



**SINCALA**  
SUPPORTING INFORMAL CARERS: A WHOLE-FAMILY & LIFECOURSE APPROACH

# Omastehoidajatele suunatud narratiiv meetodil põhinev töötuba “Kuula minu lugu”

KÄSIRAAMAT TÖÖTUBADE LÄBIVIIJALE

[WWW.SINCALA.EU](http://WWW.SINCALA.EU)  
#SINCALAPROJECT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2020-1-EE01-KA204-078004



Juhend on kokku pandud koostöös Kreeka ühendusega "Alzheimeri tõbi ja sellega seotud haigused" (Alzheimer Hellas) ning sellega on tihedalt seotud ka project nimega 'S.IN.CA.L.A. II – Toetades omasteholdajaid: kogupere ja elukaare lähenemine (Supporting Informal Carers: A Whole-Family & Life course Approach)'.

Koostajaks Alzheimer Hellase liikmed:

- Mahi Kozori, psühholoog, teadur
- Magda Tsolaki, Neuropsühhiaater, Professor, AUTH, Alzheimeri tõve Panhelleni Föderatsiooni president, Neurodegeneratiivsete haiguste laboratooriumi koordinaator (KEDEK)

Koostööpartnerid:

- Naiste Tugi- ja Teabekeskus (WSIC) - Eesti
- Tartu Ülikool (UT) - Eesti
- Heraklioni prefektuuri naisühenduste liit (UWAH) - Kreeka
- Kreeka ühendus "Alzheimeri tõbi ja sellega seotud haigused" (Alzheimer Hellas) - Kreeka
- Anziani e Non Solo - Itaalia
- Centro de Atendimento e Servicos 50+, Associacao - Portugal
- Spominčica (Meelespea) – Alzheimer Slovenia - Sloveenia

Levitatakse Creative Common License'i alusel - Attribution-NonCommercial-NoDerivs



*Materjali sisu eest vastutavad ainult autorid. Rahvuslikud ühendused ega Euroopa Komisjon ei vastuta teabe sisu kasutamise viiside eest.*



## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	4
Projekti taustast.....	4
SINCALA II projekt .....	5
Selle dokumendi eesmärk ja käsitusala.....	6
TÖÖTOAD „KUULA MINU LUGU” .....	8
Teoreetiline taust.....	8
Kasulikke termineid .....	9
"Kuula minu lugu" algne interventsioon Alzheimer Hellases .....	10
SOOVITUSED NARRATIIVSETEST TÖÖTUBADEST „RÄÄGI MULLE ENDAST” ARUANDE ALUSEL.....	12
„KUULA MINU LUGU” SINCALA PROJEKTI TÖÖTOAD.....	16
JUHISED „KUULA MINU LUGU” TÖÖTUBADE TARBEKS.....	18
Eesmärgid.....	18
Abistajad.....	18
Osalejad .....	19
Sotsiaalne kaasamine .....	19
Meeskonna sidusus.....	20
Aeg.....	21
Asukoht .....	21
Vajalikud materjalid.....	22
Ettevalmistus.....	22
Stiimulid .....	22
Töötuba elukaaslastele .....	23
Töötuba täiskasvanud lastele .....	23
Töötuba lastelastele/noortele hooldajatele .....	23
Struktuur .....	25
Esimene seanss .....	25
Teine seanss.....	28
Kolmas seanss .....	29
Neljas seanss.....	31



Viies seanss .....	33
VIITED .....	36
LISA I .....	38



# SISSEJUHATUS

## Projekti taustast

---

Euroopas on hinnanguliselt 80% omastehooldajat – need on inimesed, kes osutavad tasuta hooldust lähedasele oma kodus keskkonnas väljaspool professionaalset või ametlikku võrgustikku. Kuigi lähedase eest hoolitsemine võib pakkuda abistajale suurt isiklikku rahulolu, põhjustab see ka erinevaid probleeme, nagu näiteks füüsilise ja vaimse tervise halvenemine, sotsiaalse tõrjutuse tunne, raskused palgatöö ja hoolduskohustuste ühitamisel millega võivad kaasneda võimalikud majanduslikud mured. (Eurocarers).

Kui mõnel perekonnaliikmel on krooniline haigus või puue, võtab üks lähedastest sageli "esmase abi osutaja" rolli, mis muudab tavapärase peresüsteemi hierarhia vastupidiseks (näiteks laps hoolitseb oma vanema eest) ning see mõjutab tegelikult kõiki pereliikmeid. (Wright & Leahey, 2000).



Eduka rollivahetuse ja pere kohanemise võti on toimiv suhe hooldajate ja hooldatava vahel, mistõttu peab arvestama kõigi pereliikmetega. Lisaks võivad erinevatesse vanuserühmadesse kuuluvatel ja hooldatavaga erinevat sugulusastet omavatel inimestel (alaealised/täiskasvanud, lapsed, lapselapsed, abikaasad) olla erinevad kogemused ja vaated hoolduskoormusest, mistõttu on vaja neid kõiki arvestada, et oleks võimalik pakkuda igakülgset ja tõhusat tuge.



Ka uuringud on näidanud, et hoolduskoormusega tekkiv stress võib viia väärkohtlemiseni. Peaaegu 10% eakatest, kelle eest hoolitsevad nende lähedased, võivad langeda väärkohtlemise ohvriteks. (Ananias & Strydom, 2014).

Perekonna tugevuse perspektiivist vaadeldakse perekonda kui üksust, millel on oma sisemised tugevused ja ressursid ning kasvupotentsiaal (Black & Lobo, 2008; Zauszniewski ja teised, 2010), positiivsed suhted ja sidemed pereliikmete vahel on lahutamatu osa nende suutlikkuse säilimisel raskustega toime tulekul (Walsh, 2016). Siiski tuleks arvestada, et sellised võimed ei ole kaasasündinud, vaid neid saab ja tuleb õppida ning arendada spetsiaalsete pedagoogiliste meetodite, näiteks terapeutilise narratiivi abil. Kõigi nende vajaduste rahuldamiseks on oluline välja töötada ja praktikas rakendada pedagoogiline sekkumiste mudel, mis põhineb perekesksel lähenemisviisil. See lähenemisviis suudab tuvastada kõigi pereliikmete tugevad ja nõrgemad küljed ning lahendada probleeme, mis võivad tekkida omastehooldajate



perekonnas. Sekkumismudel annab võimaluse üles leida individuaalsed ja perekondlikud tugevused, et hoolduskoormusega hakkama saada.

## SINCALA II projekt

“Toetades omastehooldajaid: kogupere ja elukaare lähenemine – SINCALA” projekt püüab leida lahenduse kõigi EL riikide ühisele vajadusele: tegeleda vananevale elanikkonnale, eriti eakatele (80+), hoolduse ja toetuse pakkumisega. Omastehooldajate osakaalu suurenemisega/kasvuga EL riikides on hädavajalik omastehooldajatele välja töötada vastav poliitika ja tugiprogrammid. EL on asunud tegutsema suunas, et omastehooldajate vajadusi esile tõsta. Olukorda kirjeldavad Europe 2020 tööhõivestrategie ja Euroopa soolise mõjuvõimu suurendamise strateegia (kaks kolmandikku Euroopas töötavatest omastehooldajatest on naised). Samuti kajastavad probleemi hiljutine Euroopa sotsiaalõiguste samm ja parlamendi 2016. aasta aruanne omastehooldajate kohta Euroopa Liidus.

Erasmus+ poolt rahastatud SINCALA projekti raames rajatud partnerlus sai alguse 2018. aastal. Eelmise projekti raames alustati tööd perekesksete pedagoogiliste sekkumiste väljatöötamisega, mis tuvastaks pereliikmete tugevad ja nõrgad küljed, mis võivad esile kerkides omastehooldajana töötades. Selle tulemusena pandi paika konkreetne sekkumiskava nii üksisikute kui ka perede toimetuleku parandamiseks. Algse juhtpartneri finantsprobleemide tõttu lõpetati projekt ennetähtaegselt, kuid jõuti koostada aruanne omastehooldajate vajaduste ja kogemuste kohta. Aruandes on antud konkreetsete soovitusi, kuidas muuta pakutud pedagoogiline sekkumine partnerriikidele paremini rakendatavaks SINCALA II-s. Sekkumiste väljatöötamine viidi lõpuni ning piloteeriti seda projekti partnerriikides. Arvestades, et selline sekkumine toob peaaegu kindlasti esile keerulisi probleeme (nagu koduvägivald/eakate väärkohtlemine), koostati ka juhend sekkumise läbiviijatele. Tagamast omastehooldajate ning nende hoolealuste heaolu, käsitleb juhend, kuidas vältida läbipõlemist ja tulla toime frustrerivate olukordadega ning ennetada vägivalda. Kogu materjali põhjal valmis eraldi e-koolitus (MOOC), mis annab materjalidele ulatuslikuma juurdepääsu.



Projekti S.IN.CA.L.A eesmärk on välja töötada narratiivsel lähenemisel põhinev hooldajate tugiprogramm. Selle sekkumise eesmärk on toetada erinevaid pereliikmeid – elukaaslasti täiskasvanud lapsi ja ka lapselapsi, kes pakuvad eakale lähedasele hoolitsust ja tuge. Tugiprogramm toetab omastehooldajaid nende sisemiste mõtete ja tunnete väljendamisel turvalises ja hinnangutevabas keskkonnas, muutes sellega ka pered hoolitsemisega kaasnevate väljakutsetega paremini toimetulevaks.



Välja töötatud õppevahendid põhinevad Kreekas tegutseva Alzheimer Hellase kogemustel ning neid saab kohandada ja üle kanda kõigisse teistesse riikidesse. Peamised praktilised tulemused, mida projekti lõpuleviimisel oodatakse, on: (1) läbi katsetatud narratiivil põhinev töötuba omastehooldajate jaoks, mis on kohandatud erinevate ELi riikide kontekstidega ja on



suunatud leibkondadele, kes hooldavad eakaid ülalpeetavaid pereliikmeid eesmärgiga suurendada nende pere võimet olukorraga hakkama saamisel (2) juhend professionaalidele töötubades esilekerkivate probleemide tuvastamiseks ja nende lahendamiseks (3) MOOC, edastamaks saavutatud tulemusi ja saadud õppetunde laiemale spetsialistide ringkonnale (4) E-kursus ja veebipõhine haridusplatvorm omasteholdajatele ja professionaalsetele tugiteenuste pakkujatele.

Käsiraamat teeb kättesaadavaks metoodika, mida õpetajad, sotsiaaltöötajad ja omasteholdajate tugiisikud saavad kasutada oma kohalikus kontekstis ning suhelda peredega, kus on selline hooldamine vajalik, et parandada leibkonna toimetulekut ning leevendada hooldamise negatiivseid mõjusid leibkonnale.

Projekti koordineerib MTÜ Naiste Tugi- ja Teabekeskus (lähisuhtevägivalla vastane organisatsioon, Eesti). Projekt on välja töötatud eakate ja nende hooldajate või perevägivalla ohvritega töötavate valitsusväliste organisatsioonide mitmekülgse partnerluse kaudu. Projektipartneriteks on Portugal (CASO50+), Itaalia (Anziani e non solo), Sloveenia (Spominčica, Slovenia) Heraklioni prefektuuri naisühenduste liit (Kreeka, Kreeta). Ekspertpartnerina on kaasatud Kreeka ühendus "Alzheimeri tõi ja sellega seotud haigused" (Alzheimer Hellas). Tartu Ülikool vastutab projekti MOOC-i arendamise ja haldamise eest tänu oma tugevale teadmispagasile ja kogemusele e-kursuste kavandamisel ja arendamisel.

Käsiraamatu eesmärgiks on, et suureneks professionaalide ja huvigruppide teadlikkus sellest, kuidas omasteholdus võib mõjutada kogu perekonda ning lähtutaks sellest sügavamast arusaamast teenuste täiustamisel ja uuendamisel, sealhulgas kasutades ka narratiivseid tehnikaid. Käesolev materjal on inspiratsiooniks kohalikele huvigruppidele ja kogukondadele, et julgeda võtta kasutusele uuenduslikke teenuseid ning arendada uusi poliitikaid seoses omasteholdusega kaasnevate väljakutsetega. Antud käsiraamat aitab suurendada teadlikkust kogu perekonna lähenemisviisi omaksvõtmise tähtsusest ning avardab teadmisi EL tegevuste panusest omasteholdajate toetamisse.

