

# Кодекс равной ПОМОЩИ

Организации, участвующие в разработке этического кодекса:

Ассоциация пациентов и специалистов, помогающих людям с ВИЧ, вирусными гепатитами и другими социально значимыми заболеваниями "Е.В.А."

Благотворительный фонд помощи недоношенным детям «Право на чудо»

Благотворительный фонд «Обнимая небо»

Благотворительный фонд помощи детям с онкологическими и онкогематологическими заболеваниями «Время детства»

Новосибирская региональная общественная организация "Гуманитарный проект"

Служба помощи онкобольным «Ясное утро»

Фонд социальных программ и поддержки женщин «Александра»

Фонд борьбы с лейкемией

Центр социально-психологической реабилитации онкологических больных и лиц групп риска "ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА"

Центр поддержки материнства «Душа Мамы»

---

Мы, сообщество активистов, общественных объединений и помогающих организаций, - осознано и добровольно осуществляющих равную помощь для всех, кто оказался в сложной жизненной ситуации на территории Российской Федерации,

- руководствуясь правами человека и стремясь к повышению качества жизни общества в целом и каждого его члена;
- поддерживая и развивая в обществе открытость, ненасилие и толерантность;
- опираясь на принципы равенности, доступности, конфиденциальности и безоценочности в оказании помощи;
- признавая себя частью мирового сообщества равной помощи;

принимаем настоящий кодекс, чтобы закрепить философию и ценности равной помощи, роли и цели ее участников, которые могут и должны приносить пользу получателям нашей помощи.

Сообщество помогающих высоко ценит сам процесс создания настоящего кодекса, который является намеренно инклюзивным и предполагает постоянное развитие и дополнение членами сообщества посредством публичного обсуждения, публикаций на онлайн площадках, оценки независимыми оценщиками и анализа международных практик.

Кодекс призван содействовать созданию рекомендаций по осуществлению разных видов равной помощи, и служить основой для определения ключевых компетенций и стандартов подготовки равных помогающих.

---

# Ключевые понятия

**Равная помощь** - безвозмездная информационная, эмоциональная и практическая поддержка, оказываемая человеку, находящемуся в сложной и/или ранее не знакомой ситуации, человеком, имеющим личный опыт проживания схожей жизненной ситуации. Помощь направлена на приобретение ее получателем знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельного совладания с трудными обстоятельствами и улучшения качества собственной жизни.

**Человек, оказывающий равную помощь (Помогающий)** — человек, обладающий высоким уровнем эмпатии и достаточными навыками общения; оказывающий информационную, эмоциональную или практическую поддержку, опираясь на свой личный опыт проживания схожей ситуации.

**Получатель равной помощи** — человек, нуждающийся в информационной, эмоциональной, практической поддержке в сложной жизненной ситуации и готовый ее принимать.

**Организатор Равной помощи** — организация или сообщество, которые занимаются объединением и координацией людей, оказывающих Равную помощь, а также организует процессы взаимодействия Получателей помощи и Помогающих.

---

# Ценности Равной помощи

**Человек и его жизнь** – самая высшая и абсолютная ценность для любой программы помощи.

**Открытость** – готовность делиться личным опытом, слышать другого и быть честным.

**Добровольность** – каждый имеет право просить помощи и отказаться от нее. Никто не обязан бороться с проблемой в одиночку, а также оказывать помощь, если это выше его сил.

**Толерантность** – равная помощь оказывается людям вне зависимости от их мировоззрения, образа жизни, поведения и обычаев, а также состояния здоровья, социального статуса, других критериев.

**Прозрачность** – возможность для любого человека присоединиться к сообществу помогающих, получить о нем достоверные сведения, принять его ценности и вынести на обсуждение интересующие вас вопросы; подразумевает так же готовность членов сообщества к открытому диалогу и взаимодействию.

**Личный опыт** – признание неповторимости и уникальности опыта каждого человека и осознание этого опыта, как основы для равной помощи.

**Эмпатия** – это сопереживание эмоциональному состоянию других людей, способность поставить себя на их место, распознать, что они чувствуют и выразить сострадание.

**Преимственность** – каждый получивший помощь и осознавший важность этого процесса, может стать человеком, оказывающим равную помощь другим.

---

# Принципы Равной помощи

## ПРИНЦИП № 1 РАВНОСТЬ

Личный опыт является необходимым условием Равной помощи.

**Равность для Получателя помощи** – возможность прикоснуться к практическому опыту переживания сходной жизненной ситуации; жизненный пример преодоления сложных обстоятельств.

