месте прихожей, если позволяет пространство, можно положить коврик, чтобы почистить колеса

коляски и обувь. Люди, передвигающиеся на коляске, обувь обычно не пачкают.

9. Уличную обувь и тапочки лучше убирать в шкаф, тумбу или ставить на обувницу, чтобы не запинаться за обувь на полу.



10. Вешалки в прихожей лучше располагать на разных уровнях высоты, для маломобильного жильца оптимальная высота вешалки 1,20-1,30 м, для детей – пониже, на крючках вешалки можно располагать и аксессуары – сумки, зонтики, шарфы.



11. Если одежда вешается в шкаф, то лучше, если вешалка будет подниматься и опускаться на кронштейне-пантографе, это удобно и функционально.
12. Следует предусмотреть в прихожей уголок, где можно удобно присесть, чтобы одеть или снять обувь, это должно быть устойчивое сиденье, лучше со спинкой и опорой для вставания, высота сиденья

подбирается под пользователя, кому как удобно, ручки для обуви лучше разместить здесь же.



13. Для тех, кому сложно обуваться, надевать носки, застегивать пуговицы, есть различные приспособления на длинных ручках, которые облегчают эти задачи.



14. Рядом с вешалкой можно разместить большое зеркало, чтобы, одеваясь, можно было бы видеть себя во весь рост, разместить зеркало нужно так, чтобы не было бликов от освещения и не падал свет от окна. Если зеркало будет способствовать дезориентации в пространстве прихожей, можно вмонтировать его в открывающуюся дверцу шкафа.
15. Рабочую поверхность закрытой обувницы, тумбы можно использовать для размещения мелочей и аксессуаров: шапок, корреспонденции, сумок.

Учитывая, что наши прихожие не слишком просторны, безусловно, расстановка предметов и мебели в этом пространстве – непростая задача, главное – подумать обо всех членах семьи и домашних питомцах, живущих в вашей квартире, чтобы всем было удобно, и каждая вещь нашла бы в прихожей свое место.

Заходите в гости!



Я — сама: героиня с обложки

С **Екатериной Селемёновой** (г. Санкт-Петербург) нас познакомила куратор волонтерского проекта «Особые встречи» Фонда Андрея Первозванного **Анна Никонорова**. У Екатерины сложная форма ДЦП, она не разговаривает, но сочиняет прекрасные сказки, тексты которых набирает сама на компьютере... ногами!

Девушка создала группу во ВКонтакте **«Творческая беседа»**, где публикует свои произведения и делится новостями.



Через своё творчество я хочу поделиться с вами радостью и теплом своей души. Для тех, кто меня ещё не знает, я пишу ногами, считая, что для желающего как-то проявить себя, нет ничего невозможного.



Золотая клетка

Дома у одной богатой помещицы жила-была в просторной, чистой клетке маленькая канарейка. Её регулярно кормили невиданными деликатесами, меняли воду по пять раз в день и три ночью. Просыпаясь раньше всех домочадцев, она будила их своим великолепным пением, наполняющим шикарный особняк на берегу моря, где круглый год цвели невиданной красоты цветы и деревья.

Только вылететь за решётку своего вольера ей было запрещено.

Клетка с маленькой зелёной птичкой стояла на балконе, откуда открывался вид на красивейший песчаный берег, омытый лазурной водой, высокие пальмы и ласковое солнце, а в часы ночной безмятежности и сонной неги, она могла любоваться огромным лунным блином и рассыпанными по небосводу золотыми крошками звёзд.

Так бы и текла размеренная жизнь канарейки, если бы в одно утро

после кормления хозяйка нечаянно не забыла закрыть клетку на позолоченную щеколду. В дверце осталась маленькая щёлочка, в которую с лёгкостью смог пролезть птичий клювик.

От природы все птицы очень любопытные, и наша не оказалась исключением. Открыв дверцу, она оказалась на белоснежном периле полукруглого балкона. Чувство неопишуемого восторга охватило её душу и, позабыв об изысканном корме и всех благах, которые она получала в том доме взамен на свободу, она взлетела лёгким облачком над морскими просторами и стала кружить словно в каком-то волшебном танце.

Пьянящая свобода пленила и манила пташку всё дальше и дальше от дома. Мысли о голоде и холоде вне особняка её не тревожили. Главное, что тесная, как ей казалось теперь, клетка оставалась уже за сотни километров, и под ней простиралась чудная зелёная долина.

Вскоре она обнаружила прекрасный сад. Он был похож на что-то сказочное. Его окружала живая изгородь, плетёная из лоз красного винограда. Резная калитка хоть и была, но служила только для красоты и оставалась всегда открытой. Все животные там гуляли на свободе, но никто не спешил выходить за пределы садика.

В центре всего этого великолепия возвышался золотой трон, на котором издалека просматривался царственный силуэт. Подлетев ближе, птичка увидела там седовласого старца.

Он был несказанно рад её прилёту, как приходу любимой дочери к отцу, с которой долго не было встречи. Осторожно он посадил её к себе на плечо, выслушал её историю и предложил жить в его саду. Отказаться от такой чести птичка не смогла, да и возвращаться хоть и в привычную, но тесную клетку ей не хотелось.

Без всякого сожаления она поселилась в том чудном саду. В прежнем её доме по ней не долго плакали. Вскоре помещица завела себе нового птенца. Что уж взять с людей не знающих любви, а умеющих только её изображать...

Я — сама: шанс на жизнь!

Друзья Анастасии Успенской чаще называют ее Настя или Ася, ей 49 лет, она родилась и живет в Петербурге, и вяжет мягкие игрушки на заказ, чтобы жить. Дело в том, что 10 лет назад ей и ее сыну Артёму поставили страшный диагноз: болезнь Шарко-Мари-Тута, это мышечная атрофия с частичной потерей зрения и слуха. Это редкое генетическое заболевание, при котором постепенно атрофируются мышцы и нервы организма.

Игрушки, которые спасают жизни



До болезни Анастасия была очень активным человеком, получила два образования, 20 лет проработала массажисткой с недоношенными детьми. В 38 лет она узнала, что у нее и ее сына тяжёлое неизлечимое заболевание, которое сейчас уже лишило ее возможности передвигаться и практически обслуживать себя. Состояние Артёма лучше, но диагноз сильно сказывается на всей их жизни. Парень ходит, но очень устаёт, у него сильные деформации и атрофия, он перенёс 2 тяжёлые операции на глаза, чтобы спасти зрение.

