



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

# Άκου την ιστορία μου μια παρέμβαση για περιθάλποντες βασισμένη στην λογοτεχνία

ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

WWW.SINCALA.EU  
#SINCALAPROJECT



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

2020-1-EE01-KA204-078004



Ο παρόν οδηγός έχει συντονιστεί από την Ελληνική Εταιρία Νόσου Αλτσχάιμερ και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas), σε συνεργασία με τους εταίρους του έργου '[S.IN.CA.L.A. II – Supporting Informal Carers: A Whole-Family & Life course Approach](#)'.

Αναπτύχθηκε από την Alzheimer Hellas:

- Μάχη Κοζώρη, Ψυχολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης
- Μάγδα Τσολάκη, Νευροψυχίατρος, Καθηγήτρια, ΑΠΘ, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Νόσου Alzheimer, Συντονίστρια του Εργαστηρίου Νευροεκφυλιστικών Νοσημάτων (ΚΕΔΕΚ)

Εταίροι Προγράμματος:

- Women's Support and Information Centre (WSIC) - Εσθονία
- University of Tartu (UT) - Εσθονία
- Union of Women Associations of Heraklion Prefecture (UWAH) - Ελλάδα
- Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (Alzheimer Hellas) - Ελλάδα
- Anziani e Non Solo - Ιταλία
- Centro de Atendimento e Servicos 50+, Associacao - Πορτογαλία
- Spominčica (Forget-me-not) – Alzheimer Slovenia - Σλοβενία

Distributed under the Creative Common Licence - Attribution-NonCommercial-NoDerivs



Το περιεχόμενο του υλικού αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων. Ο Εθνικός Οργανισμός ή η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρουν καμία ευθύνη για τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείται το περιεχόμενο των εν λόγω πληροφοριών.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	2
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
Ερευνητικό Υπόβαθρο	4
Το έργο SINCALA II	6
Στόχος του παρόντος οδηγού	8
Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 'LISTEN TO MY STORY'	9
Θεωρητικό υπόβαθρο	9
Χρήσιμοι Όροι	10
Η πρωτότυπη παρέμβαση 'Listen to my story' στην Alzheimer Hellas	12
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ 'TELL ME ABOUT YOU'	15
Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 'LISTEN TO MY STORY' ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ SINCALA	19
ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 'LISTEN TO MY STORY':	21
Στόχοι	21
Συντονιστές	21
Συμμετέχοντες	22
Κοινωνική Συμπερίληψη	23
Σύνδεση της ομάδας	24
Χρόνος	24
Τοποθεσία	25
Απαιτούμενα υλικά	25
Προετοιμασία	26
Ερεθίσματα	26
Παρέμβαση για συζύγους	27
Παρέμβαση για ενήλικα τέκνα	27
Παρέμβαση για εγγόνια/νέους περιθάλποντες	28
ΔΟΜΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΩΝ	29
1 <sup>η</sup> Συνεδρία	29
2 <sup>η</sup> Συνεδρία	32
3 <sup>η</sup> Συνεδρία	34
4 <sup>η</sup> Συνεδρία	36



5 <sup>η</sup> Συνεδρία	38
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	41
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	43



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Ερευνητικό Υπόβαθρο

Στην Ευρώπη, το 80% των ατόμων με χρόνια ασθένεια λαμβάνουν φροντίδα από άτυπους (οικογενειακούς) περιθάλποντες, οι οποίοι παρέχουν την φροντίδα αφιλοκερδώς, εκτός κάποιου επίσημου επαγγελματικού πλαισίου. Ενώ η φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να είναι πηγή μεγάλης προσωπικής ικανοποίησης, δημιουργεί, επίσης, προκλήσεις, όπως προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, αίσθημα κοινωνικού αποκλεισμού, δυσκολία εξισορρόπησης της μισθωτής εργασίας με τις ευθύνες φροντίδας και άλλες πιθανές οικονομικές ανησυχίες (Eurocarers).

Όταν ένα μέλος της οικογένειας διαγιγνώσκεται με μια χρόνια ασθένεια ή αναπηρία, ένας από τους συγγενείς ενεργεί συχνά ως «πάροχος πρωτοβάθμιας φροντίδας», όπου οι ρόλοι συχνά αντιστρέφονται (για παράδειγμα, ένα παιδί φροντίζει τον γονέα του) και συχνά επηρεάζει όλα τα μέλη της οικογένειας (Wright & Leahey, 2000).



