

# ЖИТЬ УМНО

Как экономить и что делать, попав в беду



**18+**

«Выход» работает с 2008 года. Наша основная миссия — поддержка ЛГБТ\*-сообществ Санкт-Петербурга и содействие признанию государством и обществом человеческого достоинства и равных прав ЛГБТ\*-людей.

8 (812) 242-54-69  
contact@comingoutspb.ru  
comingoutspb.com



# О чём и почему эта брошюра

С 2008 года инициативная группа Выход поддерживает ЛГБТ\* -сообщества Санкт-Петербурга и привлекает внимание к борьбе ЛГБТ\*-людей за равные права. Мы оказываем бесплатную психологическую и юридическую помощь, проводим культурные мероприятия, помогаем ЛГБТ\*-людям найти работу, а бизнесам – стать более инклюзивными. Мы собираем данные о дискриминации и насилии, мотивированных сексуальной ориентацией, гендерной идентичностью или гендерным самовыражением, используем их в общении с российскими и международными организациями.

Каждый год мы проводим исследование положения ЛГБТ\*-сообществ в Петербурге. Результаты показывают, что ЛГБТ\*-люди регулярно сталкиваются с насилием и дискриминацией и что они сильно уязвимы в финансовом плане. В 2020-2021 годах мы решили подробнее изучить эту сторону жизни ЛГБТ\*-сообществ Петербурга и провели обширное исследование потребностей ЛГБТ\*-людей, их возможности удовлетворения своих базовых нужд и доступа к гуманитарной помощи в случае необходимости.

В исследовании участвовали 50 человек. Глубинные интервью, проведённые с ними, позволили нам выявить некоторые закономерности в доступе к гуманитарной помощи и в самоограничениях, накладываемых людьми на себя. Чтобы ответить на часто поднимавшиеся в интервью вопросы, мы составили эту брошюру.

Все сервисы, о которых мы здесь говорим, – ЛГБТ\*-френдли или, по крайней мере, не гомо- или трансфобные. К ним можно абсолютно спокойно обращаться людям любой сексуальной ориентации или гендерной идентичности.

<sup>1</sup> «Звёздочка» в этой аббревиатуре используется для обозначения включения и других групп и идентичностей, кроме лесбиянок, геев, бисексуальных и трансгендерных людей.

# Когда можно обратиться за помощью

Во время опроса мы столкнулись со следующими установками респондентов:

- Всегда есть тот, кому помощь сейчас нужнее, чем мне
- Мне ещё недостаточно плохо, чтобы просить о помощи
- Просить о помощи – признак слабости
- Обращаться за помощью стыдно

Мы считаем, что нет ничего зазорного в том, чтобы обращаться за помощью. Но важно самостоятельно определять тот момент, когда пора это сделать. Мы предлагали потенциальным участникам опроса отреагировать на следующие утверждения. Если хотя бы в нескольких жизненных ситуациях кандидаты узнавали себя, это означало, что обратиться за помощью сейчас – самое время.

- Когда вы покупаете продукты в магазине, вы выбираете не то, что вам хочется, а самое дешёвое или «по акции».



- У вас нет возможности думать о том, насколько ваше питание здоровое и сбалансированное, потому что приходится покупать дешёвые полуфабрикаты, макароны, продуктовые заменители.
- У вас нет возможности тратить деньги на досуг. Даже поход в кино требует от вас специального планирования бюджета, или вы вообще не можете себе это позволить.
- У вас нет возможности регулярно питаться в ресторанах и кафе, даже в фаст-фуд заведениях (типа McDonald's, KFC или Burger King). Разовый поход в кафе приходится планировать заранее или урезать свои траты после него.
- У вас есть долги (за коммунальные услуги, аренду жилья, по кредиту или долги друзьям больше чем 10 000 рублей).
- У вас не всегда есть возможность купить новую куртку или обувь на смену износившимся.
- Если вдруг у вас случится что-то непредвиденное и вызовет незапланированные расходы (например, соседи затопят, и нужно будет срочно делать ремонт, или сломается холодильник), это может сильно ухудшить ваше материальное положение. Вам придется брать в долг, искать дополнительную подработку или отказывать себе во многом.