На данный момент Анастасия уже не может обслуживать себя сама, ей нужна посторонняя помощь, но социальной сиделки не хватает, и они с сыном вынуждены оплачивать постороннюю помощь дополнительно.

— Мы нуждаемся в специальных препаратах, постоянных поддерживающих курсах массажа, - делится Анастасия. - Мы с

Артёмом пользуемся электрическими функциональными кроватями, которые очень облегчают нашу жизнь. Я использую инвалидную коляску, слуховой и дыхательный аппарат, и приспособления, поддерживающие мою жизнь. И я вяжу мягкие игрушки на заказ.

У Анастасии и Артема есть группа в социальной сети ВКонтакте, где вы можете заказать симпатичного вязаного друга для себя, ребёнка или в подарок.

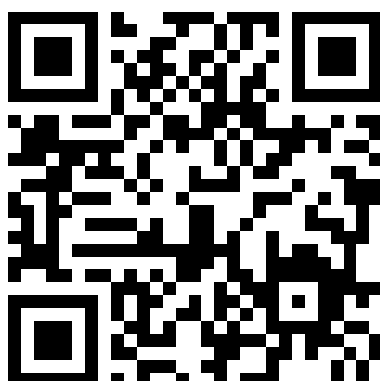
Каждый заказ — это не просто покупка. Это проявление милосердия и помощь.

- Мы очень хотим жить, и несмотря на страшный диагноз, радоваться каждому дню! Помогите, пожалуйста, нам с сыном жить, жить здесь и сейчас, жить дома, а не в интернате! – делится переживаниями Анастасия.

Поддержать семью можно, приобретая игрушку — готовые изделия есть в группе. Для перехода используйте QR-код или напишите в личные сообщения Анастасии по ссылке: https://vk.com/toys_from_anastasii

Анна СПАССКАЯ

*Не реклама



Я — сама: диалоги с психологом

Какая магическая сила влечет человека сделать больно самому себе или разрушить близость с дорогим человеком?

Ведь каждый раз после разрушения душа похожа на опустевший город в развалинах. словно холодная ночь без света и тепла безмолвно затихает, душа, уставшая от боли и страдания, задает одни и те же вопросы: за что? Почему?

Почему человек разрушает свои отношения



Светлана ШВАБ, клинический, семейный психолог, бизнес-тренер, практик НЛП. Помогает справляться с трудностями и обретать внутреннюю опору — профессионально, бережно и безопасно.

Каждому подписчику на ТГ-канал https://t.me/shvab_psiholog — бесплатная диагностическая консультация.

Кто-то думает, что злой рок ходит по пятам.

Кто-то после разрыва отношений зарекается, что больше никогда не вступит больше в подобное никогда или все кардинально поменяет.

Но проходит время, и сценарий повторяется. И человек снова и снова создает похожие ситуации

Знакомо?

Напишите, кто из вас и как попадал в подобное?

Всем хочется избавиться от навязчивого повтора.

И это на самом деле возможно, только придется разобраться в причине созданной ситуации.

За что и зачем человек сам себя наказывает?

Ведь тот, кто живет с собой в ладу, не станет ломать свою жизнь. И это касается не только отношений, но и всех сфер жизни: здоровья, реализации, успеха.

Ведь именно запрет на свое счастье может быть главной причиной.

За что человек сам же себя и наказывает???

Вот здесь и нужно посмотреть на ситуацию со стороны. Разобрать чувства, эмоции, влечения, которые заставляют человека вести себя таким образом.

Здесь может быть и чувство вины, укоренившееся в глубине души, и месть родителям как наказание их своим несчастьем. И желание остаться жертвой по жизни, создавая несчастные сценарии.

Не может быть одного ответа, он индивидуален в каждой конкретной ситуации.

Но эта статья заставит задуматься. Задать себе вопросы и принять решение: оставить все как прежде или изменить ход жизненных событий?

Я с 2015 года помогаю своим клиентам увидеть причины сложного сценария и наметить шаги в правильном направлении к исцелению. Ведь как бы правильно не рассуждал человек, он какой-то неведомой силой судьбы все равно натывается на негативные сценарии жизни.

Боль, разочарование и, порой, отчаяние часто рядом следуют по жизни в поисках потерянного счастья.

Тот, кто готов к изменениям, готов создавать новый сценарий, может записаться на консультацию в личном сообщении.

**Ваш психолог,
помогающий справиться там,
где страхи останавливают
раскрыть в себе лучшее,
[Светлана ШВАБ.](#)**



Я — сама: уроки стиля

Скоро наступит волшебный момент, когда мы будем встречать Новый Год. Это не только время для радости и веселья, но и отличная возможность продемонстрировать свой стиль. Я предлагаю вам обратить внимание на несколько важных моментов, которые помогут создать идеальный образ для корпоратива или новогодней ночи.

Идеальный образ в НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ



Татьяна Калашникова, персональный стилист, г. Ростов-на-Дону.

Уверена, что даже с инвалидностью женщина может и должна оставаться красивой и стильной, доказывая это на своем примере.



Когда как не в новогоднюю ночь нам можно чуть больше, чем в остальные праздники? Сегодня хочется нарядиться и блистать!

Как и в предыдущие годы, блестящие ткани остаются на пике популярности. Платья и костюмы с пайетками, металлизированными вставками, люрексом или стразами создадут эффектный образ. Не бойтесь экспериментировать с текстурами: комбинируйте матовые и блестящие ткани для создания многослойного и интересного наряда. Например, наденьте белую хлопковую рубашку с юбкой в пайетках.



В этом году особое внимание уделяется классическим новогодним цветам — красному, зеленому и золотому. Однако, чтобы добавить свежести, выбирайте их в необычных оттенках. Например, глубокий бордовый или изумрудный с легким блеском станут отличным выбором. Золотые акценты в виде аксессуаров или деталей наряда добавят вашему образу роскоши.



В 2025 году актуальны смелые и необычные силуэты. Платья с объемными рукавами, асимметричными подолами или драпировкой станут настоящим хитом. Костюмы с широкими брюками и укороченными жакетами также будут уместны. Эти элементы не только подчеркнут вашу индивидуальность, но и позволят вам чувствовать себя комфортно во время праздника.