## **Selle dokumendi eesmärk ja käsitusala**

---

See dokument on osa selle projekti esimesest intellektuaalsest väljundist. Alzheimer Hellas, kes on selle intellektuaalse väljundi juhtpartner, töötas välja kohandatud töötubade juhised inglise keeles, kombineerides algsete töötubade elluviimisel saadud kogemusi ja võttes arvesse eelmise SINCALA projekti raames läbi viidud pereliikmete hooldamisega seotud vajaduste ja kogemuste aruande "Räägi mulle endast" tulemusi. Kõik projekti osapooled andsid oma tagasiside, et tagada hea ja kvaliteetne dokument.

See dokument oli Alzheimer Hellase korraldatud veebipõhise töötoa „Koolitajate koolitamine” peamine koolitusmaterjal. Koolitusüritusel osalejad kasutasid neid juhiseid töötubade kohandamiseks ja rakendamiseks oma koduriikides. Pärast koolitust andsid läbiviijad ja





hooldajad oma tagasiside töötubade läbiviimise kohta ning Alzheimer Hellas avaldas lõplikud juhendmaterjalid.

Seda dokumenti tuleks lugeda koos "juhendiga professionaalidele", et tuvastada ja esile tuua probleeme, mis tuuakse välja töötubades nimega "Kuula minu lugu", mis on ühtlasi teise intellektuaalse väljundi tulemiks. See juhend tutvustab perevägivallaga seotud põhimõisteid, sh selle erinevaid vorme (füüsiline, psühholoogiline, majanduslik jne), riskitegureid ja hoiatusmärke. See hõlmab ka omastehooldaja koormuse ja läbipõlemise mõisteid ning kuidas need võivad viia vägivalda ja väärkohtlemiseni. Juhendis kirjeldatakse, kuidas kõige paremini reageerida vägivallajuhtumitele vastavalt konkreetsetele asjaoludele: kui vägivallatseja on hooldatav või hooldaja, kui see suhe on partnerite või vanema/lapse vahel, kuidas võivad mõjuda elamistingimused (näiteks kelle majas hooldaja ja hooldatav elavad) ja/või hooldatava tervislik seisund. Juhend käsitleb ka seda, kuidas neid järeltusi ja vastuseid saab kasutada eakate hooldatavate heaolu kaitsmiseks.





# TÖÖTOAD “KUULA MINU LUGU”

## Teoreetiline taust

---

Pereliikme kroonilisest tervises seisundist või puudest tingitud stress võib mõjutada perekondi tervikuna, eriti kui omastehooldajad püüavad üksi ja ilma toeta oma emotsioonidega toime tulla. Perekondade tervisliku funktsioneerimise seisukohast on kriitiline aspekt tõhus ja efektiivne omavaheline suhtlus. Peamine oht pereliikmete omavahelises suhtluses seisneb negatiivsete emotsioonidega toimetulekul, mida tekitavad ülekoormus, süütunne, ebakindlus ja sellest tulenevad sisekonfliktid. Omastehooldajatel võib isiklike piirangute või keskkonna tõttu olla raskusi oma tunnete suulisel väljendamisel nii oma suhtlusvõrgustikus kui ka tugigrupis.



Võimalus neid tundeid avalikult väljendada ja oma emotsioone jagada, võib parandada omastehooldajate vaimset toimetulekut.



Hiljutised uuringud näitavad, et kunst võib omastehooldajate jaoks olla kõige lihtsam moodus oma rollist tingitud emotsioonide väljendamiseks. Kunst üldiselt ja muud loominguilised kunstipõhised omastehooldajatele mõeldud tegevused on teada-tuntud oma terapeutilise toime poolest. Viimaste uuringute kohaselt on kunsti- ja muusikateraapiaal hooldajatele positiivne mõju endaga paremini toimetulekul (Murrant jt., 2000), väljendusriikas ja loominguiline kirjutamine on aidanud omastehooldajatel oma rolliga tõhusamalt kohaneda (Caldwell jt., 2005) ja on parandanud ka nende füüsilist tervist, aidates vähendada ärevust (Mackenzie jt., 2007). Dementsuse diagnoosiga inimestele ja nende hooldajatele koostatud uuring, mis keskendus luuletuste lugemise mõjule, on näidanud, et luule võib aidata tõsta enesehinnangut, paremini toime tulla kaotusvaluga, paremini mõista teisi ja nende kogemusi ning luulel on olnud ka subjektiivseid eeliseid, nagu näiteks saavutused, katarsis, suurem aktsepteerimine ja eneseteadlikkus, suurem empaatiavõime, refleksioon, lõbu ja loovus, teiste abistamine ja muud positiivsed väljakutsed (Kidd jt., 2011). Lisaks parandab luuletuste lugemine üleüldist heaolu, luuletuste loomine aga suhtlemist (Swinnen, 2014). Teine uuring näitas, et väljendusriikas kirjutamine parandas omastehooldajate võimet leida tähendust dementsuse diagnoosiga lähedaste hooldamisele. Täiustatud võimed, millega inimene näeb oma tegevusel suuremat mõtet, võivad omastehooldajatele tuua psühholoogilist kasu, näiteks vaimse pingele leevendust (Butcher jt., 2016).



## Kasulikke termineid

---

Allpool on välja toodud mõned kasulikud terminid, mis võivad aidata süvendada teadmisi ja arusaamist töötubade teoreetilisest taustast.

- ♥ **Väljendusrikas kirjutamine** on kirjutamine eesmärgiga panna sõnadesse oma sügavaimad tunded ja mõtted. Väljendusrikka kirjutamise puhul keskendutakse isiklike emotsionaalsete kogemuste väljendamisele ning sellel puuduvad grammatika-, õigekirja- ja lauseõpetuse reeglid. Väljendusrikkad kirjutajad võivad vabalt valida, mis stiilis või ülesehituses nad end mugavamalt tunnevad, muretsemata selle pärast, et tekstis oleks konkreetne algus, teemaarendus ja lõpp. Lõppeemärk on see, et kirjutamisreeglitest tulenevatest piirangutest loobudes saaksid väljendusrikkad kirjutajad sügavama sideme iseenda ja oma emotsioonidega, võimaldades oma "sisehäälel" pinnale tulla (Butcher jt., 2016).
- ♥ **Narratiivne õppimine** kuulub konstruktivistliku õppimisteooria suuremasse kategooriasse, mis mõistab õppimist kui tähenduse loomist kogemusest. Narratiivne õppimine tõstab esile narratiivi ja jutustamise rolli individuaalses õppimises ning arusaama sellest, kuidas nad selles maailmas toimivad. "Sisemised vestlused", mille käigus inimene määratleb oma isiklikud mõtted ja tegevussuunad ning loob oma lugusid ja eluülesandeid, on keskpunktiks inimese enese õppimise ja oma koha leidmisel siin maailmas. Enda jaoks narratiivi konstrueerimine võimaldab meil oma kogemustega toime tulla. Vastukaaluks traumaatilistele kogemustele reageerida ohvrimentaliteedi või kannatuste narratiivile taasluuakse narratiiv sellest ülesaamisest ja vaimsest tugevusest. Narratiiv on ka see, kuidas me kujundame oma mina – ja identiteeditunnet. Identiteedi mõistmine narratiivse konstruktsioonina on teine viis isikliku muutuse tajumiseks. Randall (1996) kirjeldab transformatiivset õppimist (selgituseks - transformatiivsus ehk ühe allstruktuuri korrastatud üleminek teiseks kindlate reeglite alusel) ümberjutustamise protsessina. Näiteks võib tuua läbipõlemisohus omasteholdaja, kes alustab enesejutustuse kaudu oma hooldajarolli rekonstrueerimist.
- ♥ **Kasutaja juhitud lähenemine**: Kasutaja juhitud disain ja juurutamine tähendab, et kasutajad on kaasatud kõigi meie tulemuste kavandamisse ja arendamisse. Hooldustöötajate ja omasteholdajate, hooldusjuhtide, õppejõudude ja kodanike aktiivne kaasamine läbi kogu protsessi võimaldab selgelt mõista käsilolevat probleemi. Samuti võimaldab kasutaja aktiivne kaasamine, et sellesse ülesehitusse saab integreerida ka tagasisidet.
- ♥ **Meelelahutusharidus**: on protsess, mille käigus kujundatakse ja rakendatakse sihilikult nii meelelahutust kui ka õppimist võimaldavat meediasõnumit, et suurendada publiku teadmisi haridusteemast, luua soodsaid hoiakuid ja muuta avalikku käitumist. (Singhal ja Rogers, 1999)
- ♥ **Sotsiodraama**: Mõiste "sotsiodraama" viitab mitmele teatritehnikale (nagu narratiivsed tehnikad), mida kasutatakse haridus- ja koolitusasutustes. Sotsiodraama eeldab teatud teatri- või draamatehnika vormide kasutamist, käsitlemaks mõnd sotsiaalset probleemi või teemat, mis ühiskonda mingil tasandil mõjutab.



## "Kuula minu lugu" algne interventsioon Alzheimer Hellases

Hooldajate ühendus "Alzheimeri tõi ja sellega seotud haigused" (Alzheimer Hellas) Thessalonikis, Kreekas töötas välja tugirühma, mis kasutas luulet ja kirjandust stiimulitena ja jutustamist ning väljendusriikast kirjutamist loomevahenditena, et aidata dementsusega inimeste peredel väljendada oma mõtteid, tundeid ja kogemusi ning paremini mõtestada oma olukorda. Omastehooldajad kasutavad kirjandust ja luulet, et vahetada mõtteid ja kogemusi, vastata mõnele oma dementsust ja hooldamist puudutavatele küsimustele ning lõpuks märgata uusi vaatenurki oma rolli kohta.

Journal of Family Medicine

Open Access 

 Austin Publishing Group

Special Article – Family Caregivers

### Interventions for Caregivers of People with Dementia in Greece

Karagiozi K<sup>1\*</sup>, Margaritidou P<sup>1</sup>, Egkiazarova M<sup>1</sup>,  
Toumpalidou M<sup>1</sup>, Makri M<sup>1</sup> and Tsolaki M<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Alzheimer Hellas, Thessaloniki, Greece

<sup>2</sup>3rd Department of Neurology, Faculty of Medicine,  
Aristotle University of Thessaloniki, Greece

\*Corresponding author: KaragioziK, Alzheimer  
Hellas, 13 PetrouSindikastr., P.C. 54643, Thessaloniki,  
Greece

Received: August 01, 2017; Accepted: August 24, 2017;  
Published: August 31, 2017

#### Abstract

Recent researches have shown that intervention programs are essential in order to facilitate the caregivers' role and improve their emotional state and quality of life. This study presents the therapeutic interventions that are provided in the Day Center for Caregivers of Greek Association of Alzheimer Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas). Day Center for Caregivers is established in order to give psycho-educational and psychological support to dementia caregivers. Participating in therapeutic interventions caregivers learn to take care of the people with dementia and themselves physically and emotionally.

**Keywords:** Caregivers; Dementia; Interventions; Day center

Viimased 4 aastat on omastehooldajate rühm kohtunud kahe ekspertpsühholoogiga kord nädalas, samas ruumis ja igal nädalal samal päeval ja kellaajal. Igal seansil, mis kestab umbes 90 minutit, loeb rühm esmalt psühholoogide valitud proosateost või luuletust. Seejärel räägib iga osaleja oma mõtetest ja tunnetest. Osalejaid julgustatakse väljendada ennast spontaanselt mitte keskenduma kuulnud kirjanduse analüüsile. Sõltuvalt stiimulist, varasematest elukogemustest või iga osaleja praegusest psühholoogilisest seisundist võib tekkida palju erinevaid tundeid (näiteks kurbus, viha, õnn, stress, rahulolu). Pärast sellist spontaanset emotsioonide jagamist, paluvad psühholoogid omastehooldajatel püüda seostada tekkivaid tundeid millegagi, mida nad on tundnud või kogunud igapäevaelus koos dementsse lähedasega. Järgmise sammuna kirjutavad omastehooldajad üles oma lood, andes kuju oma mõtetele ja emotsioonidele, kasutades selleks väljendusrikkaid ja spontaanseid kirjutamistehnikaid. Iga seansi lõpus loevad omastehooldajad oma lood rühmale ette. Kuigi päris paljud omastehooldajad tunnistavad, et nad on kirjutamise ajal endast väljas (ja sageli nad isegi nutavad), peavad nad seda ikkagi tähendusrikkaks ja väärtuslikuks, annab see tunnistust sellest, et seansid toimivad. (Karagiozi jt., 2017)

Sekkumiste mõjude uurimiseks viis Alzheimer Hellase hooldajate ühendus läbi kliinilise uuringu hooldajate rühmaga, kes osalesid kokku 30 seansil (aasta jooksul). Grupitöös osales 18 erineva vanuse, hariduse, perekondliku staatuse ja sugulussuhtega osalejat, kes vastasid 5-punktilisele