Μια λειτουργική σχέση μεταξύ των περιθαλπόντων και του αποδέκτη της φροντίδας είναι το κλειδί για την επιτυχή αλλαγή των ρόλων και την προσαρμογή της οικογένειας, επομένως δεν αρκεί η στήριξη μόνο του κύριου περιθάλποντα. Επιπλέον, τα άτομα που ανήκουν σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και με διαφορετικές συγγενικές σχέσεις με τον αποδέκτη της φροντίδας (μικρά/ενήλικα παιδιά, εγγόνια, σύζυγοι) μπορεί να έχουν διαφορετικές εμπειρίες και προοπτικές σχετικά με το φορτίο της φροντίδας, άρα είναι απαραίτητο να λαμβάνονται όλα υπόψη προκειμένου να είναι δυνατή η παροχή ολοκληρωμένης και αποτελεσματικής υποστήριξης.



Έρευνες έχουν, επίσης, δείξει ότι το άγχος του περιθάλποντα που εμφανίζεται συχνά σε άτυπες καταστάσεις φροντίδας μπορεί να οδηγήσει σε περιστατικά κακοποίησης. Περίπου το 10% των ηλικιωμένων που λαμβάνουν φροντίδα από περιθάλποντες του οικογενειακού τους περιβάλλοντος διατρέχουν κίνδυνο κακοποίησης (Ananias & Strydom, 2014).

Από την προοπτική της οικογενειακής ανθεκτικότητας, οι οικογένειες θεωρούνται μια μονάδα με εγγενείς δυνάμεις και πόρους, δυνατότητες ανάπτυξης (Black & Lobo, 2008· Zauszniewski et al., 2010), με τους θετικούς δεσμούς σχέσης και τις συνδέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι στην διατήρηση της ικανότητάς τους να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες (Walsh, 2016). Ωστόσο, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι ικανότητες ανθεκτικότητας δεν είναι έμφυτες, αλλά μπορούν και πρέπει να γίνουν αντικείμενο μάθησης και καλλιέργειας μέσω παιδαγωγικών μεθόδων, όπως αυτή της θεραπευτικής αφήγησης. Συνεπώς, η παρούσα συνεργασία αποσκοπεί στην ανάπτυξη και την εφαρμογή ενός μοντέλου παιδαγωγικών παρεμβάσεων που θα εστιάζει στην οικογένεια και στην ικανότητα του να εντοπίζει τα δυνατά και ευάλωτα στοιχεία όλων των μελών της οικογένειας, αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις που



ενδέχεται να προκύψουν από τη νόσο και στοχεύοντας στην ανάπτυξη ατομικής και οικογενειακής ανθεκτικότητας.



## Το έργο SINCALA II

Το έργο “Supporting Informal Caregivers: A Whole Family & Life course Approach – SINCALA” ανταποκρίνεται σε μια κοινή ανάγκη όλων των χωρών της ΕΕ: την αντιμετώπιση της πρόκλησης της παροχής άτυπης φροντίδας και υποστήριξης σε έναν γηράσκοντα πληθυσμό, ειδικά σε ανθρώπους άνω των 80 ετών. Σε όλες τις χώρες, υπάρχει αυξανόμενη ανάγκη για την παροχή φροντίδας από τις οικογένειες. Για να επιτευχθεί αυτό, η υιοθέτηση στρατηγικών και η υποστήριξη γύρω από τους οικογενειακούς περιθάλποντες είναι απολύτως απαραίτητες. Πράγματι, η ΕΕ έχει λάβει μέτρα για να αντιμετωπίσει τις άτυπες ανάγκες των περιθαλπόντων. Παραδείγματα αυτού αποτελούν η στρατηγική Europe 2020 για την επαγγελματική απασχόληση και η European gender empowerment strategy (τα δύο τρίτα των φροντιστών στην Ευρώπη είναι γυναίκες), όπως και ο πρόσφατος ευρωπαϊκός πυλώνας κοινωνικών δικαιωμάτων και η έκθεση του 2016 του Κοινοβουλίου για τους φροντιστές στην ΕΕ.

