



# Newsletter

## SPOROČILO ZA JAVNOST ŠT.1

### USPOSABLJANJE ZA TRENERJE

## Usposabljanje za izvedbo delavnic "Prisluhni moji zgodbi"

Maja 2021 smo partnerji sodelovali na tridnevnem usposabljanju za izvajanje delavnic, pod vodstvom Alzheimer Hellas, ki so bile predhodno razvite v Grčiji. Usposabljanje je namenjeno prenosu znanja in veščin za izvajanje delavnic "Prisluhni moji zgodbi" za neformalne oskrbovalce.

Alzheimer Hellas je razvil sklop smernic, ki združujejo izkušnje, pridobljene z izvajanjem podobnih delavnic znotraj organizacije. V vsebine je vključil tudi rezultate poročila "Povej mi o sebi" ("**Tell me about you**") o potrebah družinskih članov in izkušnjah iz vloge oskrbe, razvitih v okviru prejšnjega projekta SINCALA. Grško združenje za oskrbovalce oseb z Alzheimerjevo in drugimi demencami (Alzheimer Hellas) iz Soluna v Grčiji je razvila pristop podporne skupine za svojo osebo z demenco, ki uporablja poezijo in literaturo kot vzpodbudo za pripovedovanje in izrazno pisanje. Svoje se vzpodbuja, da izrazijo svoje misli, občutke in izkušnje ter osmislijo položaj oskrbovalca. Literaturo in poezijo uporabljajo za izmenjavo občutji in izkušenj, za odgovor na nekatera njihova vprašanja o demenci in oskrbi ter prispeva k preoblikovanju stališč o njihovi vlogi oskrbovalca osebe z demenco. Pristop temelji tudi na prejšnjih študijah, ki kažejo, da ima uporaba branja poezije in pisnega čustvenega izražanja lahko psihološke koristi za oskrbovalce (Kidd et al, 2011; Swinnen, 2014; Mesar et al, 2016).

Sodelavci iz partnerskih organizacij usposobili za uporabo delavnic "Prisluhni moji zgodbi" in za prilagoditev pristopa svojemu kulturnemu okolju. Imeli smo tudi možnost, da preizkusimo delavnice kot udeleženci ter jih izkusimo. Vsi udeleženci smo bili navdušeni nad pristopom in se veselimo, da ga bomo izvedli v svojem okolju.

# DELAVNICE "PRISLUHNI MOJI ZGODBI"

## Uporaba literature za prepoznavanje in deljenje čustev, povezanih z oskrbo

Model temelji na približno 90 minut dolgih delavnicah z določeno strukturo. Najprej skupina prebere besedilo, odlomek proze ali pesem, ki so jo izbrali strokovnjaki. Nato je vsak udeleženec povabljen, da spregovori o mislih in občutkih, ki izhajajo iz spontanega branja. Ob tem se udeležence vzpodbuja, da se ne osredotočajo na analizo literature. Obstaja veliko različnih občutkov, ki se lahko pojavijo (na primer žalost, jeza, sreča, stres, zadovoljstvo), odvisno od spodbude, od prejšnjih življenjskih izkušenj ali od sedanjega duševnega stanja vsakega udeleženca. V naslednjem delu vodja delavnice povabi udeležence, da poskušajo povezati čustva, ki so jih čutili ali doživeli v vsakdanjem življenju z osebo s kroničnimi težavami, na primer z osebo z demenco. Udeleženci nato zapišejo svoje misli, svojim mislim in čustvom dajo glas ter uporabijo ekspresivne in spontane tehnike pisanja. Na koncu vsake delavnice lahko udeleženci po želji preberejo svoje zgodbe skupini.

## KAJ SLEDI?

Partnerji SINCALA delajo na dveh glavnih tematikah:

vsak partner je odgovoren za izvedbo pilotnih delavnic "Prisluhni moji zgodbi" na nacionalni ravni za tri skupine oskrbovalcev: zakonci, odrasle otroke in vnuke/mlade.

Vzporedno in v okviru koordinacije vodilnega partnerja UWAH partnerji pripravljamo priročnik za trenerje, ki bodo usmerjali delavnice, da bi jim pomagali prepoznati in obravnavati vprašanja, ki se pojavljajo med družinami, kot so primeri izgorelosti negovalca, zlorabe starejših ali drugih oblik nasilja v družini.

Za več informacij nas obiščite na: <https://sincala.eu/>



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