Перья. Новогодняя ночь самое время украсить свой образ перьями. Это могут быть нежные перышки на рукавах или наоборот яркая акцентная юбка из перьев. Поверьте, незамеченной в этот вечер вы не останетесь!



Не забывайте про аксессуары! Яркие серьги, крупные кольца и стильные браслеты могут стать акцентом вашего образа. В этом году особенно актуальны аксессуары необычных форм, например: сумочка в форме сердца. Обувь тоже играет важную роль: выбирайте яркие туфли на каблучке с оригинальными деталями. Для тех, кто не может носить высокий каблук отлично подойдут слингбэки.

Слингбэки — модель туфель с открытой задней частью и ремешком над пяткой. Они могут быть как на каблуке, так и без него.



И, конечно, сделайте макияж — красная помада станет изюминкой вашего образа.

Не забывайте про комфорт и практичность, Новый год- это не только праздник, но и время для активного общения и танцев. Поэтому выбирайте наряды, которые будут удобными и практичными. Легкие ткани и свободные силуэты позволят вам наслаждаться праздником без ограничений.



Независимо от того, какой стиль вы выберете, главное- это уверенность в себе и желание быть на высоте. Новый год — это время для волшебства и самовыражения, поэтому не бойтесь экспериментировать с образами и сочетаниями.



Пусть 2025 год станет для вас годом стиля, ярких моментов и незабываемых впечатлений!

Я — сама: советы Вселенной

Календарный год близится к концу, нас ожидает декабрь - это время мечтаний, исканий новых смыслов и альтернатив. Не удивляйтесь если в течении первой половине декабря вы будете понимать, что ваши дела замедляют ход — это энергия ретроградного Меркурия будет так влиять на движение. Также возможны сбои в логистике, с доставкой грузов, еды, услуг, грузоперевозкам и почтовым отправлениям.

Прогноз погоды от Вселенной на декабрь 2024



Татьяна Головатенко — астролог,
композитор счастья.
г. Ростов-на-Дону.



Если по натуре горячи и нетерпеливы вам стоит поберечь свои нервы и эмоции, чтобы эти ситуации для вас не становились проблемой или тупиком. Наберитесь терпением, которое проведёт вас через тернии к звёздам. Совет если дело тормозит отложите на вторую часть декабря после выхода Меркурия из ретро фазы. После выхода из этой фазы он даст энергию и силы для многих начинаний.

Помехи декабря не коснутся отношений, так как артистическая и независимая Венера в Водолее в соединении с мощным Плутоном принесет ветер свободы и перемен в отношения. Они будут развиваться стремительно, запуская пеструю и головокружительную карусель событий. Любовный роман будет увлекательным приключением, оставит для вас воспоминания на долгие годы. Дружба может толкать

на авантюры, сомнительные интриги, будьте внимательны и разумны если вам дорого и важно личное спокойствие, время и деньги.

С 6 декабря Марс становится в ретро положение во Льве он будет гасить напряжение и конфликты, снижать планку высокомерия, побуждать переходить от воинственности к дружелюбию во внешнем мире. Больше война и разбор будет происходить во внутреннем мире человека. Главное разобраться в себе, найти гармонию и баланс.

Декабрь один из лучших месяцев года для борьбы с лишним весом и психологическими зависимостями.

Работа над собой приведёт к повышению самооценке, даст много поводов для гордости и ликования.

Подведём итоги, фокус внимания на месяц:

- первая половина месяца мечтаем и строим планы на будущее
- проявляем терпение при любой задержки в делах
- создаём отношения, ходим на свидания
- проявляем разумность в делах с друзьями
- наводим порядок во внутреннем мире
- борьба с лишним весом и психологическими зависимостями

Внимание по сферам жизни для каждого знака зодиака:

♈ **Овен** — интеллектуальное творчество, сцена жизни, романтика, дети

♉ **Телец** — здоровье, пересмотр старых привычек, ритма жизни

♊ **Близнецы** — партнёры, договора, сделки

♋ **Рак** — кардинальные перемены, управление чужими ресурсами

♌ **Лев** — расширение границ влияния, поиск истины, зарубежные партнёры

♍ **Дева** — авторитет, популярность, видимость вы капитан своей жизни

♎ Весы — сообщества, бизнес, будущие планы развития, шаги к намеченным целям

♏ Скорпион — уединиться для соединиться с внутреннем «Я», отдохнуть в тишине

♐ Стрелец — имидж, тело, личная активность в проявлении

♑ Козерог — переоценка личных финансов, питания, принятие талантов рода

♒ Водолей — короткие путешествия, обучение, движение — это дыхание, жизнь

♓ Рыбы — закладка фундамента проекта, род, дом, родители, обретение радости жизни

Важно помнить, что это общий фокус внимания для знаков Зодиака. А индивидуальное влияние энергий планет может оказаться значительно сильнее, чем общая небесная погода.

Ваш астролог

Татьяна ГОЛОВАТЕНКО 



Я — сама: книжные новинки

У подопечной [Заволжского дома-интерната](#) (г. Кострома) Виктории Ершовой сбылась мечта — свой сборник стихов «Любимая радость моя».

Виктория давно пишет стихи на простые житейские темы: о любви к маме, Родине, Богу. Это настоящая отдушина для девушки с ментальными особенностями и ДЦП.

Рисунок на обложке тоже Викин. «Я — мастер рисовать лотосы», - делится она.

Викина мечта исполнилась благодаря сотрудничеству сообщества «Я сама!» с [волонтерским проектом «Особые встречи»](#) Фонда Андрея Первозванного.

**Цветочное вдохновение**

Я рисую лотоса цветы.

Я люблю обиженным цветам помогать,

Чтобы они могли расцветать.

Радовали людей

Красотой своей.

Чтобы люди вдохновлялись

Цветочной красотой и ароматом.

Это моё вдохновение.

Чтобы в сердце горело терпение.



В рамках проекта [#ЯСама](#) мы помогаем женщинам с инвалидностью исполнять творческие мечты: редактируем рукописи их стихов и прозы, помогаем сверстать и издать на бесплатной издательской площадке, подготовить презентацию книги и пост об этом в соцсетях, а также консультируем по продвижению книг — бесплатно.



Я — сама: хобби

Талантливые люди талантливы во всем! Вот и наши мастерицы не только могут приготовить вкуснейшие сладости, но и делятся рецептом стихотворчески.

