

«КОГДА Я ПОМОГАЮ, Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЧАСТЛИВЕЕ»: 7 ИСТОРИЙ ПРО БЕЗВОЗМЕЗДНУЮ ПОМОЩЬ

Волонтерство принято считать неким актом самопожертвования. При этом, когда наблюдаешь за этим со стороны, часто упускается важный аспект: что получают взамен люди, которые бескорыстно помогают другим? Кому-то это помогло буквально «переосмыслить жизнь», а для кого-то волонтерство — это, как ни удивительно, «восполнение ресурса».

Фото: Дарья Глобина

Интерес к волонтерству в России растет. В 2013 году, по данным социологических опросов, волонтерами называли себя только 3% населения, сегодня же эта цифра увеличилась в более чем пять раз. Не только люди, но и бизнес стал активно подключаться к благотворительным делам. По данным ВЦИОМ, 70% опрошенных российских компаний уже реализуют программы корпоративного волонтерства. Вовлекать сотрудников в добрые дела не только социально полезно, но и выгодно. Исследования утверждают, что корпоративная помощь другим повышает вовлеченность сотрудников, благодаря чему выручка от одного работника может вырастать на 26%.

А вообще, быть волонтером — это не только про бескорыстную помощь другим. Это в первую очередь про помощь себе. Некоторым людям волонтерство помогает держать физическую форму и восполнять свой ментальный ресурс. Для кого-то это может быть также частью самореализации, ведь найти дело, которое питает силами, — одна из главных целей в жизни любого человека. **«Афиша»** поговорила с сотрудниками одного из крупнейших работодателей в стране — ретейлера X5 Group — и представителями ряда других компаний, которые, несмотря на свой плотный график, находят время, чтобы оказать помощь тем, кто в ней нуждается и узнали, как добрые дела меняют жизнь к лучшему.

АЛЕКСЕЙ ШЕРЕМЕТ ДИРЕКТОР «ПЯТЕРОЧКИ», КОСТРОМА, 24 ГОДА



Фото: Олег Павлов

Я вступил в добровольческий поисковый отряд «ЛизаАлерт» в 2017 году. Увидел в соцсетях, что пропала девочка и люди собираются на ее поиски. Я отписался, что тоже могу помочь, и пошел в штаб. Девочка нашлась, она просто задержалась у подружки, а я с тех пор стал заниматься этим регулярно.

Поиски идут круглый год, но больше всего заявок бывает летом, где-то по три-пять в день. К сожалению, не всех людей удастся найти живыми, но все-таки чаще люди находятся, чем нет. Мы всегда ищем до последнего, разумеется, в пределах разумного. Никогда не стоит терять надежды. Я знаю случаи, когда людей находили живыми и на 9-й день поисков. Лично мне по наводке моего координатора за четыре года удалось найти двух человек — это были женщины, заблудившиеся в лесу.

Фото: Олег Павлов

Некоторые люди с непониманием относятся к моему занятию, говорят, мол, зачем ты тратишь на это свое личное время. Бывало и такое, что поиски шли всю ночь, а ранним утром мне нужно было ехать на работу. Но я считаю, что каждый человек может распоряжаться своим временем, как хочет.

Я не могу уснуть, зная, что кто-то сейчас замерзает в лесу и ждет помощи. Поэтому я встаю и еду на поиски.



АДМИНИСТРАТОР «ПЯТЕРОЧКИ», ПЕТЕРБУРГ, 47 ЛЕТ

Фото: Анастасия Евсинекина

Три года назад у меня был такой период, когда я осознал, что в моей жизни все сложилось, дети выросли и успешно занимаются твоей деятельностью, дома все хорошо. Тогда я посмотрел вокруг и увидел, что буквально в соседнем квартале от меня есть целый дом маленьких петербуржцев, которым нужна помощь. Я позвонил директору Центра семейного воспитания № 2, узнал, нужна ли моя помощь и стал волонтером.

Я помогаю убирать на территории, когда у центра есть такой запрос, а еще мы с товарищами проводим для детей мастер-классы по ремеслам, например, показывали, как вязать кукол, и обучали мыловарению. Помню, как в конце занятий дети вешаются на руки и задают десятки вопросов, лишь бы ты не уходил. Им очень не хватает простого человеческого внимания. Воспитатели центра выкладываются на полную и делают все возможное, но их всего двое на целую группу ребят.

