

---

**Равный-равному: разработка услуги менторства  
(равного консультирования) для людей, живущих с  
биполярным аффективным расстройством.  
Презентация проекта методического пособия.**

---

**Анастасия Петрова, психолог,  
директор АНО «Партнерство  
равных»**

**Маша Пушкина, писатель,  
психоактивистка, психолог**



***“Мы, люди с диагнозами — не объекты, над которыми нужно производить манипуляции. Мы — субъекты, полноценные люди, способные действовать самостоятельно и менять ситуацию. Мы люди, способные говорить за себя. У нас есть быть услышанными. Мы можем противостоять болезни, а не быть ее пассивными жертвами. И мы можем стать экспертами в нашем собственном пути к выздоровлению”.***

**Патрисия Диган, клинический психолог и активистка  
пациентского движения**

## **Равное консультирование это**

- Индивидуальное консультирование, которое проводят люди, столкнувшиеся в своей жизни с теми же трудностями, что и их клиенты.**
- Социальная услуга, доступная для пациентов и недорогая в организации.**
- Это люди с психиатрическими диагнозами, которые прошли значительный путь к восстановлению, и готовы помочь его пройти другим. Это experts by experience**
- Эмоциональная поддержка, помощь в принятии диагноза и информирование о различных аспектах жизни с психическим расстройством.**

## **Равное консультирование в России**

- ✓ **Помощь людям с ВИЧ (в СПИД-центрах)**
- ✓ **Помощь людям с химическими зависимостями (в реабилитационных центрах)**
- ✓ **Помощь людям с онкологическими заболеваниями (в онкоцентрах)**
- ✓ **Помощь родителям особых детей (в НКО)**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



# ПРОЕКТ Равный Равному

**РАБОТАЮТ РАВНЫЕ КОНСУЛЬТАНТЫ**

ЕСЛИ ЕСТЬ ВОПРОСЫ  о ВИЧ  
о лечении  
о работе Центра

ПРОБЛЕМЫ  с зависимостью  
приемом препаратов  
с посещением врачей

Сопровождение  
пациентов  
центра СПИД  к врачам  
и в другие  
ЛПУ

ДРОП-ИН  
ЗОНА  для ВИЧ-  
позитивных  
пациентов



**Мы ждем Вас!**

Место работы равного консультанта:  
Центр Персонализированной Медицины МКНЦ, каб. № 169  
[www.mknc.ru](http://www.mknc.ru)



## МЫ РЯДОМ!

МЫ — РАВНЫЕ КОНСУЛЬТАНТЫ



**Диагноз может перевернуть наш мир с ног на голову. Обращайтесь к нам, если Вам нужно:**

- Поговорить с кем-то, кто проходил аналогичное лечение
- Преодолеть страхи перед неопределённостью
- Обсудить свои главные сомнения
- Получить рекомендации — только по вашему запросу и без навязывания вам чужого мнения
- Узнать о личном опыте пациенток именно вашей возрастной группы или именно вашего диагноза
- Задать организационные и юридические вопросы о лечении
- Получить ответы на любые «неудобные» и «стыдные» вопросы

**Вы остались одна?**

**Не можете собраться с мыслями?**

**Вопросов больше чем ответов?**

**Не с кем поговорить?**

# **В основе подхода – концепция восстановления (recovery model)**

Высокое качество жизни возможно даже при тяжелых и хронических психических расстройствах, таких, как биполярное расстройство и шизофрения.

Цель терапии — не подавить симптомы любой ценой, а помочь человеку жить наиболее полной жизнью в обществе с учетом его ограничений.

## **Индивидуализированная помощь**

- Участие пациента
- Забота о физическом и психическом здоровье
- Жизнь, наполненная смыслом.
- Социализация



# **Кто может быть равным**

## **консультантом**

- **Человек с личным опытом жизни с психическим расстройством**
  - **В стабильном психическом состоянии (ремиссия или интермиссия)**
  - **С позитивным опытом преодоления различных трудностей, вызванных болезнью**
  - **Личные качества: способность к эмпатии и коммуникативные навыки**
  - **Прошел специальное обучение по теории и практике равного консультирования**
  - **Регулярно проходит супервизию**
-

# Чем может помочь равный

- ✓ Доверие **консультант**
- ✓ Вера в будущее и позитивный пример
- ✓ Информирование, психообразование
- ✓ Маршрутизация
- ✓ Приверженность лечению
- ✓ Посредничество между пациентом и системой здравоохранения
- ✓ Практическая помощь





**ПАРТНЕРСТВО  
РАВНЫХ**

# Принципы равного консультирования

## **Конфиденциальность**

Консультант должен сохранять в тайне содержание бесед с клиентами, их личные данные, диагнозы, а также сам факт обращения.

## **Анонимность**

Клиент имеет право обратиться за консультацией анонимно.

## **Регулярность и доступность**

Постоянное место и часы работы. Отсутствие бюрократических преград и удобство для клиента (онлайн-консультирование)

---

# Принципы равного консультирования

## **Профессиональная дистанция**

Равный консультант общается с клиентом на равных, но при этом не позволяет подменять профессиональные отношения приятельскими.

## **Понимание ограничений**

Понимает свою роль и не берется за задачи вне своей компетенции.

## **Сотрудничество**

Всегда на стороне пациента, но при этом умеет работать в команде со специалистами (психологами, психиатрами и социальными работниками) и не подрывает их авторитет.