Likerti skaala (väga kõrgeist väga madalani) küsimustikule sekkumise tõhususe kohta. Tulemused, nagu on näha allolevast tabelist, näitavad, et osalejad leidsid, et sekkumine oli väga kasulik nende üldisele kogemusele omasteholdajatena. (Karagiozi jt., 2017)

Questions	4		3		2		1		0	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
1. Has the intervention met your initial expectations?	13	72.2%	4	22.2%	0	0	1	5.6%	0	0
2. Did you find the given literature textures and poems helpful for the aims of the intervention?	13	72.2%	5	27.8%	0	0	0	0	0	0
3. Has the analysis of the textures and poems helped you?	14	77.8%	4	22.2%	0	0	0	0	0	0
4. Has the expressive writing helped you?	12	66.7%	5	27.8%	1	5.6%	0	0	0	0
5. Has the intervention helped you change your feelings towards caregiving?	11	61.1%	4	22.2%	2	11.1%	0	0	1	5.6%
6. Has the intervention helped you change your feelings towards the person with dementia?	9	50%	4	22.2%	3	16.7%	1	5.6%	1	5.6%
7. Has the intervention helped you change your attitude in the context of caregiving?	11	61.1%	3	16.7%	3	16.7%	0	0	1	5.6%
8. Has the intervention helped you change your feelings towards yourself?	13	72.2%	3	16.7%	2	11.1%	0	0	0	0
9. Has the intervention helped you change your ways of coping as a caregiver?	9	50%	8	44.4%	1	5.6%	0	0	0	0
10. Will you continue reading literature and use expressive writing in your life?	9	50%	7	38.9%	1	5.6%	1	5.6%	0	0
11. Did you like the given literature textures and poems?	12	66.7%	6	33.3%	0	0	0	0	0	0
12. Did you like the expression of emotions and thoughts?	14	77.8%	4	22.2%	0	0	0	0	0	0
13. Did you like expressive writing?	12	66.7%	5	27.8%	1	5.6%	0	0	0	0
14. Did you like the sharing of common experiences?	14	77.8%	3	16.7%	1	5.6%	0	0	0	0
15. Did you find hard to understand the given literature textures and poems?	0	0	0	0	1	5.6%	3	16.7%	14	77.8%
16. Did you find hard to express your thoughts and emotions?	2	11.1%	1	5.6%	1	5.6%	5	27.8%	9	50%
17. Did you find hard to write stories following expressive writing?	0	0	3	16.7%	1	5.6%	6	33.3%	8	44.4%
18. Did you find hard the sharing of common experiences?	1	5.6%	1	5.6%	2	11.1%	2	11.1%	12	66.7%

F = frequency; P = valid percent %

Osalejad leidsid, et sekkumine oli nende üldisele hooldajakogemusele väga kasulik. Mõned olulisemad tulemused:

Enamik omasteholdajatest leidis, et sekkumine oli väga kasulik seoses nende suhtumisega hooldamisse (61,1%), haigusega inimestesse (50%), nende enda toimetulekusse keeruliste olukordadega (50%) ja nende üldise enesetunde kohta (72,2%). Kasutatud kirjandustekstid ja luuletused olid osalejate jaoks suureks abiks (72,2%). Sekkumine täitis suure osa osalejate esialgsed ootused (72,2%). Tegevused meeldisid kõige rohkem oma emotsioonide ja mõtete väljendamiseks (77,8%) ning ühiste kogemuste jagamiseks (77,8%). Enamikul osalejatest ei olnud sekkumise üheski osas raskusi, kuigi mõnel neist oli segadusi väljendusrikka kirjutamise osas (16,7%). (Karagiozi jt., 2017)



Kokkuvõtteks võib öelda, et see kirjandusel ja väljendusrikkal kirjutamisel põhinev sekkumine osutus vägagi tõhusaks viisiks dementset lähedast hooldava pereliikme jaoks, kuna see andis neile teistsuguse võimaluse oma sügavaimate mõtete ja tunnete väljendamiseks ja jagamiseks. Lisaks aitas see neil muuta suhtumist dementsusesse, hooldamisse, dementsust põdevasse lähedasse ja ka iseendasse. (Karagiozi jt., 2017)



Selle uuringu kitsaskohtadeks olid samas valimi väiksearvulisus ja kontrollrühma puudumine. Seega tuleks selle valdkonna kohta teha täiendavaid uuringuid, et neid tulemusi üldistada ning uurida süvitsi kirjanduse lugemise ja väljendusrikka kirjutamise tõhusust omasteholdajatele. (Karagiozi et jt., 2017)



## SOOVITUSED NARRATIIVSETEST TÖÖTUBADEST „RÄÄGI MULLE ENDAST” ARUANDE ALUSEL

Raportis „Räägi mulle endast – pereliikmete kogemused omasteholdaja rollist“ kirjeldati perede kogemusi ja vajadusi kuues riigis: Eestis, Kreekas, Iirimaa, Itaalias, Portugalis ja Sloveenias. Teadlased uurisid eri riikide omasteholdajate fookusgruppides hooldamise mõju neile ja peresuhtele, nende toimetulekuvõimekust ja rahuldamata vajadusi. Eelkõige uuriti selles aruandes, kuidas hooldamisel võib olla erinev mõju erinevas sugulusastmes (abikaasad/täiskasvanud lapsed/lapselapsed) kuuluvatele hooldajatele, kuidas hooldamine peresuhteid positiivselt või negatiivselt mõjutab, milliseid kohandusi ja toimetulekustrateegiaid on pered kasutusele võtnud, et olla vastupidavamad ja kuidas nad kohanevad muutuvates olukordades.

Aruanne aitab kaasa vanemaealiste perehoolduse uurimisele, pakkudes uusi teadmisi peresuhtetest erinevate sugulusastmete vaatenurgast ning nende hooldajarolliga seotud toimetulekustrateegiatest ja haridusvajadustest. Uuring annab ka teavet selle kohta, mil määral on olemasolevaid koolitusmaterjale võimalik erinevatesse riikidesse üle kanda ja kus see vajab kohandamist.

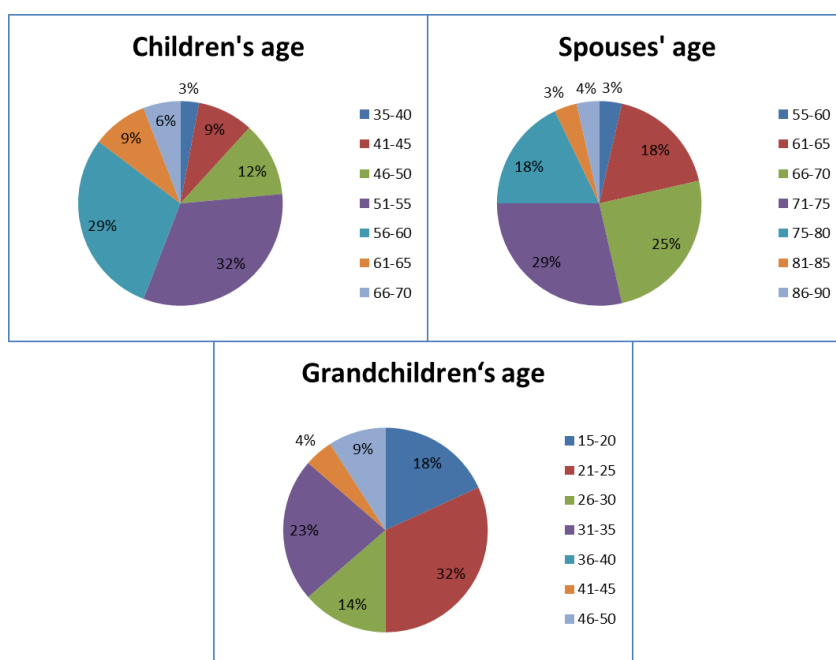




Tabel 1. Fookusgruppide/intervjuude arv partneri kohta

Riik	Fookusgrupp			Intervjuude arv			Osalejate arv kokku
	Elukaaslased	Lapsed	Lapselapsed	Elukaaslased	Lapsed	Lapselapsed	
EESTI (EE)		2	-	1		1	12
SLOVEENIA (SI)	1	1	1	-	-	-	14
KREEKA (GR)	1	1	-			1 grupivestlus	12
ITAALIA (IT)	1	1	-	-	-	2 (+ 1 grupivestlus)	18
PORTUGAL (PT)	-	1	-	2 (+1 grupivestlus)	-	5	13
IIRIMAA (IE)	1	1	1	-	-	-	17
							<b>86</b>

Tabel 2. Osalejate vanused





Võttes arvesse käesoleva uurimisraporti „Räägi mulle endast: pereliikmete hoolitsusrolli kogemused” järelt, töötati välja jutustamis- ja väljendusvõtetel põhinev programm, et aidata omastehooldajatel oma tundeid väljendada, aidata neil mõtestada oma kogemusi ja saada teadlikumaks oma olukorrast hooldajana. Narratiivil põhinev töötubade sekkumine "Kuula minu lugu" teadvustas järgnevaid aspekte:

Kuigi üldine arusaam narratiivil põhinevatest töötubadest oli osalejatel olemas, oleks olnud teretulnud üksikasjalikum selgitus selle kohta, kuidas need praktikas toimivad. Seega tuleks "Kuula minu lugu" sekkumise kirjutamisel selgelt lahti seletada selle eesmärgid ja meetoodika.

Sekkumises tuleks arvesse võtta S.IN.CA.L.A projekti raames varem kindlaks määratud perekonna kolme mitteametlike hooldajate rühma - abikaasad (S), lapsed (C) ja lapselapsed (G). Igal rühmal on oma sekkumisgrupp.

Lisaks iga grupi (S, C ja G) eripärade arvestamisele peaks sekkumine võtma arvesse ka iga riigi hooldusega seotud tavadid, mistõttu võib seansside sisu vajada kohandamist iga selles osaleva riigi jaoks.

Uurimisraport tõi välja mõned põhiteemad, mis selgusid omastehooldajate tehtud intervjuudest ja fookusrühmadest: 1) üldine kogemus hooldajana 2) põlvkondadevahelised suhted 3) toimetulek 4) üldised vajadused. Iga teema sees on hoolduskogemusega seotud teemad, mida saab kasutada „Kuula minu lugu“ sekkumise juhiseks.

Kuid S.IN.CA.L.A. projektis osalevad erinevate sugulussuhetega hooldajad, nende kogemused võivad samuti varieeruda (mis on ka uurimisaruandes välja toodud). Kuigi uurimisaruanne tõi esile mõned teemad, mida võiks arvesse võtta, peaks sekkumise esimene seanss siiski uurima osalejate hoolduskogemusi, et teha kindlaks peamised mured/piirangud/takistused ning viia need sisse sekkumise järelseanssidesse.

Sekkumine peaks andma pereliikmetele võimaluse öelda, mida nad tunnevad, et võimaldada nende enesetunnet parandada ja hooldaja rolliga kohaneda. Üldiselt on pandud palju rõhku sellele, mis on sobiv ja kuidas hooldajad peaksid käituma, sekkumine peaks andma hinnangutevaba võimaluse oma kahtlusi väljendada.

Selleks, et tagada turvaline koht, kus osalejad saavad oma isiklike kogemusi jagada, peab grupp esmalt üksteist tundma õppima, looma ühenduse ja usaldusliku suhte.

On peaaegu üksmeelselt kokku lepitud, et põhihooldaja rollis olevatel abikaasadel ja täiskasvanud lastel on raske osaleda 90-minutistel seanssidel rohkem kui üks või kaks seanssi, kuna neil pole lihtsalt kedagi, kes samal ajal nende hooldatava eest hoolitseks.

Nende töötubade emotsionaalse olemuse tõttu peaks lisaks olema kättesaadav ka lisatoetus.

Osalemise kriteeriumid võiksid olla sarnased uuringus osalemisel kasutatavatele kriteeriumidele: vanus vähemalt 16, omastehooldaja peaks olema olnud vähemalt 6 kuud, hoolduse pakkumine vähemalt ühes igapäevategevuses (põhitegevus või instrumentaalne) või järelevalves, võimalus ja soov jagada oma kogemusi omastehooldaja rolli kohta teiste osalejatega. Kuna sekkumine "Kuula minu lugu" hõlmab kirjutamist, peavad ressursid/tugi





olema tagatud kõigile – ka neile, kel on piiratud kirjutamisoskus/pädevus – et nad suudaksid end väljendada. Siiski tuleb arvesse võtta osalejate haridustaset, kuna oma tunnetest kirjutamine ja nende väljendamine on väga erinev võrreldes sellega, kui nad peaksid seda kellelegi teisele ette dikteerima.