Наш резидент [Айгуль Исмагилова](#) (г. Казань) предлагает приготовить чак-чак. Как? Читайте и пробуйте! Стихи Айгуль такие же сладкие, как ее любимое лакомство.

Чак-чак

Из всех вкусняшек выберу чак-чак.
Вкуснейшее из лакомств на земле.
На вид напоминает баурсак,
Но мельче, заменяет тортик мне.

Полезен, вкус достойнейший торжеств.
Знакомый с детства. С ним вкуснее чай.
Могу съесть гору за один присест
С зеленым, черным только наливай.

Рецепт простой: мука, чуть масла, соль
Чуть сахара и парочку яиц.
Кусочки теста жарь, потом горой
Выкладывай то множество частиц.

Затем горячим медом заливай
Бархан манящий, дав ему остыть.
Десерт вкуси татарский выпей чай.
Почувствуешь, как сладко надо жить.



Я — сама: сильные истории**Наиля Динмухаметова**

«Мне 30 лет. Я родилась и выросла в Казани.

У меня ДЦП, но это не мешает мне идти по жизни с улыбкой. Я счастливый человек. У меня большая семья из 4 человек: папа Нургаян, мама Фарида – мой вечный двигатель, старший брат Наиль и 2 питомца: кошки Лилу и Лурдес.

В детстве занималась в изостудии и музыкальной школе, принимала участие в театральных постановках в школьном театре «Зеленая Шуба».

Получила высшее образование экономиста и педагога-психолога.

С 2016 года преподает уроки по пониманию инвалидности в детских садах и школах нашего города, в рамках федерального социального проекта «На урок - вместе!».

В 2016 году стала обладательницей титула «Обаятельная Жемчужина» в III Республиканском конкурсе среди женщин с инвалидностью "Жемчужина Татарстана", позже стала координатором конкурса.

В 2018 году получила титул «Мисс Очарование» в Открытом Межрегиональном благотворительном конкурсе красоты и таланта среди девушек с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью «Мисс Свобода - 2018».

Победитель Федерального проекта «Безграничные возможности» в номинации «Наука и образование».

Дважды совершила прыжок с четырехкилометровой высоты в тандеме.

Модель «Особенной школы моделей» Театра Моды «Ильдан-Лик».

Бронзовый призёр Республиканского этапа Национального чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Абилимпикс" 2021 в компетенции «Туризм».

Дважды награждена почетной грамотой от Министерства Труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан за активную общественную деятельность».



Сирена Мустафина: «Сейчас у меня другая жизнь!»

Сирена Мустафина из Высокой Горы в 2011 году перенесла инсульт.

Реанимация, ИВЛ, зонды, развод с мужем в 2013.

"Я была несчастным инвалидом в отчаянии, - делится Сирена. - Сейчас у меня совсем другая жизнь!"

Вместе с соцработником Надией Ибатуллиной она училась заново жить.

Работа на тренажерах, гимнастика, строгий режим.

В реабилитационном центре "Идель" девушка начала рисовать.

На фото - ее работа. Некоторые свои рисунки она отправляет нашим воинам в зону СВО.

Сегодня Сирена полностью обслуживает себя, делает небольшую работу по дому.



Девиз Сирены: "Должно быть сильное стремление и настрой!"

Гузель Насифуллина: «Прорвемся!»

"Я из Елабуги, Татарстан, 1977 года рождения. Третья "Жемчужина-2016"

2 группа с детства, ДЦП, гиперкинетическая форма.

Замужем, многодетная мама - 2 дочки и сын. Высшее образование.

Работала на ОАО "РАДИОПРИБОР" Казань, ушла в декрет инженером 3 категории.

Была руководителем местного проекта комната "Мир детства и мам". Мы проводили встречи с мамами детей инвалидов, помогали их семьям. Ушла по семейным обстоятельствам и состоянию здоровья. Проект живёт и работает до сих пор.

Образование юридическое.

Люблю читать, увлекаюсь фотографированием. Очень люблю рисовать, в основном карандашами - графикой, это так, для себя. Очень общительная.

Сейчас полностью посвятила себя семье, дети посещают много дополнительных занятий, очень разные и творческие. Девочкам 14 и 12 лет, сыну 8.

Чувствую выгорание, с работой не сложилось, так уж получилось. Радуюсь своей семье, детям, но.... С детьми тоже есть проблемы, девочки в переходном возрасте, все вместе проходим этот сложный период. Было всякое.... Прорвёмся)

Муж электрик, раньше работал главным энергетиком в строительной компании, постоянные командировки были, перенёс инсульт, пришлось уйти.

Очень хочется включиться, встряхнуться, поэтому я пришла к вам".

Присоединяйтесь и вы!



Рушена Кираджиева: «Мы справимся!»

«У меня 1 группа инвалидности по зрению.

Родилась в Казахстане в 1993 году. Мои родители развелись, когда мне было 4 года. И в основном, со мной занимались дедушка и бабушка.

В 2000-м году поступила учиться в школу-интернат для незрячих и слабовидящих детей в городе Омск. В 2012-м году закончила школу, поехала поступать в курский музыкальный колледж. отучилась там чуть больше года, были проблемы с преподавателем, и я ушла.



Потом поступила в 2014 году в Белгородский колледж искусств и культуры на отделение эстрадного пения, отучилась 3 года, потом в одной из групп в мессенджере, познакомилась с моим теперь уже мужем Ленуром, у нас разница в возрасте 21 год, но нас это не смущает.

В апреле 2018 года мы расписались, и в сентябре родился наш старший сыночек Шакир. Я думала о том, смогу ли я справиться, когда он родится, но мне на первых порах помогала мама, но когда малышу было почти 2 месяца, она уехала, и мы сами, без зрения, стали со всем справляться: гулять, играть, купать, переодевать, давать лекарства, ну в общем делать всё, что делают любые родители.

В 2 года наш сыночек пошёл в детский сад, для нас до сих пор является проблемой то, что садик находится в 15-и км от нашего села, и очень тяжело отвозить, и забирать, но мой муж очень старается.

Конечно мы обращались в разные инстанции, на счёт автобуса, но нам так и не помогли... В 2021 году, родился наш младший сыночек Бекир. После его рождения нам никто не помогал, да собственно говоря, и сейчас ни кто не помогает...