# Где и что можно получить

Многие, попадая в беду, чувствуют, что остались совсем одни. На самом деле, это не так. Мы расскажем о неочевидных способах удовлетворить свои базовые нужды и получить поддержку.

## Еда

Наше исследование показало, что при финансовых трудностях наши респонденты начинали сильно экономить на еде. Это портило здоровье и тянуло за собой иногда еще большие финансовые проблемы. Да и о какой-либо самореализации редко заходят мысли на голодный желудок. Если вы не можете позволить себе горячую еду хотя бы раз, а лучше – 2-3 раза в день, можно обратиться к альтернативным способам поиска еды и таким образом позаботиться о себе

## Спасённая еда

Пока одни люди нуждаются в еде, у других образуются её излишки. За последние 5-7 лет в России всё больше говорят об осознанном потреблении, активисты организуют движения по спасению еды и учат относиться к ней бережнее. Получая бесплатные продукты, которые оказались ненужными кому-то другому, вы заботитесь о ресурсах планеты, о том, чтобы человеческий труд не пропал даром. Но самое главное – вы заботитесь о себе!



## Фудшеринг

Фудшеринг – международное движение по бережному отношению к еде. Участники спасают еду, пока её еще можно съесть. Эти продукты не приглянулись кому-то по вкусу, были приготовлены в слишком большом количестве или потеряли товарный вид. Продукты отдаются как с домашних кухонь, так и с производств, магазинов, кафе и пекарен. Обмен происходит в группах в социальных сетях. Искать их можно по ключевым словам «фудшеринг» и «спасённая еда». В Петербурге самое крупное сообщество «Фудшеринг. Отдам даром». Вы можете не только реагировать на сообщения в группе, но стать волонтером, получая регулярный доступ к хорошей еде.

Кстати, в Петербурге хорошо развита культура шеринга, многие охотно делятся вещами, которые им не пригодятся. Если вам нужно что-то кроме еды или одежды, вы можете поискать в «Стройшеринге», «Крафтшеринге», «Хозбытшеринге», «Дачашеринге» или в группе VK «Отдам даром».

Помимо городских сообществ и чатов, активисты организуют и районные, хотя найти такие сложнее. Попробуйте спросить, обмениваются ли едой ваши соседи в группе своего района или жилого комплекса ВКонтакте и на Facebook. Там вы также можете инициировать обмен едой самостоятельно. Не стесняйтесь общаться с соседями с помощью листовок в парадной, если нет другой возможности. Участие в таких инициативах – это возможность сэкономить значительную часть бюджета и поспособствовать улучшению экологической ситуации в городе.





## Самостоятельное спасение еды

Доставать бесплатную еду можно и без посредников. Начать можно с городской овощной базы, её вы легко найдете на карте или в поисковике. На овощных базах есть склады, где каждый день тоннами портятся продукты. Среди уставших овощей как минимум половина – вполне съедобные образцы. Попробуйте договориться с продавцами, чтобы отдали вам то, что уже не принесёт дохода. Мотивируйте свою просьбу тяжёлой жизненной ситуацией или бережным подходом к еде.

Петербургские Софийская и Калининская овощебаза уже несколько лет сотрудничают с фудшерингом и отдают продукты каждому, кто придет. Лучше приезжать рано утром – часам к 9:00, – так больше вероятность что-то ухватить. Поход на овощную базу может изрядно потратить силы и время, ведь овощи однозначно придётся перебирать. Поэтому к такому занятию здорово привлечь друзей, знакомых.

Следующий пункт – городские продуктовые рынки, которые избавляются от подпорченных и помятых овощей и фруктов каждый вечер. Удобно прийти за час до закрытия и пройтись по нескольким точкам, спрашивая продавцов, есть ли у них продукты на выброс. В Петербурге можно с уверенностью идти на Сенной, Кузнецкий и Сытный рынок.