Väljendusrikka kirjutamise kasutamine vahendina võib olla keeruline, kuna see võib inimesi eemale peletada või neid hirmutada. Nende jaoks, kellel puudub harjumus end kirjutamise kaudu väljendada, võib selline sekkumine lisada nende ellu veel ühe stressiallika.

Märkus: on palju juhtumeid, kus omastehooldajad kogevad sotsiaalset isolatsiooni (mida väideti ka uurimisaruande andmete kogumise etapis), nii et sekkumine peaks suutma pakkuda keskkonda, kus osalejad tunnevad end turvaliselt ja saaksid mugavalt oma kogemusi kunsti kaudu jagada, aga ka üksteisega rääkimist – see ei too kasu mitte ainult sekkumise protsessile endale, vaid avaldab ka positiivsemat mõju hooldajate kogemusele.



## „KUULA MINU LUGU” SINCALA PROJEKTI TÖÖTOAD

SINCALA projekt kavandas esimese intellektuaalse väljundi (IO1) kui Alzheimer Hellase poolt loodud sekkumise "Kuula minu lugu" eesmärgiga kohandada seda omastehoolajate eri põlvkondade (elukaaslased/täiskasvanud, lapsed/lapselapsed) konkreetsetele vajadustele vastamiseks, võttes kasutusele kogu pere lähenemisi ja laiendades selle kasutatavust mitte ainult dementsusega inimeste hoolajatele, vaid eakate hoolajatele üleüldiselt.

Pärast esialgse projekti aruannet "Räägi mulle endast" sai SINCALA konsortsium selgema ülevaate hooldatava rolliga perede vajadustest ja kogemustest ning seega ka nende ootustest töötubade suhtes. Selle aruande põhjal töötati välja jutustamis- ja väljendusvõtetel põhinev programm, et aidata omastehoolajatel oma tundeid väljendada, muuta oma kogemused tähendusrikkaks ja paremini mõista oma olukorda.

Lisaks töötati välja kolm spetsiaalset töötubade programmi: üks abikaasadele, üks täiskasvanud lastele ja üks lastelastele/noortele omastehoolajatele. Igas töötoas arvestatakse sihtrühma spetsiifiliste olukordade ja olemusega, mis puudutavad nii vanust kui ka sugulussidet hooldatavaga. Iga rühm on seotud konkreetsete olukordade ja olemusega. Näiteks elukaaslastele mõeldud töötuba võib olla rohkem keskendunud kaotusvalule, täiskasvanud lastelt oodatakse süütunde ja leplikkusega tegelemist, lastelaste puhul keskendutakse haiguse mõistmisele ja suhete ümberkujundamisele uutele alustele oma kalli inimesega.

Kõik kolm töötuba koosnevad 3–5 seansist, millest igaüks kestab umbes 90 minutit ja neid testiti vähemalt 18 omastehoolajatega iga partneri kohta (6 rühma).

Igal seansil oli kohandatud sisu, kuid see põhines Alzheimer Hellase algse programmi ülesehitusel, nagu eespool kirjeldatud: omastehoolajatele antakse proosateos või luuletus ning nad jagavad oma spontaanselt tekkinud mõtteid ja emotsioone. Pärast seda palutakse neil need tekkivad tunded (näiteks kurbus, rahulolu, stress, viha, õnn) seostada millegagi, mida nad on tundnud või kogunud oma igapäevaelus koos hooldatavaga. Iga seansi lõpus kirjutavad omastehoolajad oma lood üles, kasutades ekspressiivseid ja spontaanseid väljendusvõtteid, nagu kirjutamine, aga ka joonistamine, liikumine, fotograafia ja video.

Eespool nimetatud tulemuste saavutamiseks järgis see esimene intellektuaalne väljund järgmisi samme:

- ♥ **Olemasoleva programmi kohandamine** selle projekti eesmärkidega ja kohandatud juhiste koostamine Alzheimer Hellase poolt, võttes arvesse eelmise projekti esialgse vajaduste aruande tulemusi ja kõikide partnerite tagasisidet.
- ♥ Alzheimer Hellase **3-päevane koolitajate koolitamise** seanss, mille eesmärk on, et kõik osalejad omandaksid vajalikud oskused ja tööriistad, et kohandada ja rakendada "Kuula minu lugu" töötubasid oma riigis.



- ♥ **Töötubade kohalikele oludele vastavate versioonide väljatöötamine iga riigi jaoks.** Kõik osalejad kohandavad töötubasid oma rahvusliku kontekstiga, valides näiteks erinevaid kirjandustekste ja luulet.
- ♥ **Töötubade katsetamine** projektis osalevates riikides vähemalt 18 hooldajaga riigi kohta kolmest rühmast (abikaasad/lapsed/lapselapsed). Tagasiside töötubade kohta koguda osalejatelt kohe pärast seda.
- ♥ **Töötoa materjalide hindamine ja viimistlemine:** Pilootseminaride läbiviijatega viidi läbi järelintervjuud, et mõista, mis toimis kõige paremini; et tuvastada tekkinud raskused. Analüüsitakse osalejate tagasisidet, et mõista nende arusaama töötoast ja sellest, milline on nende rahulolu saadud kogemusega. Sellest kõigest lähtuvalt tehakse töötoas muudatusi. Kõik partnerid viimistlevad töötoa lõpliku kirjelduse ja juhised ning see avaldatakse seejärel elektroonilisel kujul kõikides partnerriikide keeltes ja tehakse kättesaadavaks projekti veebisaidil.

Eeldatakse, et töötubade juhised loetakse koos teise intellektuaalse väljundi (IO2) metoodilise juhendiga ja seeläbi saavad professionaalid üle Euroopa oskused töötubade rakendamiseks rohkemates teenustes ja riikides. See toetab intellektuaalse väljundi ülekantavust ja kasutamist väljaspool rakenduspartnerluse ulatust.



# JUHISED „KUULA MINU LUGU” TÖÖTUBADE TARBEKS

## Eesmärgid

---

Peamised eesmärgid, mida juhendajad peaksid omastehoolajate töötubade kavandamisel ja ellu viimisel silmas pidama, on aidata neid:

- ♥ Oma tunnete väljendamisel
- ♥ Oma stressirohkete kogemuste mõistmisel
- ♥ Oma kogemuste tähenduslikuks muutmisel
- ♥ Oma hooldaja rolliga kohanemisel.

## Abistajad

---

Omastehoolajate abistajatena töötavad spetsialistid, kes tegutsevad „Kuula minu lugu“ töötubade läbiviijatena, võivad olla erineva akadeemilise ja professionaalse taustaga, näiteks psühholoogid, sotsiaaltöötajad, õed, kogukonnatöötajad, sotsiaalpedagoogid. Siiski on eelistatav omada head töökogemust omastehoolajatega töötamisel, kuna neil on nende hooldajarollist tulenevad spetsiifilised kogemused ja vajadused, mida töötubade käigus käsitletakse.

Selle töötoa saab läbi viia üks professionaal, kuid rühmas osalejate arvu ja esile kerkida võivate vajaduste tõttu soovitame kasutada kahte läbiviijat. Lisaks saavad kaks läbiviijat üksteist töötubade läbiviimisel toetada, peegeldada, parandada ja julgustada. Samuti on oluline, et koolitajad annaksid üksteisele konstruktiivset tagasisidet.

Korraldajad peaksid julgustama osalejaid olema avatud töötubades sisalduvatele tegevustele ja olema valmis osalema. Selle saavutamiseks on oluline, et juhendajad julgustaksid inimesi osalema ja rahustaksid neid kõigi seansside vältel. Nende jõupingutused peaksid olema suunatud turvalise ja hinnangutevaba keskkonna loomisele, kus omastehoolajad saavad end avameeleselt ja avatult väljendada.

Samuti vajavad juhendajad tõenäoliselt head arusaamist osalejate isiklikest huvidest ja taustast, et oma lähenemist vastavalt kohandada. See nõuab suurepäraseid suhtlemisoskusi, vastastikku tunnete või ideede head mõistmist ning head suhtlust osalejatega.

On oluline, et juhendajad säilitaksid omastehoolajatega avatud suhtluskanali ka pärast töötubasid. See ei aita mitte ainult omastehoolajatel tunda toetust, vaid ka juhendajatel iga seansi paremini planeerida.



Kuna nende töötubade käigus võib tekkida palju erinevaid emotsioone, on ülioluline, et läbiviijad annaksid osalejatele vajalikku teavet selle kohta, kust leida täiendavat (professionaalset) tuge, näiteks psühholoogilist, hariduslikku jne. Samuti peaksid juhendajad tagama, et nad saaksid osalejatega suhelda ja nad peaksid selgelt väljendama seda, et nad on abi saamiseks kättesaadavad ka pärast sekkumise lõppu.

Teine oluline nõuanne juhendajatele on see, et nad peaksid hoiduma osalejatega rääkimast nende poolt valitud kirjandusteose autorist ja asjaoludest, mille alusel nad oma teksti või luuletuse kirjutasid. Kui osalejad kuulevad seda teavet enne kirjandusteksti või luuletuse lugemist, võib nende mõtlemist piirata autori kavatsus.

## Osalejad

---

"Kuula minu lugu" töötubades osalejad on omasteholdajad. Omasteholdajaid on kolm rühma, nagu varem SINCALA II projekti raames sai välja toodud - hooldatavate abikaasad, täiskasvanud lapsed ja noored lapselapsed.

Osalemine toimub vabatahtlikkuse alusel pärast kutset, mille juhendajad enne töötubade käivitamist välja saadavad.

Minimaalne osalejate arv SINCALA projekti töötubades oli 6 inimest grupi kohta, kokku 18 riigi kohta (Eestis 12, väiksema suuruse tõttu). Üldiselt tuleks osalejate arvu määramisel lähtuda ruumi sobivusest ja rühma spetsiifilistest nõudmistest.

„Kuula minu lugu“ töötubades osalemise kriteeriumid on:

- ♥ Vanus vähemalt 16
- ♥ eaka hooldajana vähemalt 6-kuuline staaž
- ♥ hoolduse pakkumine vähemalt ühes igapäevases elutegevuses (ADL) - põhivajadused või instrumentaalsed - või järelvalvajana
- ♥ võimalus ja soov jagada oma kogemusi omasteholdaja rolli kohta teiste osalejatega.

## Sotsiaalne kaasamine

---

Kuna sekkumine "Kuula minu lugu" hõlmab kirjutamist, tagatakse kõigile – isegi neile, kellel on piiratud kirjutamisoskused või -pädevused – ressursid ja abi, et nad saaksid end väljendada. Sellistel juhtudel saavad teine juhendaja või koolitatud vabatahtlikud aidata osaleja(te)l nende mõtted ja tunded kirja panna.

Mõnel omasteholdajal võib töötubades osalemisel tekkida raskusi. Näiteks abikaasad on tõenäoliselt ise samuti eakad ja neil võivad vanusest tulenevad olla füüsilised puuded, nagu nägemis-, kuulmis- või liikumispuue. Kui see nii on, peaksid läbiviijad kasutusele võtma ettevaatusabinõusid, näiteks: ruumid, kus ei ole liikumispuudega inimestele juurdepääsu tõkkeid, tegevused tuleks kavandada kohandatuna füüsilise puudega inimestele (näiteks, kui



tegevus nõuab püstitõusmist, võib liikumispuudega osalejate puhul kasutada alternatiivi), kogu kirjalik materjal tuleb kujundada kasutatavust silmas pidades, näiteks luuakse fondid ja graafika nägemispuudega inimestele lugemise hõlbustamiseks jne. Mis puutub kuulmispuudega inimestesse, siis saavad juhendajad suhtlemist toetada, võttes kasutusele soovitatud strateegiad, nagu näiteks otse kuulmispuudega inimese poole vaatamine, rääkimine selgelt, aeglaselt, loomulikult, ilma karjumata või suuliigutustega liialdamata, proovides minimeerida kõrvalist müra rääkimisel jne.

Täiskasvanud omasteholdajate puhul on suure tõenäosusega peamiseks takistuseks ajapuudus. Täiskohaga hooldajatel võib olla raskusi hooldatavast lahkumisel, et üldse töötoast osa võtta. Sel juhul peaksid juhendajad tagama, et tegevuste ajakava oleks paindlik ning toimuks sellistel päevadel ja kellaaegadel (nt nädalavahetustel ja õhtuti), mil hooldajatel on võimalik leida lühiajalisi asendajaid (näiteks teisi sugulasi). Mõnes kohas võib omasteholdajatel olla võimalik oma hooldatav ka kaasa võtta. Näiteks ruumi pakkumine, kus hooldatav saab koolitatud personali järelevalve all oodata või isegi osaleda spetsiaalselt tema jaoks mõeldud tegevustes ja sekkumises.