Теперь уже оба сыночка ходят в детский сад, ходим с ними в игровые центры, в парки, на детские площадки, и даже ездили на поезде в Уфу.

Нам никто не помогает деньгами, живём на две пенсии по инвалидности, и на две зарплаты, мы оба работаем на предприятии для незрячих. собираем бельевые прищепки на дому.

Диана Корсакова: «От плохого настроения надо избавляться...»

«У меня инвалидность 1 гр. по зрению. Мне 38 лет. С детства сахарный диабет, в результате чего и потеря зрения. Но это не мешает мне жить и наслаждаться.

После школы я отучилась на художника-оформителя. По профессии поработать не успела.

Сейчас у меня есть замечательная дочь и любящий муж. Занимаюсь музыкой. Пою и играю на бас-гитаре в рок группе."

Диана играет в музыкальной инклюзивной творческой лаборатории и группы "Базилио Бэнд"! Это проект, который доказывает, что ограничения в зрении не преграда для творческого самовыражения и музыкального таланта.



Я доверяю теперь тем людям, которые умеют видеть во мне три вещи: печаль, скрывающуюся за улыбкой, любовь, скрывающуюся за гневом, и — причину моего молчания.

Присоединяйтесь к нашему проекту — пусть развитие и совершенствование станет частью вашей жизни, а мы с удовольствием вас поддержим!

Полные версии статей, интервью, анонсов — в нашей группе «Я сама» во ВКонтакте ТГ-канале, подписывайтесь и будьте в курсе всех новостей и событий!



Арина Белоглазова:

«Я начала танцевать и гордиться собой»

"Всем привет! Меня зовут Арина, мне 21 год, живу в Нижнекамске, республика Татарстан.

В 14 лет мне проводили операцию на позвоночник, была врачебная ошибка, из-за чего я теперь передвигаюсь на инвалидном кресле.

После того, как села на коляску, я 3 года не выходила из дома, очень стеснялась себя.

В 17 лет меня пригласили съездить на мастер-класс по бальным танцам на инвалидных колясках, после долгих уговоров мамы я согласилась и с тех пор моя жизнь очень сильно поменялась. Я начала танцевать, начала гордиться собой, любить себя и нашла молодого человека, с которым мы уже 4 года вместе.

В 2020 году участвовала в конкурсе «Жемчужина Татарстана», где заняла 2 место. В 2021 году участвовала в Чемпионате России по бальным танцам на колясках.

Сейчас работаю на дому менеджером в интернет-магазине. Очень люблю гулять, путешествовать, заниматься каким-либо рукоделием. Также у меня есть домашнее животное - крыса Рик.

Очень рада познакомиться со всеми, надеюсь найти новых друзей 😊



Ольга Мукобинова:

«Перенимаю опыт для Калмыкии»

"На связи Республика Калмыкия в моем лице.

Мне 45 лет. В 20 лет разбилась, и вот уже 25 лет передвигаюсь на инвалидной коляске.

Работаю психологом в Элистинском доме-интернате для пожилых и инвалидов.

За 25 лет попробовала себя в разных сферах жизни был и параспорт-стояла у истоков формирования параспорта в Калмыкии.

КМС по армреслингу, первый взрослый разряд по стрельбе из лука и настольному теннису.

Занимаюсь общественной деятельностью в г.Элиста, в частности занимаюсь развитием доступной среды в городе.



Отмечена Благодарностью Министерства социальной защиты труда и занятости Республики Калмыкия;

Правительства Республики Калмыкия;

Председателя Народного Хурала (Правительства Республики Калмыкия)

Общественной палаты Республики Калмыкия;

Федерации стрельбы из лука Республики Калмыкия.

В 2016 году признана лучшим параспортсменом.

В 2021 приняла участие в Международном конкурсе "Невская Краса", получила титул Леди Целеустремленность.

В 2022 году стала лауреатом премии "Достояние Республики"

В 2022 и 2023 году входила в оргкомитет Международного конкурса "Невская Краса".

В 2023 с подругами организовали региональный конкурс "Краса Кавказа", который проходил в г.Нальчик.

Учусь, работаю, люблю посещать театры. Хобби — алмазная мозаика и изготовление изделий из гипса.

Светлана Сундарева:

«Я живу и радуюсь жизни!»

«Мне 26 лет. Я из небольшого сибирского городка Саяногорска, который находится в Республике Хакасия. У меня инвалидность с детства, ДЦП. Имею юридическое образование, несколько лет работаю юристом в общественной организации. Там у меня была открыта своя юридическая консультация, в которой я помогала нуждающимся людям и людям с ограниченными возможностями здоровья и их семьям. Недавно я закрыла консультацию, так как словила сильное выгорание, поняла, что хочу переключиться и заняться чем-то другим, но не менее нужным и полезным для других.



Сейчас продолжаю работать в той же организации помощником руководителя, продолжаю помогать таким же, как я. Хочу начать работать с текстами, хочу стать редактором, копирайтером, начинаю развиваться в этом направлении, ищу работу. Это действительно мое, люблю писать, корректировать, придумывать. Раньше писала стихи, песни. Обожаю читать книги, с детства много читаю. Люблю музыку, нравится петь. Увлекаюсь психологией, даже собиралась поступать на психолога. Люблю русский язык, могла бы стать филологом, по возможности изучаю английский язык, нравится история, особенно история России. Люблю хорошее кино, со смыслом. Как и многие, смотрю сериалы, фильмы, дорамы, аниме в свободное время. Стараюсь не засиживаться дома, куда-то выбираюсь, гуляю, общаюсь, чтобы не захандрить.

В общем, живу, как могу, как получается, и радуюсь жизни, чего и вам желаю! Спасибо за то, что придумали и создали такой проект! Читаю истории других девушек, это вдохновляет и мотивирует!»

«10 лет непрерывного больничного детства — ОДА (травма) + зрение, затем из-за передоза антибиотиков для спасения ноги и слух, но с хорошими слуховыми аппаратами (порой и сами врачи не замечают), но звуковые комментарии перевожу ботом. Инвалид с детства 1-й гр. Несмотря ни на что и вопреки всю жизнь работала».

Резидент нашего сообщества [Лиля Исаева](#) поделилась своей историей, в которой главная мысль — «Я — сама!».