Обойти можно и магазины возле дома. Лучше выбирать несетевые и те, где продается скоропортящаяся продукция. Овощи, фрукты, хлеб, иногда молочные продукты списывают с витрины каждый день. Тут главное не отчаиваться, если вам отказали: 1 из 10 магазинов обязательно согласится хотя бы разово отдать вам продукты, которые всё равно уже не продать.

Важно помнить, что любой способ спасения еды – немного рискован для здоровья. Чтобы снизить риск нужно соблюдать следующие правила:

- Обрабатывайте кипятком, а еще лучше не ешьте в сыром виде спасённые фрукты и овощи.
- Прочитайте про сроки реализации, сроки годности и сроки хранения тех категорий продуктов, которые вы спасаете. Так вы сможете вычислить, насколько продукт безопасен.
- Не вытаскивайте из помоек вскрытые упаковки.



## Благотворительность

Наши респонденты задавались вопросом: имеют ли они моральное и юридическое право просить помощи у благотворительных организаций? Основная часть благотворительных организаций работает по принципу: если человек обратился за помощью, значит она ему нужна. Чаще всего никаких документов и справок для получения помощи не требуется.

Список мест, где любой может рассчитывать на порцию горячей еды:

- **Ночной Автобус благотворительной организации «Ночлежка»**

С понедельника по пятницу

с 19:00 до 19:30, тупик Агатова переулкa

с 20:30 до 21:00, ж/д пл. Лигово (со стороны Старо-Паново)

с 22:00 до 22:30, ст. м. Приморская (парковка перед мемориальным кладбищем о. Декабристов, напротив пр. Кима, 1)

с 23:00 до 23:30, ст. м. Лесная (напротив Кантемировской ул., 37)

- **Автобус Лазаревского фонда «Маршрут надежды»**

С понедельника по пятницу с 19:00 до 19:40, пр. Энгельса, 133

- **«Автобус Милосердия» Фонда «Диакония»**

С понедельника по пятницу с 16:00 до 18:00, ул. Кременчугская, д.7

- **Клуб православной молодёжи «Кинония»**

По воскресеньям с 9:30 до 11:00, по средам с 20:00 до 21:30, ул. М. Тухачевского, 41 (ст.м. «Площадь Ленина»)

- **Проект «Суп и Хлеб»**

По четвергам в 16:00 – обеды, по воскресеньям в 9:30 – завтраки. У восточного флигеля Петрикирхе, Невский пр., 22-24

- **Волонтерская группа «Анна помогает»**

По вторникам и четвергам с 18:00 до 18:30, Литейный пр., 44Б (корпус Армии спасения)

- **Еда вместо бомб**

По воскресеньям в 15:00, ст. м «Владимирская», ул. Большая Московская (возле дома 6), ст. м «Площадь Восстания» (Некрасовский сад, возле памятника)

- **Еда без границ & Triglinki**

По воскресеньям с 17:00 до 18:00, ул. Глинки, 3-5-7

- **KenKeseey.Space**

По средам с 17:30 до 19:00, ул. Курляндская, 49

- **Социальное Бюро**

По воскресеньям с 12:00 до 12:30, ул. Боровая, 47

## Одежда

Опрашиваемые персоны упоминали, что у них не всегда есть возможность раскошелиться на новые качественные вещи, что влечет за собой проблемы со здоровьем и поиском работы. Есть несколько способов поиска дешёвых вещей.

## Фримаркеты

Фримаркеты или свопы – разовые мероприятия и постоянно функционирующие группы в социальных сетях, где каждый может отдать или забрать одежду бесплатно или за небольшую цену входного билета. Полезная инициатива не только для участников обмена, но и для уменьшения свалок.