Nooremate hooldajate puhul tuleks erilist tähelepanu pöörata sellele, et neil oleks töötubadele hõlbus juurdepääs, näiteks ajakava osas (tagades, et see ei kattuks koolitundide või muude tegevustega).

Kõigi osalejate peale mõeldes soovitatakse, et valitud kohad oleksid lihtsasti ligipääsetavad ka ühistranspordiga liigeldes.

## **Meeskonna sidusus**

---

Rühmad, kellele neid töötubasid pakutakse, on ühtsed selles mõttes, et neil on selge ja kergesti tuvastatav ühine side: lähedase eest hoolitsemise roll. Eeldatavasti tunnevad nad omavahelist sidet, kui nad hakkavad rääkima, miks nad nendes õpitubades osalevad ja kui nad jagavad ühiseid kogemusi.

On palju juhtumeid, kus omasteholdajad kogevad oma hooldajarolli tõttu sotsiaalset isolatsiooni. Sekkumine peaks suutma edendada sellist keskkonda, kus osalejad tunnevad end turvaliselt ja mugavalt, et jagada oma kogemusi kunsti kaudu, aga ka omavahel lihtsalt rääkida – see ei too mitte ainult sekkumisele iseenesest kasu, vaid avaldab ka positiivsemat mõju hooldajate kogemusele.

Aastate jooksul Alzheimer Hellase grupe jälgides võib nentida, et rühmade liikmete vahel võivad tekkida sõprussuhted, mis kestavad ka pärast töötubade lõppu.



## Aeg

---

Selle projekti pilootfaasis tehti ettepanek pidada 5 seanssi, sest eeldati, et sellest piisab, et osalejad ja juhendajad saaksid end sekkumisega kurssi viia ja mõningaid tulemusi tunda/nägema hakata. Üldjuhul võivad iganädalaste sessioonidega töötoad kesta nii kaua, kui läbiviijad peavad vajalikuks ja nii kaua kuni neil on uusi sobivaid kirjandusteoseid (1-2 aastat või isegi kauem).

Grupi koosolekud peaksid toimuma kord nädalas, igal nädalal samal päeval ja kellaajal, mis lepatakse kokku juhendajate ja omasteholdajate vahel. Turvalise keskkonna loomisel on oluline, et nii läbiviijad kui ka osalejad austaksid koosolekute toimumise aega ja teavitaksid oma puudumisest esimesel võimalusel.

Iga seanss võiks kesta umbes 90 minutit.

Omasteholdajad peaksid olema teadlikud iga seansi pikkusest (90 minutit) ja töötubade kestusest (5 korda 5 nädala jooksul), enne kui nad nõustuvad sekkumises osalema.

Sessioonide ajastust kirjeldatakse üksikasjalikult nende juhiste struktuuriosas, kuid juhendajad peaksid meeles pidama, et iga rühm ja iga seanss võivad olla erinevad nii käsitlemist vajavate teemade kui ka neile pühendatava aja poolest. Seega saab seansside ajal ajastust kohandada, kuid alati tuleb kinni pidada kõigi osalejate ajakavast ja püüda kokkulepitud kellaajast kinni pidada.

## Asukoht

---

Töötubade toimumispaigaks peaks olema hästi valgustatud ja vaikne ruum, mis sobib osalejate arvule, pöörates erilist tähelepanu ratastooli- ja liikumisvajadustele. Mugav istekoht on oluline.

Rühm istub ringis. Samuti on oluline, et koosolekul oleks täpne arv toole vastavalt osalejate arvule, et vältida tühje toole, mis võivad mõnele osalejale ebamugavust tekitada.

Veel üks oluline asi, mida meeles pidada, on see, et läbiviijad tagavad ruumi privaatsuse, vältides häirimist ja katkestusi. Selles grupis osalejad võivad jagada sügavaid isiklikke tundeid, mida keegi väljaspool gruppi ei tohiks kuulda.

Kui on inimesi, kes on kohal hariduslikel põhjustel ja ei osale aktiivselt antud sekkumises (nt vabatahtlikud, praktikandid), peaksid juhendajad neid alguses rühmale tutvustama, selgitades nende kohaloleku põhjust, kuid nad peaksid istuma väljaspool osalejate ringi.

Vajadusel saab seansse läbi viia ka veebis. Korraldajad saavad seadistada iga rühma jaoks unikaalsed lingid nende eelistatud platvormil ja aidata osalejatel ühenduse luua. Kõigil osalejatel tuleks julgustada kaamerat sisse lülitama, et nad saaksid üksteisega kohtuda isegi veebivormis ja luua sel moel inimlikke sidemeid. Veebisessioonide ülesehitus palju ei muutu, välja arvatud see, et kirjanduslikke stiimuleid jagatakse elektrooniliselt, mitte ei trükita ning ka osalejate kirjutised saab pärast iga seansi lõppu pildistatuna läbiviijatele saata.





## Vajalikud materjalid

---

Enne iga seansi peaksid juhendajad veenduma, et nad on trükinud piisavalt koopiaid kirjandustekstist või luuletusest, et neid osalejatega jagada, ning piisavalt paberilehti ja pastakaid/pliiatseid, millega osalejad saaksid kirjutada.

## Ettevalmistus

---

Enne töötubade algust peaks vähemalt üks läbiviijatest iga omasteholdajaga isiklikult kohtuma, et seansse planeerida ja paremini ette valmistada. Selle kohtumise ajal peaks juhendaja uurima, kas on mingeid erinõudeid (vt jaotist osalejad) ja püüdma teha vastavaid kokkuleppeid, et nad saaksid osaleda. Lisaks peaks koolitaja uurima osaleja hooldajakogemuste kohta, et teha kindlaks peamised mured/piirangud/takistused ning hõlmata ja siduda neid seansside ajal kasutatava materjaliga.

## Stiimulid

---

Stiimuliks võib olla kas kirjandustekst või luuletus. Koolitajatel peaks olema iga rühma jaoks stiimulite kogum, mille hulgast saab iga osaleja valida vastavalt enda konkreetsetele kogemustele ja vajadustele, mis ilmnevad individuaalsetel ettevalmistavatel koosolekutel ja ka seanssidel. Oleks hea, kui eelnevalt on ette valmistatud erinevad stiimulid, kuid juhendajad peaksid meeles pidama, et paljudel juhtudel võib neil tekkida vajadus muuta planeeritud stiimuleid, et paremini vastata nende rühmas esile kerkivatele vajadustele.

Veelgi enam, juhendajad peaksid arvestama iga riigi hooldustavadega ja kultuuritaustaga, et valida tekste või luuletusi, mis omasteholdajaid hõlpsamini kõnetaks. Töötubade jooksul peaksid läbiviijad valida kirjandustekste või luuletusi, mille tähendus muutub iga järgneva kohtumisega sisult raskemaks.

Ei ole vajalik, et stiimulitel oleks vahetu seos teemaga, mida juhendajad konkreetselt käsitlevad (nt dementsus), kuna me ei saa kunagi kindlad olla tekkida võivate mõtete, kogemuste ja tunnete suhtes.

Siiski peaksid juhendajad püüdma eristada erinevaid hooldajate rühmi, valides tekstid või luuletused, millel on kõige rohkem võimalusi iga rühmaga seotud teemade stimuleerimiseks. Hiljutistes uuringutes ja aruandes „Räägi mulle endast – pereliikmete hooldajarolli kogemused” võib välja tuua erinevaid teemasid. Tegelikult eristab kolme erinevat töötuba peamiselt stiimulite valik, nagu allpool kirjeldatud.



## Töötuba elukaaslastele

---

Enamikus riikides tundub abikaasade jaoks hooldajaks hakkamine loomulik samm, mida tuleb astuda haiguse või muu tervisliku seisundi ilmnemisel, mis muudab hooldust vajava partneri oma abikaasast sõltuvaks. Seda motiveerib, kas armastus/emotsionaalne side või kohusetunne/abieluline vastutus. Nii rahuldust pakkuv kui see ka pole, võivad tekkida hooldusega seotud raskused ja väljakutsed. Abikaasa eest hoolitsemine on rahaliselt ja emotsionaalselt nõudlik tegevus. Ülekoormus, pidev väsimus, partneri kaotamise tunne, hooldajaks saamine ja mitte enam abikaasaks olemine, vangis olemise tunne, on mõned negatiivsed ja keerulised aspektid, mida abikaasad võivad selle käigus kogeda. Üldiselt saavad abikaasad teistelt pereliikmetelt väga harva tuge, mõnikord ka seetõttu, et nad püüavad oma lapsi selle eest kaitsta, hoides neid teadmatuses. Abikaasade jaoks on haiguse/seisundi emotsionaalne aktsepteerimine üks esimesi samme, millest nad peavad üle saama. Kohanemine kõigi nõudmistega, mis puudutab ajaplaneerimist, rahalist survet, täidetavaid ülesandeid, sotsiaalset osalust, pereelu, tuleb integreerida narratiivi, mis toob teadvusesse reaalse olukorra, kuhu elukaaslased sattunud on.

“ Elukaaslast hooldavale lähedasele valitud kirjanduslikud stiimulid võivad keskenduda sellistele teemadele nagu armastus, abielusuhted, kohusetunne ja kaotusvalu. ”

## Töötuba täiskasvanud lastele

---

Üldiselt tajuvad täiskasvanud lapsed rolli oma vanemate eest hoolitsejana kui viisi, kuidas vastata sellele, mida vanemad on nende heaks varem teinud. Laste hulgas on levinud teiste pereliikmete toetuse puudumine (nt õed-vennad astuvad rohkem kõrvalrolli). Täiskasvanud lastel on tavaliselt probleeme hooldusolukorra kohanemisega, kuna see nõuab õdede-vennade, abikaasade või oma lastega läbirääkimisi hoolduse üle, et hõlbustada neil töötamist või elu väljaspool vanema hooldamist. Samuti võib täiskasvanud laste ja praegu nende hoold vajavate vanemate rollide muutumine põhjustada keerulisi tundeid, kaotusvalu ja omavahelisi konflikte.

“ Mõned teemad, mida võiks täiskasvanud lastele mõeldud töötubade stiimulites kasutada, on: viha, frustratsioon, solvumine, kättemaks, kohustus, vanemlikud suhted, süütunne ja aktsepteerimine. ”

## Töötuba lastelastele/noortele hooldajatele

---

Kuna lapselapsed kipuvad jagama hooldajarolli kellegi teisega (nt mõne teise pereliikmega), võivad nende suhted vanavanematega erineda. Ühest küljest võib nende vanavanematel olla raske aktsepteerida olukorraga, et nad sõltuvad lapselapsest. See olukord muutub haiguse hilisemates staadiumides, kui vanavanemad on sunnitud abi vastu võtma, sest mõistavad, et ei



saa enam ise hakkama. Teisest küljest võivad lapselapsed mõnel juhul tunda, et nende hooldajarolli tulemusel tekivad neil oma vanavanematega lähedased suhted. Tekkida võivad põlvkondadevaheliste suhete ja maailma mõistmisega seotud väljakutsed, kuna erinevatel põlvkondadel võivad olla erinevad ootused ja vaated elule. Vanema pereliikme eest hoolitsemine võib mõjutada ka pereliikmetevahelisi suhteid ja dünaamikat (kas positiivselt lähendades pereliikmeid või negatiivselt lahku kasvatades). Ainulaadne väljakutse, millega lapselapsed võivad silmitsi seista, on ka muretsemine oma vanemate heaolu pärast. Selles mõttes on nende eesmärk aidata oma vanemaid, astudes nende kingadesse, et pakkuda tuge.



Lastelastele mõeldud töötubades pakutavad teemad on emotsionaalne heaolu, ajaplaneerimine, sotsiaalne elu, elu planeerimine ja suhted.





# Struktuur

## Esimene seanss

---

### ♥ ESIMENE SAMM (5 minutit)

Juhendajad tutvustavad end, kui nad ei ole rühmaga tutvunud. Juhendajad selgitavad rühmale, et nad on omastehooldajate rühm, kes osaleb sekkumisel, mis kasutab väljendusrikkaid kirjutamistehnikaid ja hõlmab ideede, kogemuste, sügavate mõtete ja tunnete jagamist. Osalejad saavad panustada nii palju, et nad tunneksid end mugavalt. Juhendajad peaksid julgustama osalejaid olema avatud ja valmis oma mõtteid jagama, sest nad on turvalises keskkonnas inimestega, kellel võib olla nendega sarnaseid kogemusi.

