

# Группы поддержки: что это?

Регулярные бесплатные встречи для женщин под руководством психолога в безопасной, доверительной обстановке. Пространство, где можно быть услышанной и получить профессиональную помощь.

## Как устроено



### Закрытая группа

4–8 человек в каждой группе для создания доверительной атмосферы



### Регулярные встречи

Раз в неделю в течение 6–8 недель



### Структурированная работа

Обсуждение актуальных тем, обучение техникам саморегуляции, информация о процессах



### Взаимная поддержка

Обмен опытом и эмоциональная поддержка между участницами

# Зачем нужны группы?



## Главная цель

Предотвратить эмоциональное выгорание, сохранить психическое здоровье женщины и целостность семьи в период неопределённости.

## Что происходит с женщиной без поддержки

### Эмоциональное истощение

Хроническая тревога, навязчивое чувство вины, невозможность испытывать радость

### Физическое здоровье

Бессонница, психосоматические заболевания, ухудшение общего состояния

### Когнитивные нарушения

Сложности с работой, воспитанием детей, принятием важных решений

### Отношения в семье

Конфликты с вернувшимся мужем из-за непонимания его состояния и своего

# Результаты работы групп

По отзывам участниц групп поддержки, работа приводит к значимым изменениям в жизни и самочувствии.



## Снижение тревоги

Уменьшение чувства вины и осознание, что женщина делает всё правильно



## Понимание процессов

Когнитивная грамотность: осознание происходящего с ней, с мужчиной, с семьёй



## Практические навыки

Умение общаться на расстоянии, вести себя после возвращения, не разрушить отношения



## Устойчивость

«Я снова чувствую почву под ногами» — восстановление чувства стабильности



## Профилактика разводов

Сохранение семейных связей в критический период



**90% участниц**, прошедших полный курс, отмечают значительное улучшение состояния. Многие становятся волонтерами и помогают другим.

# Проблемы организации

Несмотря на очевидную пользу, существуют системные трудности, мешающие развитию групп поддержки.



## Недостаток информации

Женщины часто не знают, что такая помощь существует, и не могут найти контакты групп



## Несистемность

Группы запускаются энтузиастами-волонтерами, без поддержки не могут работать постоянно



## Стигма помощи

Слово «психолог» пугает, особенно в небольших городах. Страх осуждения и нарушения конфиденциальности



## Нехватка ресурсов

Нехватка обученных специалистов в регионах

# Наше предложение: обучение связующего звена

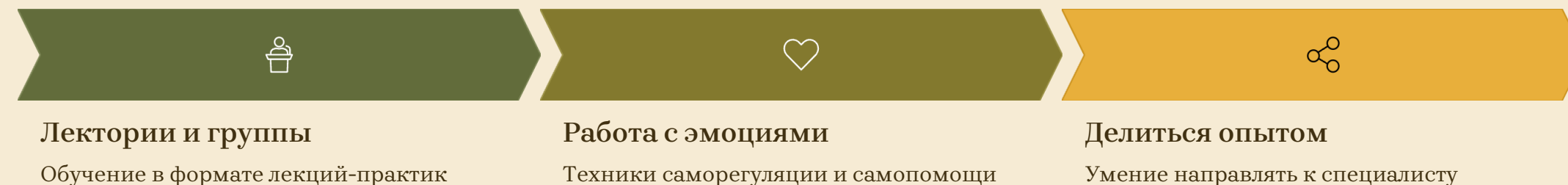
«Боец не особо воспринимает помощь от специалиста, он хочет идти к равному, кто пережил то же»

— Владислав Гусев, председатель Ассоциации ветеранов СВО Москвы

## «Равный-равному»

Обучать волонтёров гуманитарных миссий и активных родственников основам психологической поддержки.

### Что предлагаем



📄 Это не подготовка психологов. Это подготовка «агентов поддержки» — связующего звена между психологом, воином и семьёй.

# Резолюция

01

---

## Признать важность

Работу групп поддержки для женщин необходимо признать важнейшей мерой психологической и социальной стабилизации семей участников СВО

02

---

## Организовать обучение

На базе городской структуры создать системное обучение волонтеров и родственников по программе «Базовая психологическая поддержка и маршрутизация»

03

---

## Информационная поддержка

Обеспечить распространение информации через волонтеров, военкоматы и социальные сети о контактах групп помощи



«Ожиданием своим ты спасла  
меня.

Как я выжил, будем знать только  
мы с тобой, —

Просто ты умела ждать, как  
никто другой»

Константин Симонов

---

**Благодарю за внимание!**

Готова ответить на ваши вопросы.