---

## CODE OF CONDUCT

As Certified Peer Supporters we adhere to the following Code of Conduct:

I will act ethically, according to the values and principles of peer support

I will treat all people with respect and dignity

I will respect human diversity and will foster non-discriminatory activities

I will honour the rights, beliefs and personal values of individuals

I will behave with honesty and integrity in providing support to peers

I will respect the privacy of individuals and maintain confidentiality within the limitations of program policies and the law e.g. potential harm to self or others

I will not knowingly expose a peer to harm

I will not take advantage of the peer relationship for personal benefit, material or financial gain

I will respect the boundaries of peer support work and will not engage in romantic or sexual relationships with the peers that I support

I will not provide peer support in a manner that negatively affects the public's confidence in peer support





# Система поддержки

## **Сообщество единомышленников**

Регулярные встречи равных консультантов (очные или онлайн).

## **Супервизия**

Профессиональное консультирование более опытным специалистом (психологом, сотрудником НКО или опытным равным консультантом).

## **Интервизия**

Обмен знаниями и практическим опытом между несколькими консультантами.

## **Личная система поддержки**

Действующая схема лечения, здоровый образ жизни, поддерживающие близкие люди, антикризисный план.

# Возможности равного консультанта в системе психиатрической помощи

Во многих странах (например, в Канаде) равный консультант – это официально признанная профессия в области социальных услуг.

## Где работают

- В частных и государственных психиатрических клиниках
- В социальных службах и центрах помощи
- В общественных организациях

## Возможности

- ✓ Снизить нагрузку на врачей
- ✓ Восполнить дефицит социальной помощи в психиатрии
- ✓ Сделать помощь более доступной (низкопороговая услуга)
- ✓ Сделать помощь более клиентоориентированной
- ✓ Повысить доверие пациентов к психиатрии

# **Пособие «Равное консультирование в сфере психического здоровья» (выйдет в марте 2022 г.)**

## **Раздел 1. Равное консультирование в психиатрии: как это работает**

Для всех, кто интересуется равной поддержкой. В нем мы расскажем, что такое принцип “равный - равному”, каковы его преимущества в работе с психическими расстройствами.

## **Раздел 2. Я — равный консультант: что нужно знать и уметь**

В чем состоит повседневная работа равного консультанта, какими знаниями и навыками он должен обладать.

## **Раздел 3. Равное консультирование в системе психиатрической помощи**

Для специалистов: чем равное консультирование может быть полезно для системы психиатрической помощи.

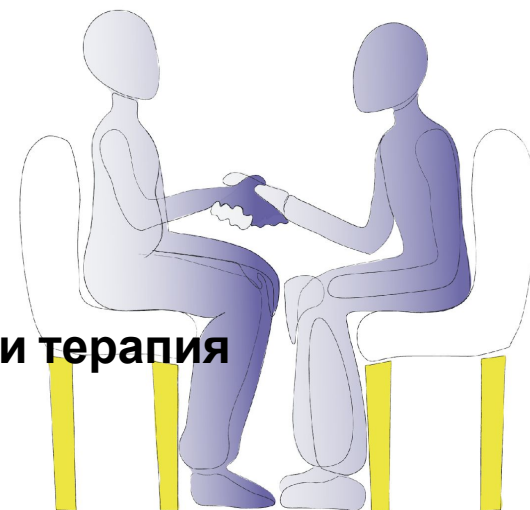
# Обучение равных консультантов

(ноябрь-декабрь 2021)

## Теоретическое обучение

### Лекции

- **Равная поддержка и равное консультирование**
- **Система психиатрической помощи в России**
- **Расстройства настроения: признаки, диагностика и терапия**



## Практическое обучение

### Тренинги

- **Использование личного опыта в равном консультировании**
- **Развитие коммуникативных навыков**
- **Решение конфликтных ситуаций**
- **Забота о себе и самопомощь**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



# ПРОЕКТ Равный Равному



**РАБОТАЮТ РАВНЫЕ КОНСУЛТАНТЫ**

**ЕСЛИ ЕСТЬ  
ВОПРОСЫ**



о ВИЧ  
о лечении  
о работе Центра

**ПРОБЛЕМЫ**



с зависимостью  
приемом препаратов  
с посещениями врача

**Сопровождение  
пациентов  
центра СПИД**



к врачам  
и в дру-  
гую

**ДРОП-ИН  
ЗОНА**



для ВИЧ-  
позитивных  
пациентов



**РАВНЫЙ  
КОНСУЛЬТАНТ  
В ОНКОЛОГИИ**

**Мы ждем Вас!**

Место работы равного консультанта:  
Центр Персонализированной Медицины МКНЦ, каб. № 169  
[www.mknc.ru](http://www.mknc.ru)



## МЫ РЯДОМ!

**МЫ — РАВНЫЕ КОНСУЛЬТАНТЫ**



**Диагноз может перевернуть наш мир с ног на голову. Обращайтесь к нам, если Вам нужно:**

- Поговорить с кем-то, кто проходил аналогичное лечение
- Преодолеть страхи перед неопределённостью
- Обсудить свои главные сомнения
- Получить рекомендации — только по вашему запросу и без навязывания вам чужого мнения
- Узнать о личном опыте пациенток именно вашей возрастной группы или именно вашего диагноза
- Задать организационные и юридические вопросы о лечении
- Получить ответы на любые «неудобные» и «стыдные» вопросы

**Вы остались одна?**

**Не можете собраться с мыслями?**

**Вопросов больше чем ответов?**

**Не с кем поговорить?**





**Если вы хотите записаться на обучение или  
получить пособие по равному консультированию  
в психиатрии, пишите нам:**

**[peerpartners.ngo@gmail.com](mailto:peerpartners.ngo@gmail.com)**

**[www.peer-partners.ru](http://www.peer-partners.ru)**

**Спасибо за внимание!**

---