Pärast seda selgitavad läbiviijad rühma reegleid:

Nad paluvad omastehooldajatel olla järjekindlad ja tähelepanelikud, sest me peame austama üksteise aega. Muidugi võib juhtuda hädaolukordi ja need on täiesti arusaadavad, kuid kui nad teavad eelnevalt, et mõni seanss jääb vahele või nad võivad hilineda, siis oleks hea korraldajaid sellest teavitada. Samuti rõhutavad juhendajad, et see grupp on turvaline keskkond, kus keegi ei tohiks kedagi hukka mõista ega kedagi solvata, sest iga idee, mõte või tunne on lubatud. Lõpuks selgitavad juhendajad, et kõik peaksid austama konfidentsiaalsust: see, millest grupis räägitakse, jääb gruppi.

### ♥ TEINE SAMM (5 minutit)

Märksõnad – nimi ja “kuidas sa end täna tunned?”

Rühm on moodustanud ringi ja nad alustavad lõngakera teineteisele viskamisega. Iga osaleja, kelleni lõngakera jõuab, keerab vajaliku pikkuse lõnga ümber oma sõrme ja ütleb teistele oma nime ja selle, kuidas ta end täna tunneb.

Korraldaja löikab viimase inimese järel lõngakera lahti ja selgitab, et see seob kõik osalejad rühmana, sest me näeme paljusid ühiseid jooni, mis meid kõiki ühendavad. Pärast seda kerib juhendaja kasutatud lõngakera kokku ja paneb selle ära.

Seda harjutust saab teha nii ringis istudes kui ka seistes. Kui rühmas on inimesi, kellel on liikumisega raskusi, siis võib läbiviija olla see, kes jagab ise osalejatele lõngakera, tekitades sellega risti-rästi efekti.

Näpunäide: saate selle konkreetse järelejäänud lõngajupi igast rühma kohta talletada ja hoida seda kohas, kus kõik seda näevad (nt laual, mida kasutate paberite jaoks), et osalejad saaksid meenutada seda hetke, mida nad oma esmakohtumisel kõik koos jagasid.



### ♥ KOLMAS SAMM (5 minutit)

Sissejuhatus: esimene seans peaks algama sellega, et grupi liikmed tutvustavad end ja avaldavad teistele, miks nad selles grupis parasjagu on. Juhendajad saavad aidata selliste küsimustega nagu „Kas soovite jagada grupiga, keda te hooldate? Kui kaua? Millised on teie elutingimused” jne. Nii saavad hooldajad üksteist tundma õppida, omavahel suhestuda ja luua usaldusliku suhte.

### ♥ NELJAS SAMM (10 minutit)

Seansil kasutatavate tehnikate ja struktuuri tundma õppimine.

Korraldajad peaksid nüüd selgitama võimalikult lihtsal viisil, kuid samas piisavalt üksikasjalikult, mida nad nende töötubade ajal teevad. Esiteks jagavad nad rühmale kirjandusteksti (või luuletuse), loevad selle koos läbi, rühm arutab loetu üle ja seejärel palub läbiviija igal osalejal sellest midagi kirjutada. Läbiviijad täpsustavad, et arutelu ei ole teksti kirjanduslik analüüs, vaid pigem spontaanne jagamine ja arutelu selle üle, millised on esimesed mõtted ja tunded pärast lugemist. Samuti selgitavad nad, et kirjutamise osas peaksid omastehooldajad püüdma anda hääle oma mõtetele ja emotsioonidele ning kasutama väljendusrikkast ja spontaanset kirjutamisviisi.

Kuna eeldatavasti enamik omastehooldajatest ei tea, mis on väljendusriikas ja spontaanne kirjutamisviis, peaksid juhendajad seda tehnikat selgitama nii, et kõik seda mõistaksid ja oleksid avatud lisaküsimustele. Näiteks võivad nad öelda, et "Väljenduslik kirjutamisviis on kirjutamine eesmärgiga panna oma sügavaimad tunded ja mõtted sõnadesse. Väljendusriikas kirjutamisviisis keskendutakse isiklike emotsionaalsete kogemuste väljendamisele ning sellel puuduvad grammatika-, õigekirja- ja lausereeglid. Väljendusrikkad kirjutajad võivad vabalt valida, mis stiilis või ülesehituses nad end kõige mugavamalt tunnevad, muretsemata selle pärast, et neil oleks konkreetse alguse, teemaarenduse ja lõpuga tekst. See võib olla ka lihtsalt paberile kirjutatud üksteisega täiesti seostamatud sõnad. Mis iganes teie peas ka praegu toimub, isegi kui see pole otseselt tekstiga seotud, me lihtsalt loeme selle ette."

### ♥ VIIES SAMM (20 minutit)

Korraldajad annavad kogu ringile kirjandusteksti või luuletuse koopia, mille nad on selleks päevaks valinud. Eelkõige abikaasade rühma jaoks, kus osalejad võivad olla eakamad, peaksid font ja graafika olema sobivalt valitud.

Näpunäide: lisategevuste tõttu võite esimesel korral valida väiksema tekstifondi.

Seejärel küsivad juhendajad, kas keegi rühmast tahaks teksti valjusti ette lugeda. Kui ei, siis võib üks juhendajatest selle ise üks kord valjusti ette lugeda ja seejärel lubada osalejatel sellega 2–3 minuti jooksul veel korra tutvuda.

Kohe pärast seda alustavad läbiviijad arutelu teksti üle, tuletades kõigile meelde, mida nad sooviksid täpsemalt arutada ja andes igaühele aega end väljendada. Vestluse kulgu hõlbustavad küsimused võivad olla näiteks: „Mida te tunnete/arvate pärast selle teksti lugemist? Ärge unustage rääkida oma kõige esimesest emotsioonidest ja mõtetest. Palun



jagage vabalt kõiki tundeid/mõtteid või kogemusi, mis pähe tulevad, isegi kui see pole tekstiga seotud, me lihtsalt loeme. Kas leidsite tekstist midagi, mis meenutas teile midagi teie elust või teie hooldamiskogemusest?”

#### ♥ KUUES SAMM (20 minutit)

Juhendajad teevad peamistest arutletud punktidest kiire kokkuvõtte ja teatavad, et nüüd on aeg osalejatel üles kirjutada kõik mõtted ja emotsioonid, mis neil seoses loetuga tekkisid, kasutades väljendusrikast kirjutamisviisi. Taaskord tuletavad nad põgusalt meelde, mis on väljendusrikas kirjutamisviis ja julgustavad osalejaid kirjutama mitte üldises plaanis vaid iseenda mõtetest ja tunnetest lähtuvalt. Seda tehes muutub kõne isiklikuks, väljendab meie sisemist häält, võimaldab meil oma sõnade eest vastutust võtta ja keegi ei saa sellele vastu vaielda, sest see on meie enda kogemus.

Koolitajad soovivad kõigil hakata oma kirjutisi kokku võtma 1-2 minutit enne, kui on aeg edasi liikuda järgmise sammu juurde.

#### ♥ SEITSMES SAMM (25 minutit)

Koolitajad paluvad nüüd osalejatel jagada oma kirjutisi kogu rühmaga, lugedes need valjusti ette. Küsitakse, kes tahaks esimesena lugeda ja siis jätkatakse ringi mööda, tänades kõiki eraldi oma arvamuse jagamise eest ja pärast iga lugemist antakse ka väike kommentaar või tehakse kokkuvõte. Kui keegi ei soovi oma kirjutisi jagada, püüavad juhendajad teda julgustada ja meelde tuletada, et see on turvaline keskkond, kuid nad austavad nende otsust.

Kui seansi lõpus on aega ja/või vajadust, võivad koolitajad julgustada läbi viima väikest arutelu, näiteks küsides: "Kas keegi soovib pärast kõigi lugude kuulamist veel midagi lisada või oma mõtteid jagada?"

Sõltuvalt kirjanduslikust stiimulist, eelnevatest elukogemustest või iga osaleja praegusest psühholoogilisest seisundist võib tekkida väga palju erinevaid tundeid (näiteks kurbus, viha, õnn, stress, rahulolu). Koolitajad peaksid püüdma luua ruumi, kus kõik need emotsioonid on täiesti valiidsed ja lubatud.

#### ♥ SEANSI LÕPP

Korraldajad tänavad kõiki nende kohaloleku eest, õnnitlevad rühma hästi tehtud töö eest ja koguvad kõigi kirjutised kokku.

Pärast osalejate ruumist lahkumist, saavad juhendajad panna kirjutised kausta, millel on kirjas kirjandusliku stiimuli koopia ja kuupäev, et nad saaksid seda ka edaspidi kasutada.

Näpunäide: Koolitajad saavad kasutada iga rühma jaoks erinevat sidekausta ja hoida oma kirjutised erinevates taskutes kronoloogilises järjekorras, et nad saaksid näha tehtud edusamme.



## Teine seanss

---

### ♥ ESIMENE SAMM (10 minutit)

Juhendajad paluvad omastehoooldajatel kogu rühmale nende nimed meelde tuletada ja kirjeldada, kuidas nad end sel päeval tunnevad.

Seejärel tuletavad nad väga lühidalt kõigile meelde, mida nad eelmisel korral tegid ja et nad kasutavad samu tehnikaid ja ülesehitust ka täna.

### ♥ TEINE SAMM (30 minutit)

Korraldajad annavad kogu ringile kirjandusteksti või luuletuse koopia, mille nad on selleks päevaks valinud. Eelkõige abikaasade rühma jaoks, kus osalejad võivad olla eakamad, peaksid font ja graafika olema sobivalt valitud.

Seejärel küsivad juhendajad, kas keegi rühmast tahaks teksti valjusti ette lugeda. Kui ei, siis võib üks juhendajatest selle ise üks kord valjusti ette lugeda ja seejärel lubada osalejatel sellega 2–3 minuti jooksul veel korra tutvuda.

Kohe pärast seda alustavad läbiviijad arutelu teksti üle, tuletades kõigile meelde, mida nad sooviksid täpsemalt arutada ja andes igaühele aega end väljendada. Vestluse kulgu hõlbustavad küsimused võivad olla näiteks: „Mida te tunnete/arvate pärast selle teksti lugemist? Ärge unustage rääkida oma kõige esimesest emotsioonidest ja mõtetest. Palun jagage vabalt kõiki tundeid/mõtteid või kogemusi, mis pähe tulevad, isegi kui see pole tekstiga seotud, me lihtsalt loeme. Kas leidsite tekstist midagi, mis meenutas teile midagi teie elust või teie hooldamiskogemusest?”

### ♥ KOLMAS SAMM (20 minutit)

Juhendajad teevad peamistest arutletud punktidest kiire kokkuvõtte ja teatavad, et nüüd on aeg osalejatel üles kirjutada kõik mõtted ja emotsioonid, mis neil tekkisid kasutades väljendusriikast kirjutamisviisi. Taaskord tuletatakse täpsemalt meelde, mis see väljendusriikas kirjutamisviis on: “Väljendusriikas kirjutamisviis on kirjutamine eesmärgiga panna oma sügavaimad tunded ja mõtted sõnadesse. Väljendusriikas kirjutamisviisis keskendutakse isiklike emotsionaalsete kogemuste väljendamisele ning sellel puuduvad grammatika-, õigekirja- ja süntaksireeglid. Väljendusriikkad kirjutajad võivad vabalt valida, mis stiilis või ülesehituses nad end kõige mugavamalt tunnevad, muretsemata selle pärast, et neil oleks konkreetse alguse, teemaarenduse ja lõpuga tekst. See võib olla ka lihtsalt paberile kirjutatud üksteisega täiesti seostamatud sõnad. Mis iganes teie peas ka praegu toimub, isegi kui see pole otseselt tekstiga seotud, me lihtsalt loeme selle ette.” Ning samuti julgustavad osalejaid kirjutama mitte üldises plaanis vaid lähtuvalt iseenda mõtetest ja tunnetest. Seda tehes muutub kõne isiklikuks, väljendab meie sisemist häält, võimaldab meil oma sõnade eest vastutust võtta ja keegi ei saa sellele vastu vaielda, sest see on meie enda kogemus.





Eriti esimestel seansidel võivad osalejad vajada pidevaid meeldetuletusi, et saavutada väljendusrikas ja spontaanne kirjutamisviis.

Koolitajad soovitavad kõigil hakata oma kirjutisi kokku võtma 1-2 minutit enne, kui on aeg liikuda järgmise sammu juurde.

#### ♥ NELJAS SAMM (30 minutit)

Koolitajad paluvad nüüd osalejatel jagada oma kirjutisi kogu rühmaga, lugedes need valjusti ette. Küsitakse, kes tahaks esimesena lugeda ja siis jätkatakse ringi mööda, tänades kõiki eraldi oma arvamuse jagamise eest ja pärast iga lugemist antakse ka väike kommentaar või kokkuvõte. Kui keegi ei soovi oma kirjutisi jagada, püüavad juhendajad teda julgustada ja meelde tuletada, et see on turvaline keskkond, kuid nad austavad nende otsust.

