



# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

N.1 - 11/2021

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ

### Μαθαίνοντας την εφαρμογή των εργαστηρίων «Πες μου την ιστορία σου»

Τον Μάιο του 2021, όλοι οι εταίροι, υπό την καθοδήγηση της Alzheimer Hellas, συμμετείχαν σε μία τριήμερη εκπαίδευση με σκοπό την εκμάθηση των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων για την εφαρμογή σε όλες τις χώρες του προγράμματος παρέμβασης βασισμένου στην θεραπευτική αφήγηση, που αναπτύχθηκαν αρχικά στη Ελλάδα.

Η Alzheimer Hellas δημιούργησε έναν αναλυτικό οδηγό, συνδυάζοντας την εμπειρία της από την πρότερη εφαρμογή της παρέμβασης και τα αποτελέσματα της έκθεσης **"Tell me about you"** από το αρχικό έργο SINCALA. Στο τμήμα περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas αναπτύχθηκε και εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα αναστοχασμού με βάση την λογοτεχνία, όπου, με αφορμή λογοτεχνικά κείμενα και ποιήματα, περιθάλποντες ατόμων με άνοια καλούνται να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν συναισθήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της φροντίδας και με την εκφραστική γραφή να αναστοχαστούν πάνω σε αυτά. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να εκφράσουν και να ανταλλάξουν σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες, να βρουν απαντήσεις σε κάποια ερωτήματά τους για την άνοια και την φροντίδα της, να βρουν νόημα και να αποκτήσουν μια νέα οπτική για τον ρόλο τους.

Επίσης, το πρόγραμμα βασίστηκε σε προηγούμενες έρευνες που έδειξαν ότι η ανάγνωση ποίησης και η γραπτή έκφραση συναισθημάτων μπορούν να έχουν ψυχολογικά οφέλη για τους περιθάλποντες (Kidd et al, 2011; Swinnen, 2014; Butcher et al, 2016).

Κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης, εκπρόσωποι από όλους τους οργανισμούς-εταίρους εκπαιδεύτηκαν πάνω στην εφαρμογή και την προσαρμογή του μοντέλου αυτού, αλλά και είχαν την ευκαιρία να κάνουν πρακτική εξάσκηση, δοκιμάζοντας οι ίδιοι την εμπειρία και τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτό. Όλοι οι συμμετέχοντες έδειξαν ενθουσιασμό για την παρέμβαση και ανέφεραν ότι ανυπομονούν να την εφαρμόσουν στις χώρες τους.

### Το Έργο

Στην Ευρώπη, το 80% των ατόμων με κάποια χρόνια ασθένεια λαμβάνουν φροντίδα από άτυπους περιθάλποντες, συνήθως μέλη της οικογένειας, τα οποία παρέχουν φροντίδα αφιλοκερδώς, εκτός ενός επίσημου επαγγελματικού πλαισίου.

Παρά το γεγονός ότι η φροντίδα ενός κοντινού μας ατόμου μπορεί να αποτελεί πηγή μεγάλης ευχαρίστησης, μπορεί επίσης να αποφέρει προκλήσεις για τον περιθάλποντα, οι οποίες σχετίζονται με το ίδιο το βάρος της φροντίδας, το στρες, την κούραση και ζητήματα συμφιλίωσης. Για αυτό το λόγο μία λειτουργική σχέση ανάμεσα στον περιθάλποντα και τον παραλήπτη φροντίδας θα πρέπει να χαιρεί υποστήριξης. Επιπλέον, τα άτομα που ανήκουν σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και έχουν διαφορετικού είδους συγγένεια με τον παραλήπτη φροντίδας (μικρά / ενήλικα τέκνα, εγγόνια, σύζυγοι) μπορεί να έχουν διαφορετικές εμπειρίες και απόψεις σχετικά με το βάρος της φροντίδας, οπότε είναι απαραίτητο να ληφθούν όλα αυτά υπόψη προκειμένου να είναι σε θέση να παρέχουν ολοκληρωμένη και αποτελεσματική υποστήριξη.