Несмотря ни на что и вопреки

«Перепробовала всё что было по силам: машинистка-пулемётчица (700-800 ударов в минуту) по редакциям и издательствам, окончила художественное училище — роспись по дереву, работала редактором специального профессионального журнала для слепоглухих при институте Всероссийского Общества Слепых. Руки как будто из правильного места растут — всё шила и вязала сама, многолетний админ-модератор в группах одной из соцсетей. 25 лет была председателем Всероссийского Общества Инвалидов в одном из округов Москвы.



И среди вас, девушек, наверняка буду самой старшей... Нееее, точнее самой старенькой — фото сделано в год Олимпиады-80.

Но общаюсь в основном с молодёжью.

Если что, мне 71.

Вообще, по жизни вижу, что люди, имеющие проблемы со здоровьем именно

с детства или с молодости, они совсем другие: стойкие, сильные, назло судьбе добивающиеся порой бо́льшего, чем здоровые. И это четко видно и по рассказам девушек в группе - удивительные судьбы!"

Я — сама: у юриста

Одно из самых частых и популярных утверждений при общении человека с инвалидностью с представителями общественных организаций и на рынке труда: если я устроюсь на работу, с меня снимут пенсию! Давайте разберемся, так ли это?

Выплаты при трудоустройстве людей с инвалидностью



[Ольга Ермилина](#) — психолог, директор АНО «Центр для людей с инвалидностью "Феникс"», г. Москва 

Если человек официально трудоустраивается вне зависимости от группы инвалидности и региона проживания, он не перестанет получать пенсию по инвалидности. (ст. 9. ФЗ от 28.12.2013 N 400-ФЗ (ред. от 11.03.2024) "О страховых пенсиях")

Каких выплат можно лишиться при трудоустройстве:

— федеральная или региональная социальная доплата к пенсии.

Эта ограничительная мера действует не для всех, так как на решение об отмене этой выплаты при трудоустройстве влияют два условия:

- 1) группа инвалидности;
- 2) регион проживания.

Если постоянное место регистрации — г. Москва, то правила следующие:

- люди с инвалидностью 1 и 2 группы имеют возможность официального трудоустройства без потери региональной доплаты к пенсии независимо от места работы и занимаемой должности (Раздел II, п. 6, п.п. «И», Постановления Правительства Москвы от 27 ноября 2007 г. N 1005-ПП. Данный подпункт в редакции, введенной в действие с 1 января 2010 года

постановлением Правительства Москвы от 29 декабря 2009 года N 1462-ПП; в редакции, введенной в действие с 1 января 2016 года постановлением Правительства Москвы от 23 декабря 2015 года N 932-ПП);

- люди с инвалидностью 3 группы при трудоустройстве лишаются права на региональную доплату к пенсии если они трудоустроились вне перечня профессий определенного постановлением от 27.11.2007 г. N 1005-ПП". Или они трудоустроились в соответствии с этим перечнем, но их заработная плата превышает 20 000 р.

Если у вас инвалидность 3 группы, и вы проживаете в г. Москве, есть 2 условия, позволяющих при трудоустройстве или сохранить полностью региональную доплату, или снизить материальный ущерб от ее лишения:

1) Если вы устраиваетесь на условиях самозанятости, не ставьте галочку о выплате страховых взносов в социальный фонд России, и тогда региональная выплата сохраниться полностью;

2) Если ранее был официальный трудовой стаж и накопилось определенное количество страховых баллов (их количество можно посмотреть на портале государственных услуг), то в зависимости от количества баллов, можете перейти на такой вид пенсии как «Страховая пенсия по инвалидности» это позволит увеличить размер пенсии, которую не прекращают выплачивать при трудоустройстве и снизить размер региональной доплаты (пример: у человека с инвалидностью 10 лет стажа, при получении социальной пенсии по инвалидности ее размер составляет 5000 р (на 2024 г.), все остальное это региональная выплата, которая снимается при трудоустройстве, при переходе на страховую пенсию по инвалидности - размер пенсии составляет 11600 р. и эта сумма остается при трудоустройстве).

Если постоянное место регистрации человека с инвалидностью в других регионах Российской Федерации, то при трудоустройстве вне зависимости от группы инвалидности утрачивается право на получение федеральной или региональной выплаты, но и здесь есть нюанс:

-федеральная или региональная выплата к пенсии по инвалидности в каждом регионе зависит от величины прожиточного минимума установленном в этих регионах, в связи, с чем федеральная и региональная доплата по сумме в отличие от Московского региона, может кратно быть ниже той заработной платы, которую человек с инвалидностью получит при трудоустройстве, в связи с чем, получать заработную плату может оказаться выгоднее, чем федеральную или региональную доплату.

Исходя из этого можно сделать следующие выводы:

- если место регистрации г. Москва и инвалидность 1-2 группы, смело можно официально трудоустроившись, ни пенсия, ни региональной выплаты к ней вы не лишитесь;

- если место регистрации другой регион РФ, то перед принятием решения об официальном трудоустройстве, необходимо узнать 2 факта:

1) Сколько составляет сумма федеральной или региональной выплаты к пенсии в вашем регионе и сопоставить с суммой предполагаемой заработной платы, и если заработная плата значительно превышает сумму выплаты, то можно смело трудоустраивайтесь

2) Есть ли у вас в регионе по примеру г. Москвы законодательный акт, который сохраняет эту выплату для инвалидов 1-2 группы. И если такой законодательный акт есть, во-первых, поделитесь с нами им в комментариях, а во-вторых, смело трудоустраивайтесь, это означает то, что вас не лишат выплаты!

И помните если у вас инвалидность 3 группы в г. Москве или любой группы в регионах, выплата прекращается в момент трудоустройства и возобновляется в следующем месяце после увольнения!

 [Ольга ЕРМИЛИНА](#)

Я — сама: творческая



Марина Чернова - известная в Архангельской области художница и журналист из небольшого городка Няндомы, передвигается на кресле-коляске, автор нескольких художественных выставок, постоянный автор публикаций в местной газете Авангард, член Союза журналистов России, активный участник многочисленных культурных мероприятий, путешественница

НЕМЕЦКИЙ ТРОФЕЙ

Эту фантастическую историю, произошедшую в далеком 1988 году, я уже писала в газете «Авангард» двенадцать лет назад, но время неумолимо идет вперед и настала пора ее напомнить.