Ключевые слова для поиска: «отдам даром», «фримаркет», «обмен вещами», «своп». В Петербурге регулярно функционируют сообщества «Alkoshmot» и «Отдам Даром». На странице ВКонтакте «Фримаркеты в Санкт-Петербурге» можно найти последние анонсы офлайн встреч.

Организовать обмен ненужными вещами можно и самостоятельно. Соберите чат из 5-20 заинтересованных персон и придумайте собственные правила. Провести такой своп можно как дома, так и онлайн.

Некоторые городские площадки также с удовольствием принимают подобные мероприятия у себя без платы за аренду.

## Доски объявлений

На досках объявлений типа Авито и Юлы нередко встречаются бесплатные или очень дешевые вещи. Сэкономить можно и на покупке б/у вещей в сообществах ВКонтакте. Например, в сообществах «Объявления для друзей» или «Барахолка».

## Секонд-хенды

Ещё один способ дешево и стильно одеться – секонд-хенды и благотворительные магазины. В них бывают даже акции. Например, петербургский секонд «Лъпта» каждый четверг предлагает за 300 рублей набить вещами один большой пакет. Один из магазинов «Спасибо!» на Нарвском проспекте, 19 позиционирует себя как магазин доступных цен. Там вы можете одеться с ног до головы на 1000 рублей.

Блошинные рынки, как, например, Удельный в Петербурге, – способ найти что-то действительно редкое и оригинальное и собрать полный базовый набор на сезон в пределах 1000 рублей.





# Медицина

Один из выводов нашего исследования состоял в том, что люди не столько не знают, где и как получить медицинскую помощь, а считают, что без документов или регистрации она им недоступна. Что ж, это не так.

Медицина в России всё ещё формально бесплатна для конечного получателя услуг. Это значит, что за основные медицинские услуги вы, приходя в поликлинику или больницу, не платите. Однако, за каждую услугу платит страховая компания, в которую перечисляются деньги из Фонда ОМС, а туда, в свою очередь, – из наших с вами налогов, которые мы платим каждый раз, получая зарплату, делая покупки в магазине и т. д. То есть за эти медицинские услуги платите в итоге вы – через налоги, которые отдаёте в государственную казну.

Оказание медицинских услуг – не выбор медицинских организаций, а их обязанность, потому что, пусть и опосредованно, но за эти услуги платите вы из своего кармана!

## Экстренная медицинская помощь

Во-первых, любой без исключения человек имеет право на получение экстренной медицинской помощи вне зависимости от наличия у него документов или регистрации. Отказ в помощи – уголовное преступление. Экстренные случаи – это те, которые напрямую угрожают жизни человека.



В остальных случаях человек, желающий получить медицинскую помощь, должен иметь полис обязательного медицинского страхования (ОМС). Полис ОМС имеет силу на всей территории России. Это значит, что полис, полученный в одном регионе, действует и в любом другом. Иногда врачи или администраторы в поликлиниках, травмпунктах и больницах могут пытаться отказать в обслуживании из-за «неправильного» полиса, но на самом деле не имеют на это права. В любых спорных ситуациях стоит звонить в свою страховую компанию, название и номер которой обычно указан прямо на полисе ОМС.

Не стоит заниматься самолечением – это может быть опасно для здоровья!

## **Как получить полис ОМС**

Для получения большинства медицинских услуг понадобится полис ОМС. Его выдаёт страховая медицинская организация, вам нужно лишь явиться туда с паспортом. Также может пригодиться номер СНИЛС. Узнать адреса ближайших пунктов выдачи полисов можно по телефону 8 (800) 700 86 03. Часто полис можно получить в поликлиниках. В центре Петербурга – в территориальном отделе ФОМС на Кузнечном пер., д.2.

Отсутствие регистрации не является основанием для отказа в выдаче полиса ОМС. Если вам отказывают выдать полис ОМС из-за отсутствия регистрации, обратитесь в Территориальный фонд ОМС СПб по телефону 8 (812) 703 73 01.



