



Newsletter

UUDISKIRI NR 1

Koolitajate koolitus

Õpime ellu viima “Kuula minu lugu” töötubasid

2021. aasta mais olid kõik projektipartnerid Alzheimer Hellase eestvedamisel kaasatud kolmepäevasele koolitusele, mille eesmärk oli anda edasi teadmisi ja oskusi, et rakendada algselt Kreekas välja töötatud jutustamispõhiseid omastehooldajate töötubasid kõikides partnerriikides.

Võttes arvesse eelnenud SINCALA projekti raames välja töötatud aruande “Räägi mulle endast” tulemusi, milles keskenduti pereliikmete vajadustele ja hooldajarollile, töötas ühing Alzheimer Hellas välja juhised, mis ühendavad organisatsioonisisest sarnaste töötubade läbiviimisel saadud kogemusi

Kreekas, Thessalonikis asuv Alzheimeri tõve ja sellega seotud häirete hooldajate ühing (Alzheimer Hellas) töötas välja tugirühma, mis kasutas luulet ja kirjandust stiimulina ning jutustamist ning vaba-kirjutamist loominguks väljundina, et aidata peredel, kes hooldavad dementsussündroomiga omakseid, väljendada oma arvamust, mõtteid, tundeid ja kogemusi ning mõtestada oma hooldajarolli. Hooldajad kasutavad kirjandust ja luulet, et vahetada mõtteid ja kogemusi, vastata dementsust ja hooldamist puudutavatele küsimustele, et lõpuks omada uut vaatenurka oma rolli kohta.

Mudel põhineb varasematel uuringutel, mis on näidanud, et luule lugemise ja kirjaliku emotsionaalse väljenduse kasutamine toob hooldajatele psühholoogilist kasu (Kidd et al, 2011; Swinnen, 2014; Butcher et al, 2016).

Partnerorganisatsioonide töötajaid koolitati, kuidas mudelit rakendada ja kohendada, kuid pakuti ka võimalust enese peal testida sellega kaasnevaid tundeid ja kogemusi. Kõik osalejad olid lähenemisviisi suhtes entusiastlikult meelestatud ja jagasid, et ootavad huviga selle rakendamist kohalikul tasandil.

“KUULA MU LUGU” TÖÖTOAD

Kirjanduse kasutamine hoolduskoormusega seotud emotsioonide esilekutsumiseks ja jagamiseks

Mudel põhineb 90-minutilistel seansidel, mis kõik on sarnase ülesehitusega: rühm loeb esmalt läbiviija valitud lõiku kirjandusteosest või luuleraamatust. Seejärel räägib iga osaleja oma mõtetest ja tunnetest, mis tekivad lugemisel spontaansel, mitte keskendudes kirjanduse analüüsile. Sõltuvalt loetu sisust (ehk stiimulist), eelnevatest elukogemustest või iga osaleja praegusest psühholoogilisest seisundist võib tekkida väga palju erinevaid tundeid (näiteks kurbus, viha, õnn, stress, rahulolu). Pärast spontaanset jagamist paluvad juhendajad hooldajatel püüda seostada tekkivaid tundeid millegagi, mida nad on tundnud või kogenud oma igapäevaelus hooldajana. Järgmise sammuna kirjutavad hooldajad üles oma lood, andes oma mõtetele ja emotsioonidele/tunnetele hääle ning kasutades ekspressiivseid ja spontaansed kirjutamistehnikaid. Iga seansi lõpus loevad hooldajad, kes soovivad seda teha, rühmale oma lugusid ette.

MIS EDASI?

SINCALA partnerprojekt töötab edasi kahel peamisel suunal:

partner vastutab kohalikul tasandil „Kuula minu lugu“ töötubade piloteerimise eest, mis on suunatud kolmele hooldajate rühmale: abikaasad, täiskasvanud lapsed ja lapselapsed/noored hooldajad.

paralleelselt on partneritel – UWAHi koordineerimisel – valmimas veel üks intellektuaalne väljund, st. juhendmaterjal, mis aitab töötubade läbiviijatel tuvastada ja lahendada peredes esilekerkivaid probleeme, nagu hooldaja läbipõlemine, eakate väärkohtlemine või muud perevägivalla vormid.

Meie edusammudega kursis olemiseks külastage:<https://sincala.eu/>



www.sincala.eu | [#sincalaproject](https://twitter.com/sincalaproject)