Фото: Анастасия Евсинекина

Детям нужна помощь людей из-за забора, из того мира, в который им когда-то придется выйти. Мы стараемся им показать, что жизнь за воротами детского дома не такая жестокая, что всегда найдутся те, кто поддержит. Надеюсь, что благодаря нашему с ними общению ребята приобретают полезные навыки и набираются уверенности в себе. Мне очень хочется верить, что когда-нибудь лидером страны станет воспитанник детдома, который смог добиться своего на зависть всем.

Максим Зорин
Разработчик в X5 Group, Москва, 31 год

Фото: Дарья Глобина

С предложением стать интеллектуальным волонтером я впервые столкнулся в этом году на работе. Увидел на почте рассылку, что компания X5 совместно со школой программирования Cuddy проводит акцию — бесплатное обучение для детей с ОВЗ. У меня всегда было желание кому-то помочь, но никогда не находился проект по душе, а тут все совпало, и я записался добровольцем.

Мне, как самому активному, дали двоих ребят — мальчика 16 лет и 17-летнюю девочку. В течение 12 недель мы созванивались каждую субботу и учились создавать игры. Я понимал, что ребята с особенностями и нужно будет приспосабливаться, но у нас с первого же занятия наладился контакт.

Фото: Дарья Глобина

Я чувствовал, как они с энтузиазмом подходят к урокам, что им нравится, и меня на самом деле это приятно удивило, потому что я немного пессимист и ожидал, что все будет совсем не так. Конечно, это был не совсем легкий опыт, на это уходят и твое личное время, и силы, но когда я видел интерес детей, их успехи и горящие глаза — это все компенсировало. За это время нам удалось создать три игры. Мне понравился этот опыт, и я с радостью поучаствую в такой акции снова.

Анастасия Калинина

Менеджер «Перекрестка», Москва, 26 лет

Фото: Дарья Глобина

Когда я была на 4-м курсе университета, я улетела учиться в Америку на полгода. И мне так понравилось, как там устроена социальная помощь, что, вернувшись в Россию, я стала искать работу в некоммерческом секторе. Так я и попала в «Фонд продовольствия «Русь», который оказывает продуктовую поддержку незащищенным слоям населения, и проработала в нем пять лет.

Больше всего мне нравились выездные встречи к нашим подопечным, когда мы отдавали корзины с едой лично им в руки. Я помню свой первый продовольственный марафон. Был 2018 год, на улице кружила пурга, а мы ехали в Татарстан, в село Алексеевка, где нас уже ждали бабушки. Они нарядились в свои лучшие костюмы, пели нам частушки, даже накрыли для нас стол. Все было очень душевно, и меня это тогда сильно зацепило.

Конечно же, работать в благотворительности тяжело. После каждой такой поездки мне нужно было около недели, чтобы восстановиться морально, потому что я всегда очень сильно вовлекаюсь и переживаю за наших подопечных. Это и физически тяжело: раньше мы могли фасовать продуктовые наборы сутками. Но когда ты видишь людей вокруг, которые так же, как и ты, отдают себя без остатка, — это заряжает.

И если ты влился в эту сферу, то оставить ее очень тяжело, хочется снова и снова чувствовать эти эмоции и делиться своим теплом с другими людьми.

Сейчас из-за пандемии мы стали намного реже собираться и проводить выезды, я пересматриваю старые видео с наших поездок и понимаю, как сильно мне этого не хватает.

Любовь Щипцова
Ведущий менеджер культурных и социальных проектов в Окко, Москва, 33 года

Дарья Глобина

Я начала заниматься благотворительностью еще в 2007-м. Тогда впервые стала волонтером приюта собак в Питере. Сейчас в основном все так же помогаю бездомным животным: оказываю финансовую помощь приютам, например, Шереметьевскому приюту, раз в несколько месяцев работаю куратором собак на выставках «Юна-Фест» и «Всем по собаке». Раньше, когда было время, приезжала в приюты адаптировать собак и помогать с уборкой вольеров. Еще я подключаюсь ко всевозможным сборам вещей для нуждающихся, к донорству и всему, где могу быть полезна. В будущем, когда восстановлюсь после перенесенного коронавируса, хотела бы стать донором костного мозга.