Kui seansi lõpus on aega ja/või vajadust, võivad läbiviijad julgustada läbi viima väikest arutelu, näiteks küsides: "Kas keegi soovib pärast kõigi lugude kuulamist veel midagi lisada või oma mõtteid jagada?"

Sõltuvalt kirjanduslikust stiimulist, eelnevatest elukogemustest või iga osaleja praegusest psühholoogilisest seisundist võib tekkida väga palju erinevaid tundeid (näiteks kurbus, viha, õnn, stress, rahulolu). Koolitajad peaksid püüdma luua ruumi, kus kõik need emotsioonid on täiesti valiidseid ja lubatud.

#### ♥ SEANSI LÕPP

Korraldajad tänavad kõiki nende kohaloleku eest, õnnitlevad rühma hästi tehtud töö eest ja koguvad kõigi kirjutised kokku.

Pärast osalejate ruumist lahkumist, saavad juhendajad panna kirjutised kausta, millel on kirjas kirjandusliku stiimuli koopia ja kuupäev, et nad saaksid seda ka edaspidi kasutada.

## Kolmas seanss

---

#### ♥ ESIMENE SAMM (10 minutit)

Korraldajad küsivad omastehooldajatelt, kuidas nad end sel päeval tunnevad või kuidas nende päev või nädal on seni kulgenud.

Seejärel tuletavad nad väga lühidalt kõigile meelde, mida nad eelmisel korral tegid ja et nad kasutavad samu tehnikaid ja ülesehitust ka täna. Teise võimalusena võivad nad rühmalt küsida, kas keegi osalejatest tahaks olla see, kes neid tehnikaid lühidalt meelde tuletab.

#### ♥ TEINE SAMM (30 minutit)



Korraldajad annavad kogu ringile kirjandusteksti või luuletuse koopia, mille nad on selleks päevaks valinud. Eelkõige abikaasade rühma jaoks, kus osalejad võivad olla eakamad, peaksid font ja graafika olema sobivalt valitud.

Seejärel küsivad juhendajad, kas keegi rühmast tahaks teksti valjusti ette lugeda. Kui ei, siis võib üks juhendajatest selle ise üks kord valjusti ette lugeda ja seejärel lubada osalejatel sellega 2–3 minuti jooksul veel korra tutvuda.

Kohe pärast seda alustavad läbiviijad arutelu teksti üle, tuletades kõigile meelde, mida nad sooviksid täpsemalt arutada ja andes igaühele aega end väljendada. Vestluse kulgu hõlbustavad küsimused võivad olla näiteks: „Mida te tunnete/arvate pärast selle teksti lugemist? Ärge unustage rääkida oma kõige esimesest emotsioonidest ja mõtetest. Palun jagage vabalt kõiki tundeid/mõtteid või kogemusi, mis pähe tulevad, isegi kui see pole tekstiga seotud, me lihtsalt loeme. Kas leidsite tekstist midagi, mis meenutas teile midagi teie elust või teie hooldamiskogemusest?”

### ♥ KOLMAS SAMM (20 minutit)

Juhendajad teevad peamistest arutletud punktidest kiire kokkuvõtte ja teatavad, et nüüd on aeg osalejatel üles kirjutada kõik mõtted ja emotsioonid, mis neil tekkisid, kasutades väljendusriikast kirjutamisviisi. Taaskord tuletatakse täpsemalt meelde, mis see väljendusriikas kirjutamisviis on: “Väljendusriikas kirjutamisviis on kirjutamine eesmärgiga panna oma sügavamad tunded ja mõtted sõnadesse. Väljendusriikas kirjutamisviisis keskendutakse isiklike emotsionaalsete kogemuste väljendamisele ning sellel puuduvad grammatika-, õigekirja- ja süntaksireeglid. Väljendusriikad kirjutajad võivad vabalt valida, mis stiilis või ülesehituses nad end kõige mugavamalt tunnevad, muretsemata selle pärast, et neil oleks konkreetse alguse, teemaarenduse ja lõpuga tekst. See võib olla ka lihtsalt paberile kirjutatud üksteisega täiesti seostamatud sõnad. Mis iganes teie peas ka praegu toimub, isegi kui see pole otseselt tekstiga seotud, me lihtsalt loeme selle ette.” Ning samuti julgustavad nad osalejaid kirjutama mitte üldises plaanis vaid lähtuvalt iseenda mõtetest ja tunnetest. Seda tehes muutub kõne isiklikuks, väljendab meie sisemist häält, võimaldab meil oma sõnade eest vastutust võtta ja keegi ei saa sellele vastu vaielda, sest see on meie enda kogemus

Koolitajad soovivad kõigil hakata oma kirjutisi kokku võtma 1-2 minutit enne, kui on aeg liikuda järgmise sammu juurde.

### ♥ NELJAS SAMM (30 minutit)

Koolitajad paluvad nüüd osalejatel jagada oma kirjutisi kogu rühmaga, lugedes need valjusti ette. Küsitakse, kes tahaks esimesena lugeda ja siis jätkatakse ringi mööda, tänades kõiki eraldi oma arvamuse jagamise eest ja pärast iga lugemist antakse ka väike kommentaar või kokkuvõte. Kui keegi ei soovi oma kirjutisi jagada, püüavad juhendajad teda julgustada ja meelde tuletada, et see on turvaline keskkond, kuid nad austavad nende otsust.

Kui seansi lõpus on aega ja/või vajadust, võivad läbiviijad julgustada läbi viima väikest arutelu, näiteks küsides: "Kas keegi soovib pärast kõigi lugude kuulamist veel midagi lisada või oma mõtteid jagada?"



Sõltuvalt kirjanduslikust stiimulist, eelnevatest elukogemustest või iga osaleja praegusest psühholoogilisest seisundist võib tekkida väga palju erinevaid tundeid (näiteks kurbus, viha, õnn, stress, rahulolu). Koolitajad peaksid püüdma luua ruumi, kus kõik need emotsioonid on täiesti valiidseid ja lubatud.

### ♥ SEANSI LÕPP

Korraldajad tänavad kõiki nende kohaloleku eest, õnnitlevad rühma hästi tehtud töö eest ja koguvad kõigi kirjutised kokku.

Pärast osalejate ruumist lahkumist, saavad juhendajad panna kirjutised kausta, millel on kirjas kirjandusliku stiimuli koopia ja kuupäev, et nad saaksid seda ka edaspidi kasutada.

## Neljas seanss

---

### ♥ ESIMENE SAMM (5 minutit)

Korraldajad küsivad omastehooldajatelt, kuidas nad end sel päeval tunnevad või kuidas nende päev või nädal on seni kulgenud.

Seejärel tuletavad nad väga lühidalt kõigile meelde, mida nad eelmisel korral tegid ja et nad kasutavad samu tehnikaid ja ülesehitust ka täna. Teise võimalusena võivad nad rühmalt küsida, kas keegi osalejatest tahaks olla see, kes neid tehnikaid lühidalt meelde tuletab.

### ♥ TEINE SAMM (20 minutit)

Korraldajad annavad kogu ringile kirjandusteksti või luuletuse koopia, mille nad on selleks päevaks valinud.

Näpunäide: selle seansi jaoks võib olla kasulik valida tekst, mis sisaldab jutustajapoolset ülesehitust või siis mõnd tuntud lugu, mis on aga jutustatud mõne peategelase erinevast vaatenurgast (nt lugu Punamütsikesest, mida jutustab seekord aga paha hunt oma vaatenurgast).

Seejärel küsivad juhendajad, kas keegi rühmast tahaks teksti valjusti ette lugeda. Kui ei, siis võib üks juhendajatest selle ise üks kord valjusti ette lugeda ja seejärel lubada osalejatel sellega 2–3 minuti jooksul veel korra tutvuda.

Kohe pärast seda alustavad läbiviijad arutelu teksti üle, tuletades kõigile meelde, mida nad sooviksid täpsemalt arutada ja andes igaühele aega end väljendada. Vestluse kulgu hõlbustavad küsimused võivad olla näiteks: „Mida te tunnete/arvate pärast selle teksti lugemist? Ärge unustage rääkida oma kõige esimesest emotsioonidest ja mõtetest. Palun jagage vabalt kõiki tundeid/mõtteid või kogemusi, mis pähe tulevad, isegi kui see pole tekstiga



seotud, me lihtsalt loeme. Kas leidsite tekstist midagi, mis meenutas teile midagi teie elust või teie hooldamiskogemusest?”

### ♥ KOLMAS SAMP (15 minutit)

Juhendajad teevad peamistest arutletud punktidest kiire kokkuvõtte ja teatavad, et nüüd on aeg osalejatel üles kirjutada kõik mõtted ja emotsioonid, mis neil tekkisid, kasutades väljendusriikast kirjutamisviisi. Taaskord tuletatakse täpsemalt meelde, mis see väljendusriikas kirjutamisviis on: “Väljendusriikas kirjutamisviis on kirjutamine eesmärgiga panna oma sügavaimad tunded ja mõtted sõnadesse. Väljendusriikas kirjutamisviisis keskendutakse isiklike emotsionaalsete kogemuste väljendamisele ning sellel puuduvad grammatika-, õigekirja- ja süntaksireeglid. Väljendusriikad kirjutajad võivad vabalt valida, mis stiilis või ülesehituses nad end kõige mugavamalt tunnevad, muretsemata selle pärast, et neil oleks konkreetse alguse, teemaarenduse ja lõpuga tekst. See võib olla ka lihtsalt paberile kirjutatud üksteisega täiesti seostamatud sõnad. Mis iganes teie peas ka praegu toimub, isegi kui see pole otseselt tekstiga seotud, me lihtsalt loeme selle ette.” Ning samuti julgustavad nad osalejaid kirjutama mitte üldises plaanis vaid iseenda mõtetest ja tunnetest lähtuvalt. Seda tehes muutub kõne isiklikuks, väljendab meie sisemist häält, võimaldab meil oma sõnade eest vastutust võtta ja keegi ei saa sellele vastu vaielda, sest see on meie enda kogemus

Seekord aga paluvad juhendajad, et osalejad meenutaksid mõnda konkreetset sündmust/lugu oma kogemusest hooldatavaga ja kirjutaksid selle üles, kasutades väljendusriikast kirjutamisviisi, püüdes avastada ja keskenduda sellele, kuidas nad end selle olukorra erinevates etappides tundsid. See võib olla naljakas, ebamugav, kurb, tõsi või väljamõeldud lugu, mis iganes esimesena pähe tuleb.

Koolitajad soovivad kõigil hakata oma kirjutisi kokku võtma 1-2 minutit enne, kui on aeg liikuda järgmise sammu juurde.

### ♥ NELJAS SAMP (15 minutit)

Koolitajad paluvad nüüd osalejatel jagada oma kirjutisi kogu rühmaga, lugedes need valjusti ette. Küsitakse, kes tahaks esimesena lugeda ja siis jätkatakse ringi mööda, tänades kõiki eraldi oma arvamuse jagamise eest ja pärast iga lugemist antakse ka väike kommentaar või kokkuvõte. Kui keegi ei soovi oma kirjutisi jagada, püüavad juhendajad teda julgustada ja meelde tuletada, et see on turvaline keskkond, kuid nad austavad nende otsust.

### ♥ VIIES SAMP (20 minutit)

Selles seansis paluvad läbiviijad osalejatel kirjutada lood ümber lähtudes oma lähedase vaatevinklist. Nad peaksid proovima mõtiskleda selle üle, millised tunded nende hooldataval võisid selle loo ajal olla, ja kirjutama üles kõik, mis esimesena pähe tuleb. See tehnika võib paljastada omastehooldajatele uusi vaatenurki, millele nad pole võib-olla varem mõelnud ja see võib aidata neil parandada võimet tulla toime väljakutset tekitava või frustreeriva olukorraga.



### ♥ KUUES SAMM (15 minutit)

Koolitajad paluvad veelkord osalejatel jagada oma kirjutisi kogu rühmaga, lugedes need valjusti ette. Küsitakse, kes tahaks esimesena lugeda ja siis jätkatakse ringi mööda, tänades kõiki eraldi oma arvamuse jagamise eest ja pärast iga lugemist antakse ka väike kommentaar või kokkuvõte. Kui keegi ei soovi oma kirjutisi jagada, püüavad juhendajad teda julgustada ja meelde tuletada, et see on turvaline keskkond, kuid nad austavad nende otsust.

Kui seansi lõpus on aega ja/või vajadust, võivad koolitajad julgustada läbi viima väikest arutelu, näiteks küsides: "Kas keegi soovib pärast kõigi lugude kuulamist veel midagi lisada või oma mõtteid jagada?"