Το Ευρωπαϊκό έργο Erasmus+ «SINCALA – Άτυποι Περιθάλποντες: μία προσέγγιση με βάση την οικογένεια και την δια βίου μάθηση» στοχεύει στην αντιμετώπιση των προκλήσεων αυτών, μέσω της παροχής ενός προγράμματος παρέμβασης με βάση το θεραπευτικό αφήγημα, το οποίο θα βασιστεί σε μια παρέμβαση που έχει αναπτυχθεί και εφαρμοστεί στην Alzheimer Hellas και θα προσαρμοστεί για τις υπόλοιπες χώρες. Η παρέμβαση θα είναι διαθέσιμη για να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες που εργάζονται με οικογενειακούς περιθάλποντες για να τους υποστηρίξει να αναπτύξουν την απαιτούμενη ανθεκτικότητα για να διατηρήσουν την ικανότητα φροντίδας.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

# ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ «ΑΚΟΥ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ»

## Χρησιμοποιώντας την λογοτεχνία για την έκφραση και το μοίρασμα συναισθημάτων σχετικών με την παροχή φροντίδας

Το μοντέλο βασίζεται σε συνεδρίες διάρκειας περίπου 90 λεπτών, με παρόμοια δομή: Η ομάδα πρώτα διαβάζει ένα λογοτεχνικό κείμενο ή ποίημα που έχουν διαλέξει οι συντονιστές. Στην συνέχεια, κάθε συμμετέχων μιλάει για τα αρχικά αυθόρμητα συναισθήματα που προέκυψαν από το διάβασμα, με την ενθάρρυνση να μην ασχοληθούν με μια λογοτεχνική ανάλυση. Το εύρος των συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν είναι μεγάλο (για παράδειγμα, λύπη, θυμός, χαρά, άγχος, ευχαρίστηση, κλπ.), αναλόγως με το λογοτεχνικό ερέθισμα, προηγούμενες εμπειρίες ή την τρέχουσα ψυχολογική κατάσταση κάθε συμμετέχοντα. Συχνά, οι συντονιστές ζητούν από τους περιθάλποντες να προσπαθήσουν να βρουν συνδέσεις των συναισθημάτων που προκύπτουν με κάποιο συναίσθημα ή εμπειρία από την καθημερινότητά τους με το άτομο που φροντίζουν. Το επόμενο βήμα είναι οι περιθάλποντες να γράψουν την δική τους ιστορία, δίνοντας φωνή στις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και χρησιμοποιώντας τεχνικές αυθόρμητης και εκφραστικής γραφής. Στο τέλος κάθε συνεδρίας, οι περιθάλποντες μοιράζονται τις ιστορίες τους με την ομάδα.

## Τι ακολουθεί;

Η υλοποίηση του εκπαιδευτικού έργου SINCALA κινείται τώρα σε δύο κύρια επίπεδα:

Από τη μία πλευρά, κάθε εταίρος έχει την ευθύνη να εφαρμόσει πιλοτικά την παρέμβαση «Άκου την ιστορία μου» σε εθνικό επίπεδο με στόχο τρεις ειδικές ομάδες φροντιστών: σύζυγοι, ενήλικα παιδιά και εγγόνια/νέοι φροντιστές.

Παράλληλα, οι εταίροι - υπό τον συντονισμό του Συνδέσμου Μελών Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου - ολοκληρώνουν τον οδηγό για τους διοργανωτές των σεμιναρίων με βάση την αφήγηση, με σκοπό να τους βοηθήσει να εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα που προκύπτουν μεταξύ των οικογενειών, όπως οι περιπτώσεις φροντιστών, κακοποίησης ηλικιωμένων ή άλλων μορφών ενδοοικογενειακής βίας.

Για να ενημερωθείτε σχετικά με την πρόοδο του έργου, επισκεφθείτε : <https://sincala.eu/>

## Οι εταίροι του έργου

Το εκπαιδευτικό αυτό έργο αποτελεί μια συνεργασία μεταξύ Μη-Κυβερνητικών Οργανισμών, και συγκεκριμένα μεταξύ:

- του Women's Support and Information Centre (Εσθονία), συντονιστή εταίρου,
- του Πανεπιστήμιο Tartu (Εσθονία),
- του Συνδέσμου Μελών Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου & Ν. Ηρακλείου (Ελλάδα),
- της Ελληνικής Εταιρίας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών (Ελλάδα),
- του Co-Creation Support CLG (Ιρλανδία),
- του Anziani e non solo (Ιταλία),
- του CASO50+ Centro de Atendimento e Servicos 50+, Associacao (Πορτογαλία),
- και του Sprominčica - Alzheimer Slovenija (Σλοβενία).

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