



Newsletter

NR 1

Семинар для тренеров

Как провести тренинг “Послушай мою историю”

В мае 2021 года, партнеры проекта SINCALA участвовали в трехдневном семинаре под руководством организации Alzheimer Hellas. Семинар был посвящен знаниям и навыкам необходимым для проведения тренинга во всех партнерских странах на основе нарративного метода. Данный метод был изначально разработан в Греции и предназначен для неформальных опекунов (людей, ухаживающих за своими родственниками).

Alzheimer Hellas разработали набор инструкций, содержащих их собственный опыт подобных тренингов в своей организации. Они также учли результаты отчета “Расскажи мне о себе” (“Tell me about you”) о потребностях и опыте опекунства внутри семей, составленного в рамках предыдущего проекта SINCALA. Подразделение Опекунов из Греческой Ассоциации болезни Альцгеймера и связанных с ней заболеваний (Caregivers Unit of Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas) в Салоники разработало метод для групп поддержки. Данный метод помогает семьям с людьми, страдающими от деменции, выражать свои чувства, мысли и осмысливать свой опыт. Это происходит при помощи разных творческих инструментов: поэтических и литературных стимулов (отрывков текстов), нарративности и техники выразительного письма. Неформальные опекуны могут использовать литературу и поэзию для того, чтобы обмениваться мыслями и опытом, получить ответы на свои вопросы касательно деменции и заботы о больных, с тем чтобы в итоге возможно переосмыслить свой опыт и роль в семье.

Эта модель так же основана на предыдущих исследованиях, демонстрирующих что использование поэзии, чтения и письменного выражения своих эмоций может оказывать положительный психологический эффект на опекунов (Kidd et al, 2011; Swinnen, 2014; Butcher et al, 2016).

В течение тренинга, участники из партнерских организаций получили не только практические навыки применения и адаптации этой модели, но и смогли на себе попробовать эти техники, чтобы потом перенести этот опыт на свой национальный уровень.

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Тренинг “Послушай мою историю”

Использование литературы для того, чтобы вызвать и поделиться эмоциями, связанными с уходом за людьми

Модель состоит из нескольких сессий приблизительно по 90 минут каждая, с практически идентичной структурой: сначала группа читает текст (отрывки из литературы или поэзию, отобранную организаторами). После этого каждый участник делится своими мыслями и чувствами, вызванными этим текстом, стараясь не слишком фокусироваться на литературном анализе. Может возникнуть огромное количество разных эмоций (грусть, злость, стресс, ощущение счастья или удовлетворения), в зависимости от выбранного стимула (отрывка текста), предыдущего жизненного опыта или психологического состояния участников на сегодняшний день. После того, как участники делятся своими впечатлениями, организаторы помогают им соотнести возникшие чувства и эмоции со своим ежедневным опытом ухода за родственниками, страдающими от деменции. Следующим шагом для участников будет запись своих собственных историй, чтобы дать выход своим мыслям и эмоциям с помощью креативных техник письма. В конце каждой сессии, все желающие могут прочитать свои истории вслух, поделившись ими с группой.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Партнеры проекта SINCALA продолжают работу в двух направлениях:

С одной стороны, каждый партнер запускает тренинги “Послушай мою историю” в своей стране, с целью привлечь три основные группы людей, которые ухаживают за своими родственниками: супруги, взрослые дети, а также внуки (или просто молодые опекуны).

С другой стороны, партнеры под руководством организации UWAH из Греции, занимаются разработкой инструкций для организаторов, которые будут проводить тренинги “Послушай мою историю”. Данные инструкции помогут им с типичными проблемами, возникающими в семьях с больными родственниками, требующими ухода (выгорание, случаи насилия над пожилыми людьми, или другие формы домашнего насилия).

Если Вы хотите регулярно узнавать о новостях проекта, заходите на наш сайт: <https://sincala.eu/>



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