**Равность для Помогающего** - оказание человеком Равной помощи возможно только если он(а) сталкивался (-ась) со схожей проблемой или ситуацией, что и Получатель помощи. Помогающий делится собственным опытом, чтобы показать то положительное, что он вынес из этого опыта, не утверждая, что это единственно верный способ проживания схожей ситуации.

**Равность для сторонних людей/специалистов /организаций** – равная помощь оказывается людьми, имеющими достаточную подготовку и личный опыт проживания сложной ситуации, и не нарушает границ компетенций профессионалов.

## ПРИНЦИП № 2 НИЗКОПороГОВОСТЬ

Равная помощь оказывается в таких формах и местах, которые наиболее приемлемы (физически и психически) и всегда бесплатны для Получателей этой помощи.

**Низкопороговость для Получателя помощи** – это непредвзятое отношение к его личным обстоятельствам; возможность получить помощь анонимно, без бюрократических проволочек и барьеров; возможность говорить на равных, опираясь на схожий опыт; получать информацию понятным языком.

**Низкопороговость для Помогающего** — это важность понимания ценностей, установок и переживаний Получателя помощи; экспертность Помогающего не является основанием для принятия решения за Получателя помощи или оказания давления на него.

**Низкопороговость для сторонних людей/специалистов/организаций** — это открытость для партнерства; стремление к синергии усилий и ресурсов в интересах Получателей помощи; а так же, понимание Помогающими возможностей и ограничений своей компетенции.

## **ПРИНЦИП № 3 КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**

Равная помощь основана на взаимном доверии и не приводит к разглашению личной информации ее участников.

**Конфиденциальность для Получателя помощи** - информация, которая стала известна Помогателю в процессе оказания Равной помощи, сохраняется в тайне, и не передается третьим лицам без согласия Получателя этой помощи.

**Конфиденциальность для Помогателя** — это признание того факта, что оказание Равной помощи не может быть использовано для получения данных в личных или исследовательских целях, без согласия Получателя помощи; не допускается использование фотографий, аудио и видео записей процесса оказания Равной помощи с изображениями лиц Получателей помощи, если они не подтвердили свое согласие на участие в съемке документально. Кроме этого, Помогатель вправе работать анонимно.

**Конфиденциальность для сторонних людей/специалистов/организаций** — это уверенность в неразглашении информации о Получателях помощи и стратегиях их поддержки, в том числе совместной поддержки со специалистами.

## **ПРИНЦИП №4 БЕЗОЦЕНОЧНОСТЬ.**

Равная помощь может быть оказана любому нуждающемуся человеку, независимо от его ценностей и убеждений.

**Безоценочность для Получателя помощи** — это возможность быть принятым в уязвимых ситуациях; поддержка в осознании и принятии себя в новых обстоятельствах; полное доверие к своим суждениям и чувствам; возможность не испытывать стыд и неудобства; получение поддержки на пути изменений.

**Безоценочность для Помогателя**— это восприятие Получателя помощи без оценки его личности, действий, опыта; эмпатия и возможность расширить горизонты (жизненные возможности) для Получателя помощи; возможность оказывать любой приемлемый для себя объем помощи и осознавать важность своего вклада в общественное благополучие .

**Безоценочность для сторонних людей/специалистов/организаций** — это возможность участвовать и содействовать программам/проектам Равной помощи, которые они считают для себя приемлемыми. Давать конструктивную обратную связь и быть услышанными организаторами Равной помощи.

## **ПРИНЦИП №5. БЕЗОПАСНОСТЬ И НЕНАСИЛИЕ.**

В процессе оказания Равной помощи сохранение физического и психического здоровья Получателя помощи и Помогающего имеют равное значение и наивысший приоритет.

**Безопасность и ненасилие для Получателя помощи** - никакая помощь не может быть оказана без его согласия Получателя, он может в любой момент остановить процесс оказания Равной помощи и вернуться к нему по желанию; никакая помощь не может быть оказана насильно.

**Безопасность и ненасилие для Помогающего** – помогающий стремится к оказанию помощи в соответствии с запросом, привлекая к процессу иных активистов, организации, специалистов; если предоставление Равной помощи потенциально может повлечь ухудшение эмоционального или физического состояния Помогающего, он вправе отказаться от предоставления Равной помощи.

**Безопасность и ненасилие для сторонних людей/специалистов/организаций** – уверенность в гуманности и экологичности равной помощи, поддержание и развитие ненасильственных практик помощи.