



# 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.

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