Я, тогда совсем еще молодая девушка, проходила лечение в институте травмы и ортопедии им. Вредена в Ленинграде. К сожалению, в операции по трансплантации тазобедренного сустава тогда мне отказали, кстати, отказали все клиники Советского Союза. Институт в ту пору располагался в невероятно красивом месте. С одной стороны стояла Петропавловская крепость, с другой стороны Музей революции, а на другом берегу Невы виднелся целый ансамбль великолепных дворцов.

Наш институт был огорожен забором. Смотря из-за забора на эти дворцы, я думала, что Ленинград — это сплошной Эрмитаж. Немного позже я узнала, что это и был сам Эрмитаж. Недалеко от института останавливались автобусы с иностранными туристами. Кого там только не было: и итальянцы, и немцы, и американцы. В общем, весь мир приезжал поглядеть на наш славный город.

Створки институтских ворот не прикасались плотно друг к другу, и однажды, поднажав на одну из них, мы с мамой вышли за территорию института погулять в парке имени Ленина. Врачи мне тогда рекомендовали ходить на костылях. Устав, мы присели отдохнуть на лавочку. Я что-то чертила костылем на песчаной дорожке и обернувшись назад я увидела невероятную картину, которую на улицах наших городов в те времена, да и теперь тоже, увидеть было просто невозможно: по дорожке парка катилась целая группа людей в инвалидных колясках. Их коляски летели, как птицы. Инвалидные кресла в институте со спущенными колесами не передвигались никак, а в домашних условиях колясок мы в глаза не видели.

Группа в инвалидных колясках остановилась поиграть с собачкой, и моя активная и общительная мама сказала: "Маринка, пойдем, познакомимся." Когда мы подошли поближе, оказалось, что это "товарищчи" из Западной Германии.

Один из сопровождающих говорил на русском языке. Мы высказали свое восхищение их колясками, а он спросил: "Разве у вас коляски нет?" Мы ответили: "Нет".

"Пойдемте к нашему автобусу - предложил немец - и мы подарим вам коляску"

И "группа товарищей" мгновенно исчезла из нашего поля зрения. Я тщетно пыталась их догнать на костылях, но через несколько минут они вернулись за мной, посадили в коляску и увезли к своему автобусу. Я впервые в жизни увидела двухэтажный автобус, оснащенный лифтом, и я от изумления забыла все немецкие слова, которые знала из художественной литературы (в школе учила английский), даже обожаемый мной Модерн Токинг вылетел у меня из головы.

А немцы в колясках обступили меня и стали угощать меня, кто чем мог: кто газировкой, кто жвачкой, а одна женщина подъехала ко мне и запихала мне в руку свернутую бумажку. Я думала, что это какая-то записка, но когда я ее развернула, оказалось, что это пятьдесят советских рублей, а женщину, которая дала мне эти деньги, уже поднимали на лифте на второй этаж автобуса. Коляска эта была с маленькими задними колесами, но немцы взяли у меня домашний адрес и обещали выслать большие задние колеса по почте.

Когда мы вернулись в палату, мама первым делом объявила нашему палатному сообществу, что немцы мне подарили коляску, на что наши советские граждане возмутились, сказав, что мы взяли ее зря, что это антисоветская пропаганда, на что моя мама ответила, что ей глубоко плевать на пропаганду, зато у ее дочери теперь будет коляска.

Когда же она ее вкатила в палату, то мои соседки по палате пришли в неопишное изумление, а самая немощная из нас "девушка" семидесяти лет сказала: "Маша, Христа ради, вернись к немцам и попроси еще одну коляску, для меня" Коляска была изумительная: складывалась вдвое, что было неслыханным чудом в ту пору. Благодаря ей я смогла посетить Эрмитаж. С тех пор я брала ее во все поездки.

Колеса немцы мне, конечно, не выслали. Но мой отец всю жизнь выписывал газету «Труд», и вот там то я и прочитала, что Ставропольский тракторный завод перепрофилировался на производство инвалидных колясок фирмы «Майра». Я написала письмо на завод, и они прислали мне большие колеса, которые стоили ровно пятьдесят рублей, так что немцы мне еще и колеса оплатили. Колеса, конечно, не подошли к немецкой коляске, но мой сообразительный отец что-то там подточил и колеса «сели» на ось.

Но время неумолимо: оно убивает не только человека, но и железо. За тридцать шесть лет я поменяла не одну пару передних колес у своей коляски. Одни из них оказались бракованными и их пришлось поменять практически сразу, а вот задние колеса, которые оказались от советского велосипеда «Орленок», я не меняла все тридцать шесть лет. Надо сказать, что тряслись мы над коляской, как над ребенком: ремонтировали, смазывали, заклеивали проколотые шины и камеры, заклеивали разрывы и трещины на сидении. Расстаться с этой коляской у меня не хватило ни сил, ни духа, ни желания.

Еще несколько лет назад я купила хороший дорогой дерматин и в конце концов решила ее реставрировать. Помог мне в этом всем известный мастер по ремонту обуви Артак Абгарян и сделал он это абсолютно бесплатно, за что ему низкий поклон. Представляете, коляска стала как новая, даже невозможно поверить, что ей уже лет сорок, так как от немцев она мне досталась уже не новой, но колеса, задние колеса: они пришли в полную негодность! Они могли выйти из строя в любой момент. Новых шин на них мы найти не могли, а колеса, которые мы купили в Интернете, к моей коляске не подошли, к ним пришлось покупать еще новую ось, и они были гораздо уже тех старых колес от велосипеда «Орленок». И вот тут-то мы решили купить еще одну коляску, тем более она была необходима.

То, что инвалидные коляски стоят дорого — это была для меня не новость и не самая большая проблема, как оказалось. Всю сумму на немецкую коляску фирмы «Майра» мне прислал мой двоюродный брат и мы пытались ее купить аж на четырех специализированных сайтах. Оказалось, что это не так-то просто.

Нужно было знать не только марку коляски, но и тип колес (уличные или комнатные, литые или пневмо), высоту и ширину сидения. Ни на одном сайте нужной коляски не оказалось. Мы даже оплатили покупку на одном из сайтов, но и там нужного товара

не оказалось в наличии и нам вернули деньги через три дня. Тогда я стала искать коляску на самых крупных маркетплейсах.

Надо сказать, что рынок инвалидных кресел переполнен, что в свете текущих событий весьма актуально. Там есть и механические, и электрические, и дорожные шагающие по лестницам коляски, но как же трудно оказалось подобрать кресло, подходящее именно для меня.