## Как прикрепиться к поликлинике

Для прикрепления к поликлинике не нужна регистрация по месту жительства или месту пребывания. В отдельных случаях – например, в густонаселённых новых районах с плохо развитой инфраструктурой – может возникнуть проблема с тем, что при прикреплении к поликлинике приоритет отдаётся людям, зарегистрированным в соответствующем районе. Однако в подавляющем числе случаев отказ в прикреплении по причине отсутствия регистрации будет противоправен. В таких случаях следует незамедлительно жаловаться в ТФОМС по телефону 8 (812) 703 73 01.

Для прикрепления к поликлинике достаточно обратиться в её регистратуру с паспортом, полисом и СНИЛС.

## Стоматологическая помощь

Стоматологическая помощь, вопреки расхожим стереотипам о её дороговизне, тоже входит в систему обязательного медицинского страхования, а значит доступна бесплатно каждому, у кого есть полис ОМС.

Стоматологические кабинеты в районных поликлиниках постепенно становятся всё лучше, и в них можно с уверенностью обращаться. Обычно они находятся прямо в здании районных поликлиник. Точный адрес можно посмотреть на памятке к вашему полису ОМС.



## Психологическая помощь

Многие наши респонденты отмечали, что их состояние напрямую связано с психологическими и психическими проблемами.

К сожалению, до сих пор гомо- и трансфобия в психологическом и психотерапевтическом сообществе не искоренены полностью. И несмотря на то, что во многих поликлиниках есть штатные психологи, а в районных психоневрологических диспансерах есть возможность получить бесплатную психологическую и психиатрическую помощь, рекомендовать эти пути с уверенностью мы не можем.

Если вам необходима психологическая помощь, вы всегда можете обратиться за ней в «Выход». Здесь же – в случае, если у вас будет запрос – специалист с большой долей вероятности сможет посоветовать вам ЛГБТ\*-френдли психиатра или психотерапевта.

Записаться к психологу можно на сайте [comingoutspb.com](http://comingoutspb.com). Это совершенно бесплатно.

## Антиретровирусная терапия

Антиретровирусная терапия (АРВТ) – лечение, назначаемое при ВИЧ и СПИДе. Право на бесплатное получение АРВТ имеют все граждане России при наличии паспорта, полиса ОМС и СНИЛС.

Для того, чтобы начать получать лекарства, достаточно обратиться в СПИД-Центр по адресу: наб. Обводного канала, д. 179. Там надо будет пройти необходимые анализы и получить таблетки. Всё это делается бесплатно и достаточно быстро. Главное – начать.

От наличия или отсутствия регистрации в Петербурге обеспечение лечением при ВИЧ не зависит.

## Эндокринология

Эндокринология тоже входит в систему ОМС. Однако, необходимые препараты в любом случае стоят достаточно дорого. Получить консультацию по вопросам обращения к эндокринологу и попросить контакты ЛГБТ\*-френдли специалистов можно в петербургских организациях, помогающих трансгендерным людям: «Выходе» ([comingout-spb.com](http://comingout-spb.com)) или «Т-Действию» ([t-action-team.org](http://t-action-team.org)).



# Поиск работы

Многие наши респонденты оказались в бедственном положении из-за того, что потеряли работу и не смогли быстро найти новую. Часто проблемы были обусловлены трудностями поиска работы без регистрации. Иногда – тем, что люди не знали, как и где найти заработок. Сложнее всего с поиском работы трансгендерным людям, которые находятся в процессе смены документов.

«Выход» предоставляет карьерные консультации для ЛГБТ\*-людей и помогает им с поиском работы. Для этого достаточно позвонить по номеру 8 (812) 242-54-69 или обратиться к нам через сайт [comingout-spb.com](http://comingout-spb.com).

Не стоит сбрасывать со счетов и государственные Центры занятости. В 2020 году активисты «Т-Действия» провели исследование петербургских Центров занятости и выяснили, что встать туда на учёт и начать получать пособие – совсем не сложно. Это удалось почти всем участникам исследования без значительных усилий .