### ♥ SEANSI LÕPP

Korraldajad tänavad kõiki nende kohaloleku eest, õnnitlevad rühma hästi tehtud töö eest ja koguvad kõigi kirjutised kokku.

Pärast osalejate ruumist lahkumist, saavad juhendajad panna kirjutised kausta, millel on kirjas kirjandusliku stiimuli koopia ja kuupäev, et nad saaksid seda ka edaspidi kasutada.

## Viies seanss

---

### ♥ ESIMENE SAMM (10 minutit)

Korraldajad küsivad omastehooldajatelt, kuidas nad end sel päeval tunnevad või kuidas nende päev või nädal on seni kulgenud.

Etteruttavalt peaks ühtlasi osalejaid ka teavitama, et see on nende viimane seanss.

Seejärel tuletavad juhendajad kõigile väga lühidalt meelde, mida nad eelmisel korral tegid ja et nad kasutavad samu tehnikaid, kuid täna siiski veidi teistsuguse ülesehitusega. Nad jagavad seekord kõigepealt kogu rühmaga kirjandusteksti (või luuletust), loevad selle koos läbi, seejärel paluvad nad igal osalejal sellest midagi kirjutada, kasutades väljendusrikast ja spontaanset kirjutamisviisi ning lõpuks on rühmal arutelu teksti või teemade üle, mis tekkisid pärast üksteise kirjutiste kuulamist. Pakume viimasele seansile teistsugust ülesehitust, sest tahame, et osalejad prooviksid kasutada väljendusrikast ja spontaanset kirjutamisviisi, ilma et neil oleks esialgselt arutelust mingeid mõjutavaid faktoreid.

### ♥ TEINE SAMM (30 minutit)

Korraldajad annavad kogu ringile kirjandusteksti või luuletuse koopia, mille nad on selleks päevaks valinud. Eelkõige abikaasade rühma jaoks, kus osalejad võivad olla eakamad, peaksid font ja graafika olema sobivalt valitud.



Seejärel küsivad juhendajad, kas keegi rühmast tahaks teksti valjusti ette lugeda. Kui ei, siis võib üks juhendajatest selle ise üks kord valjusti ette lugeda ja seejärel lubada osalejatel sellega 2–3 minuti jooksul veel korra tutvuda.

Kohe pärast seda teatavad juhendajad, et nüüd on aeg osalejatel üles kirjutada kõik mõtted ja emotsioonid, mis neil tekkisid, kasutades väljendusrikast kirjutamisviisi. Taaskord tuletatakse täpsemalt meelde, mis see väljendusrikas kirjutamisviis on: “Väljendusrikas kirjutamisviis on kirjutamine eesmärgiga panna oma sügavamad tunded ja mõtted sõnadesse. Väljendusrikkas kirjutamisviisis keskendutakse isiklike emotsionaalsete kogemuste väljendamisele ning sellel puuduvad grammatika-, õigekirja- ja süntaksireeglid. Väljendusrikkad kirjutajad võivad vabalt valida, mis stiilis või ülesehituses nad end kõige mugavamalt tunnevad, muretsemata selle pärast, et neil oleks konkreetse alguse, teemaarenduse ja lõpuga tekst. See võib olla ka lihtsalt paberile kirjutatud üksteisega täiesti seostamatud sõnad. Mis iganes teie peas ka praegu toimub, isegi kui see pole otseselt tekstiga seotud, me lihtsalt loeme selle ette.” Ning samuti julgustavad nad osalejaid kirjutama mitte üldises plaanis vaid lähtuvalt iseenda mõtetest ja tunnetest. Seda tehes muutub kõne isiklikuks, väljendab meie sisemist häält, võimaldab meil oma sõnade eest vastutust võtta ja keegi ei saa sellele vastu vaielda, sest see on meie enda kogemus.

Koolitajad soovivad kõigil hakata oma kirjutisi kokku võtma 1-2 minutit enne, kui on aeg liikuda järgmise sammu juurde.

### ♥ KOLMAS SAMM (20 minutit)

Koolitajad teevad kiire kokkuvõtte peamistest arutletud punktidest ja teatavad, et nüüd on aeg jagada oma kirjutisi rühmaga, lugedes need valjusti ette. Küsitakse, kes tahaks esimesena lugeda ja siis jätkatakse ringi mööda, tänades kõiki eraldi oma arvamuse jagamise eest ja pärast iga lugemist antakse ka väike kommentaar või kokkuvõte. Kui keegi ei soovi oma kirjutisi jagada, püüavad juhendajad teda julgustada ja meelde tuletada, et see on turvaline keskkond, kuid nad austavad nende otsust.

Sõltuvalt kirjanduslikust stiimulist, eelnevatest elukogemustest või iga osaleja praegusest psühholoogilisest seisundist võib tekkida väga palju erinevaid tundeid (näiteks kurbus, viha, õnn, stress, rahulolu). Koolitajad peaksid püüdma luua ruumi, kus kõik need emotsioonid on täiesti valiidsed ja lubatud.

### ♥ NELJAS SAMM (20 minutit)

Koolitajad paluvad nüüd, et osalejad alustaksid arutelu selle teksti üle või selle üle, mida nad äsja kuulsid ülejäänud rühmas, tuletades kõigile meelde, mida nad ise sooviksid arutada ning andes igaühele aega end väljendada. Vestluse kulgu hõlbustavad küsimused võivad olla näiteks: „Mida te tunnete/arvate pärast selle teksti lugemist? Ärge unustage rääkida oma kõige esimesest emotsioonidest ja mõtetest. Palun jagage vabalt kõiki tundeid/mõtteid või kogemusi, mis pähe tulevad, isegi kui see pole tekstiga seotud, me lihtsalt loeme. Kas leidsite tekstist midagi, mis meenutas teile midagi teie elust või teie hooldamiskogemusest?”



### ♥ VIIES SAMM (10 minutit)

Kuna see on piloottöötubade viimane seanss, võivad juhendajad selle arutelu lõpus küsida hooldajatelt, kas nad soovivad 1-2 lausega kommenteerida oma üldist kogemust nende töötubade kohta.

Enne seansi lõpetamist peaksid juhendajad jagama osalejatega töötubade hindamisvormi (mille koostas meie hindamispartner Spominčica) ja paluma neil anda tagasisidet, kuna see on väga väärtuslik.

### ♥ SEANSI LÕPP

Korraldajad tänavad kõiki nende kohaloleku eest, õnnitlevad rühma hästi tehtud töö eest ja koguvad kõigi kirjutised kokku.

Pärast osalejate ruumist lahkumist, saavad juhendajad panna kirjutised kausta, millel on kirjas kirjandusliku stiimuli koopia ja kuupäev, et nad saaksid seda ka edaspidi kasutada.

Kuna see oli viimane seanss, peaksid läbiviijad andma ka oma tagasisidet, täites töötubade hindamisvormi (koostatud meie hindamispartneri Spominčica poolt).

Näpunäide: juhendajad saavad pärast iga seansi oma tagasisidega märkmeid teha, nii et lõpus oleks hindamisvormi täites lihtsam kõike olulist meeles pidada.





## VIITED

- Butcher, H. K., Gordon, J. K., Ko, J. W., Perkhounkova, Y., Cho, J. Y., Rinner, A., & Lutgendorf, S. (2016). Finding Meaning in Written Emotional Expression by Family Caregivers of Persons with Dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 31(8), 631–642. <https://doi.org/10.1177/1533317516660611>
- Ananias, J., & Strydom, H. (2014). Factors contributing to elder abuse and neglect in the informal caregiving setting. *Social Work/Maatskaplike Werk*, 50, 268-284. <https://doi.org/10.15270/50-2-6>
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of family nursing*, 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
- Butcher, H. K., Gordon, J. K., Ko, J. W., Perkhounkova, Y., Cho, J. Y., Rinner, A., & Lutgendorf, S. (2016). Finding Meaning in Written Emotional Expression by Family Caregivers of Persons with Dementia. *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementias*, 31(8), 631–642. <https://doi.org/10.1177/1533317516660611>
- Caldwell, R. L. (2005). At the Confluence of Memory and Meaning—Life Review With Older Adults and Families: Using Narrative Therapy and the Expressive Arts to Remember and Re-author Stories of Resilience. *The Family Journal*, 13(2), 172–175. <https://doi.org/10.1177/1066480704273338>
- Karagiozi, K., Margaritidou, P., Egkiazarova, M., Toumpalidou, M., Makri, M. & Tsolaki, M. (2017). Interventions for Caregivers of People with Dementia in Greece. *Journal of Family Medicine*, 4(5). <https://doi.org/10.26420/jfammed.2017.1125>
- Kidd, L. I., Zauszniewski, J. A., & Morris, D. L. (2011). Benefits of a poetry writing intervention for family caregivers of elders with dementia. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(9), 598–604. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.576801>
- Leahey, M., & Wright, L. M. (2016). Application of the Calgary Family Assessment and Intervention Models: Reflections on the Reciprocity Between the Personal and the Professional. *Journal of family nursing*, 22(4), 450–459. <https://doi.org/10.1177/1074840716667972>
- Mackenzie, C. S., Wiprzycka, U. J., Hasher, L., & Goldstein, D. (2007). Does expressive writing reduce stress and improve health for family caregivers of older adults? *Gerontologist*, 47(3), 296–306. <https://doi.org/10.1093/geront/47.3.296>
- Murrant, G. M., Rykov, M., Amonite, D., & Loynd, M. (2000). Creativity and self-care for caregivers. *Journal of Palliative Care*, 16(2), 44–49.
- Randall, W. (1996). Restorying a Life: Adult Education and Transformative Learning. In J. E. Birren (Ed.), *Aging And Biography: Explorations In Adult Development* (pp. 224–247). New York: Springer Publishing.
- Singhal, A., & Rogers, E. M. (1999). *Entertainment-education: A communication strategy for social change*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Swinnen, A. M. C. (2016). Healing words: A study of poetry interventions in dementia care. *Dementia*, 15(6), 1377–1404. <https://doi.org/10.1177/1471301214560378>



- Walsh, F. (2016). Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Family process*, 55(4), 616–632. <https://doi.org/10.1111/famp.12260>
- Zauszniewski, J. A., Bekhet, A. K., & Suresky, M. J. (2010). Resilience in family members of persons with serious mental illness. *The Nursing clinics of North America*, 45(4), 613–vii. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2010.06.007>



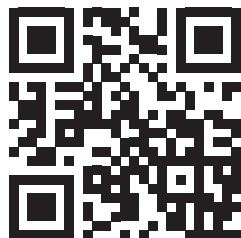
## LISA I

Näiteid kirjanduslikest stiimulitest, mida kasutati SINCALA pilootprojektides:

- ♥ You learn (Borges)
- ♥ Väike prints (De Saint-Exupéry)
- ♥ Vana mees ja meri (Hemingway)
- ♥ Moby Dick (Melville) – Chapter 82 / The Symphony
- ♥ Tone Pavček: Lihtsad sõnad
- ♥ Ivana Malkoč: Vari
- ♥ Božo Rustija: Stories for conversation: Monster in the field
- ♥ Tone Pavček: Beeing in the moment
- ♥ Greek Mythology: Theseus story (the death of Aegeus)
- ♥ A.Tšehhov „Elu igavus ja teisi jutte“ lk 6-23 (A.Chekhov "The boredom of Life and other tales")
- ♥ Doris Lessing "Hea naabri päevik" lk 148-156 (Doris Lessing "The diary of a good neighbour")
- ♥ B. Alver „Oh jeerum“ (luuletus) (B.Alver poem)
- ♥ Eric-Emmanuel Scmitt "Oscar ja Roosamamma" lk 7-17 (Eric-Emmanuel Schmitt "Oscar and the Lady in Pink")
- ♥ Velho (Old) – Mafalda Veiga
- ♥ O Paraíso são os Outros (Paradise is other people) - Valter Hugo Mãe
- ♥ A poem to friends – José Luís Borges
- ♥ O caminho não trilhado (The road not taken) - Robert Frost
- ♥ Não te rendas (Don't give up) - Mario Benedetti
- ♥ Algo Estranho Acontece (Something Strange Happens)– António Zambujo
- ♥ Viagem (Journey) – Tiago Bettencourt
- ♥ Avέβα (Go up) - Menelaos Lountemis
- ♥ Το σκάκι ( The chess) - Manolis Anagnostakis



- ♥ Περιμένοντας τους βαρβάρους (Waiting for the Barbarians) - Constantine P. Cavafy
- ♥ Memory in My Hands - Pedro Salinas
- ♥ Ο δυσφημισμένος λύκος (The defamed wolf) - Daphne Filippou, Pola Karantana



[WWW.SINCALA.EU](http://WWW.SINCALA.EU)  
[#SINCALAPROJECT](https://twitter.com/SINCALAPROJECT)