Надо сказать, что если сидение будет не той ширины, то или коляска будет мала мне или она не пройдет в дверные проемы. И тут начались мучения: то не подходили колеса, то не подходило сидение, то подходили и сидение, и колеса, но такая модель была не нужна. Открылись два неожиданных нюанса: за долгие годы изменилась мода, изменился дизайн колясок и, например, для детей с ДЦП коляски есть, а для взрослых с таким диагнозом — их нет.

Стали, казалось бы, делать все для удобства людей с ограниченными физическими возможностями. К примеру, маленькие и короткие подлокотники делают для того, чтобы удобнее было подвозить людей к столу, но, когда пришла с трудом выбранная нами коляска к нам домой я в нее села и поняла, что я могу из нее просто вывалиться как раз из-за формы и размера подлокотников. Можно подумать, что я излишне капризная, но надо учитывать особенности заболевания человека.

Например, лишившиеся нижних конечностей человек или больной спинальник усидит в этой коляске запросто, а я, с моим плохим равновесием, из нее выпадну, хотя сама по себе прогулочная коляска немецкой фирмы «Отто Бок» очень хорошая: очень прочная, быстрая, легкая.

Мы трижды пытались ее подогнать под себя, разобрать и собрать заново, но что-то кардинально улучшить у нас не получилось, к тому же ремня безопасности к нашей модели в Интернете мы так и не смогли найти. В принципе, своей старой коляской я была полностью довольна, но шины на колесах «дышали на ладан», и, как говорится, «не было бы счастья, да несчастье помогло».

Как-то раз к нам на огонек заглянул наш старый приятель. Его я и попросила помочь решить эту проблему, и он согласился принести на следующий день, что-нибудь подходящее из магазина. На следующее утро он пришёл сильно нетрезвый, но действительно притащил шины для колес. Пока он натягивал сильно тесные шины — порвал камеры, а старые шины при снятии просто рассыпались у него в руках, и я в прямом смысле слова осталась без колес.

Вернуть деньги за неподходящие шины даже при сохранившемся чеке оказалось непросто, на это ушла целая неделя и мы вынуждены были искать шины для моей старой коляски и нашли их на маркетплейсе. К нашему счастью, пусть и в малом количестве шины к старым советским велосипедам стали выпускать китайцы. Теперь моя коляска полностью отремонтирована, а новая коляска досталась моему мужу Ивану, которому, к сожалению, в некоторых случаях она тоже теперь нужна.

В заключение своего повествования я хочу сказать всем людям только одно: ничего нет дороже подаренного Богом здоровья. Берегите его: если у вас здоровые руки и ноги, гораздо быстрее и веселее сбежать по лестнице с пятого этажа, так легко убежать летом купаться на озеро, перелезть через забор, перепрыгнуть канаву, пойти в лес за грибами и ягодами или просто отправиться в поход открывать дальние страны или улететь в космос. Здоровье — это то, что человек не чувствует, не ощущает и не ценит, пока не окажется в той самой коляске, которую так трудно выбрать и в которой так сложно передвигаться, даже если это немецкий трофей.

Ник Ирины в соцсетях — [Светотень Фиолетовая](#).

Ирина — слепоглухой человек, художник, литератор, актриса, мотивационный спикер, арт-терапевт и директор проекта арт-терапии.

[КОСМООПЕРА.АРТ](#)

☞ Мои картины — как арт-терапия, чтобы жить, и ощущать жизнь, потому что это не о таланте скорее, а о желании жить!



История о поиске и обретении себя в профессии, превращении в йога и пути, который привёл героиню к семье.

Майя Сажнева: Я «договорилась» со своим ДЦП



Майя Сажнева — инструктор по йоге для взрослых и коррекционной гимнастике для детей с проблемами опорно-двигательного аппарата и другими нарушениями развития. А еще Майя для души ведет занятия в филиале “Московского долголетия” — для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.

Ее историю можно считать уникальной. Детский церебральный паралич — следствие тяжелых родов мамы и врачебных ошибок. Мама была при смерти, девочку отдали не сразу. Звонок папы министру здравоохранения спас Майе жизнь

Девочка с ДЦП училась в обычной школе, в обычном классе. Конечно, многое давалось с трудом. Она даже писала медленнее остальных, хотя помощь учителей была бесценна.

Сталкивалась с буллингом одноклассников, но все это не сломало ее, а только добавляло сил.

Окончив школу, решила получить «вышку» и поступила на исторический факультет, там на практике познакомилась с людьми, которые занимались йогой.

Для диплома перевела с латыни хронику Крестового похода с Ричардом Львиное Сердце.

Ее близкие друзья и крестный ее дочери, живут в Севастополе, с ними Майя обошла пешком весь южный берег Крыма.

Когда в жизнь девушки пришла йога, она поняла, что хочет развиваться в этом сама и помогать другим. Училась на специальных курсах, тренировалась на первых учениках.

— Я долго, как и многие, стеснялась своего заболевания, - делится Майя. - Когда однажды сказала мужу, что у меня по утрам хуже работают руки, он стал сам варить мне кофе. Кстати, мой будущий муж просто пришел на занятие посмотреть, что такое йога, и тоже стал моим «подопытным кроликом». У него нет инвалидности, но есть свои проблемы со спиной. Вот так мы и познакомились. Он уже понимал, что такое ДЦП. Мне было легко с ним.

[Майя Сажнева](#) — мама замечательной дочки.



— Сколько ни готовься к появлению малыша в семье, готовым все равно не будешь — ребёнок преподносит какие-то совершенно неожиданные сюрпризы, и тебе с этим что-то надо делать. Конечно, было сложно и морально, и в быту. Но мы с мужем справились, - рассказывает Майя.



Майя проделала большой путь к принятию своих особенностей:

— Раньше я закрывала глаза на то, что у меня ДЦП. К своему телу относилась так: не можешь - заставим или освоим что-то другое.

Майя смогла «договориться» со своим заболеванием, научилась

помогать людям с двигательными проблемами, нашла любовь и дружбу, преодолела проблемы с самооценкой и живет полноценной жизнью. Она любит рассуждать на тему отношений с людьми с видимой инвалидностью и верит в то, что когда-нибудь изобретут лекарство от ДЦП.