Фото: Дарья Глобина

Когда я помогаю, чувствую себя счастливой — это приносит невероятное удовольствие. Наверное, это немного благотворительный эгоизм, но становится лучше от мысли, что я делаю кому-то хорошо. Мне часто говорили, что «всех собак не спасти» и предлагали «заняться чем-то серьезным». Когда слышу такие фразы, понимаю, что о присутствии этого человека в моем круге общения нужно задуматься. Я считаю, что если не постараться спасти одну собаку, мы никогда не спасем сотни. Большие проблемы решаются маленькими шагами.

Дмитрий Колот
Менеджер по обучению «Vrgok.ru Перекресток», Москва, 25 лет

Фото: Дарья Глобина

Борьба с глобальным потеплением, отказ от химикатов и другие приоритетные цели

Три года назад мы с женой случайно наткнулись на объявление, что в приюте для животных в Печатниках проводится субботник и все желающие могут прийти помочь. Мы тогда жили недалеко и решили попробовать. Мне очень не хватало общения с животными, потому что, пока я жил с родителями, у нас было много и собак, и кошек, а потом переехал в Москву и завести себе кого-то возможности не было.

Мы пришли, нам рассказали, как стать волонтерами, что нужно делать, и нас так затянуло, что вот уже который год мы приезжаем в приют почти каждую субботу. В основном мы гуляем с собаками. Это нужно для того, чтобы социализировать животных, приучать их к человеческому обществу. Есть очень контактные собаки, а есть те, которые не подпускают к себе, и им мы



бывает даже читаем книги вслух, чтобы они просто привыкли к нашему голосу. За каждым волонтером закреплены животные, с которыми он проводит время, у нас с женой сейчас на пару 20 собак. Еще мы объединились с другими волонтерами приюта и создали инстаграм и сайт, чтобы пристраивать животных в семьи.

Фото: Дарья Глобина

Когда я приезжаю в приют, я отдыхаю головой и восполняю свой ресурс. Еще это помогает мне держать физическую форму, потому что каждый выгул — это где-то 20 тысяч шагов. Так что можно сказать, что в каком-то смысле я помогаю собакам, а собаки помогают мне.

Наталья Рыбакова

Коммерческий директор «Первого Мебельного», Москва, 35 лет

Фото: Дарья Глобина

Я познакомилась с «Домом с маяком» в 2017 году. Увидела пост Лиды Мониава (учредитель благотворительного фонда. — Прим. ред.) о том, что нужно отвезти маму с ребенком, и откликнулась. Я очень волновалась, ведь обычно таких детей мы не видим в своей повседневной жизни. Мне казалось, что все семьи непременно живут в горе, но каково было мое удивление, когда я увидела маму этого ребенка — улыбающуюся, приветливую женщину, которая всю дорогу рассказывала веселые истории.

После этого случая я еще несколько раз развозила семьи, а потом все-таки решилась стать волонтером. Заполнила анкету, меня пригласили на собеседование, потом я проходила разные обучающие тренинги, и вот уже четыре года я там. Сейчас в основном я координирую автоволонтеров, которые забирают детей или развозят для них посылки. Если у меня есть чуть больше свободного времени, всегда стараюсь подключиться и помочь чем-то еще.

Фото: Дарья Глобина

Однажды меня попросили приехать с собакой к онкобольному мальчику, он уже умирал. Через несколько дней после моего визита мне сказали, что ребенка не стало.

Сначала мне было очень тяжело, но я прочитала пост Лиды о том, что дети умирают, а наша задача сделать все, чтобы их мечты успели сбыться.

Этот мальчик очень хотел собаку, и я ему ее привезла. Я по-другому посмотрела на эту ситуацию, и мне стало легче, поняла, что я сделала хорошее дело, и это дало мне силы и энергию. Как-то на тренинге нам сказали, что самая тяжелая потеря — неожиданная, когда вы не успели что-то сделать для человека или что-то ему сказать. И мне кажется, я практически перестала обижаться, особенно на близких. Мне не хочется, чтобы между нами оставалась недосказанность. Благодаря «Дому с маяком» я переосмыслила многое в своей жизни.

Источник: [«Афиша»](#)

[Ссылка на публикацию](#)