Получать пособие, правда, имеют право только люди с регистрацией в регионе по месту обращения в Центр занятости. Остальные могут рассчитывать на помощь в подборе вакансий. Главное – не бояться запрашивать такую поддержку.

График работы Центров занятости в любом районе города: с понедельника по пятницу с 10:00 до 17:00.

Горячая линия Центров занятости населения: 8 (812) 320 06 52

# Трудоустройство

Для трудоустройства также не нужна регистрация в регионе, где вы устраиваетесь на работу. Нужен только паспорт, ИНН, СНИЛС, для людей с мужским гендерным маркером в паспорте – документы воинского учёта.

Если вы находитесь в процессе смены документов, и данные ещё не везде изменены, это тоже не является поводом для отказа вам в трудоустройстве. Достаточно предоставить все необходимые справки, по которым можно проследить смену данных в документах.

Если вы столкнулись с дискриминацией в процессе трудоустройства, вы можете обратиться в программу правовой помощи Выхода, заполнив форму на сайте: [comingoutspb.com](http://comingoutspb.com).

## Общие рекомендации

Самое главное, что хочется сказать: вы не одни! Вокруг есть люди, инициативы и организации, которые готовы вам помочь даже в самых трудных ситуациях. А если ситуация не критичная, тем более имеет смысл обратиться за помощью: чем раньше это сделать, тем меньше ресурсов придётся потратить, и тем скорее получится вернуться к нормальной жизни.

Если вы находите себя в списке на странице 4, свяжитесь с любой из организаций, указанных в этой брошюре, или напрямую с «Выходом». Если вы подозреваете или знаете, что в такой ситуации оказался кто-то из ваших друзей, дайте ему эту книжку – возможно, вы поможете уже этим.

# ЛГБТ-ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА «ВЫХОД»

«Выход» работает с 2008 года для поддержки ЛГБТ-сообществ и развития движения за равные права в Санкт-Петербурге. Мы предоставляем бесплатную психологическую и юридическую поддержку ЛГБТ-людям и их близким, занимаемся просветительской деятельностью: проводим встречи, семинары, круглые столы, выпускаем информационные материалы по ЛГБТИК-вопросам и смежным с ними темам, ведём мониторинг дискриминации по признаку сексуальной ориентации, гендерной идентичности и гендерного самовыражения, инициируем культурные события в Петербурге, создавая площадки для диалога между различными частями общества.

Если вы нуждаетесь в бесплатной консультации психолога:

- запишитесь через форму на сайте [www.comingoutspb.com](http://www.comingoutspb.com)
- по электронной почте [psych@comingoutspb.ru](mailto:psych@comingoutspb.ru)
- или по тел. **+7 (812) 242 54 69**

Если вы нуждаетесь в консультации юриста по вопросам, связанным с нарушением прав по признакам сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности:

- запишитесь через форму на сайте [www.comingoutspb.com](http://www.comingoutspb.com)
- по электронной почте [pravo@comingoutspb.ru](mailto:pravo@comingoutspb.ru)
- или по тел. **+7 (812) 242 54 69** и **+7 (953) 377 68 33**

Если вы трансгендерный человек и нуждаетесь в консультации от других трансгендерных людей, активистов Транс\*миссии «Выхода», либо нуждаетесь в юридической консультации по смене документов или столкнулись с дискриминацией:

- напишите по электронной почте [trans@comingoutspb.ru](mailto:trans@comingoutspb.ru)



 **8 (812) 242-54-69**  
 **comingoutspb.com**



[vk.com/comingoutspb](https://vk.com/comingoutspb)



[facebook.com/comingoutspb](https://facebook.com/comingoutspb)



[instagram.com/comingoutspb](https://instagram.com/comingoutspb)

Над брошюрой работали:  
Текст: Александр Воронов  
Редактура: Анна Балахонцева  
Дизайн и иллюстрации: Алина Гречина