Η παρούσα συνεργασία θα βασιστεί στο έργο που ξεκίνησε στο πλαίσιο του χρηματοδοτούμενου από το Erasmus+ προγράμματος SINCALA που ξεκίνησε το 2018. Στο πλαίσιο αυτού του έργου, ξεκίνησαν οι εργασίες για την ανάπτυξη παιδαγωγικών παρεμβάσεων με επίκεντρο την οικογένεια, που θα εντόπιζαν τα δυνατά και τα αντίστοιχα τρωτά στοιχεία των μελών της οικογένειας σε καταστάσεις φροντίδας. Ως αποτέλεσμα, η παρέμβαση στόχευε στην ανάπτυξη ατομικής και οικογενειακής ανθεκτικότητας. Ωστόσο, λόγω οικονομικών προβλημάτων με τον κύριο και αρχικό εταίρο του προγράμματος, το προηγούμενο έργο έληξε πρόωρα. Ωστόσο, πριν την λήξη του, επιτεύχθηκε η ολοκλήρωση μιας έκθεσης για τις ανάγκες και τις εμπειρίες των οικογενειών σε άτυπες καταστάσεις φροντίδας. Η έκθεση αυτή έχει δώσει συγκεκριμένες κατευθυντήριες προτάσεις για το πώς να κάνουμε την προτεινόμενη παιδαγωγική μας παρέμβαση πιο εφαρμόσιμη στις χώρες-εταίρους μας. Στο SINCALA II, θα ολοκληρώσουμε την ανάπτυξη της παρέμβασης και θα την εφαρμόσουμε στις ίδιες χώρες-εταίρους. Αναγνωρίζοντας ότι μια τέτοια παρέμβαση θα αποκαλύψει σχεδόν σίγουρα περίπλοκα ζητήματα (όπως η ενδοοικογενειακή βία/κακομεταχείριση ηλικιωμένων), θα δημιουργήσουμε επίσης έναν οδηγό για τους συντονιστές που θα εφαρμόσουν την παρέμβαση, ώστε τους καθοδηγήσουμε πώς να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται σε καταστάσεις ενδοοικογενειακής βίας και εξουθένωσης περιθαλπόντων, εξασφαλίζοντας την προστασία ενηλίκων. Τέλος, θα δημιουργήσουμε μια ηλεκτρονική έκδοση του υλικού (MOOC) για να αυξήσουμε σημαντικά την εμβέλεια αυτής της πρωτοβουλίας.



Το έργο S.IN.CA.L.A στοχεύει στην ανάπτυξη ενός προγράμματος υποστήριξης των περιθαλπόντων που βασίζεται σε μια αφηγηματική προσέγγιση. Ο στόχος αυτής της παρέμβασης είναι να υποστηρίξει τα διάφορα μέλη της οικογένειας - συζύγους, ενήλικα παιδιά και εγγόνια - που παρέχουν φροντίδα και υποστήριξη σε έναν ηλικιωμένο συγγενή τους με σκοπό να εκφράσουν τις εσωτερικές σκέψεις και τα συναισθήματά τους σε έναν ασφαλή χώρο χωρίς κριτική διάθεση, καθιστώντας έτσι τις οικογένειες ανθεκτικές στον τρόπο αντιμετώπισης των προκλήσεων που φέρνει η φροντίδα.





Τα εκπαιδευτικά βοηθήματα που θα αναπτυχθούν βασίζονται σε κλινικές παρεμβάσεις που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα από την Alzheimer Hellas και θα προσαρμοστούν και θα μεταφερθούν στα πλαίσια των άλλων χωρών του έργου. Τα κύρια αποτελέσματα του προγράμματος που αναμένεται να αναπτυχθούν είναι: (1) Παιδαγωγική μέθοδος παρέμβασης βασισμένη στην αφήγηση, προσαρμοσμένη στις ανάγκες των διαφορετικών χωρών της ΕΕ, η οποία θα απευθύνεται στις οικογένειες που φροντίζουν τα ηλικιωμένα εξαρτημένα μέλη τους, ώστε να ενισχύσει την ανθεκτικότητά τους. (2) Οδηγός για επαγγελματίες σχετικά με την διεξαγωγή της παρέμβασης με την μέθοδο της θεραπευτικής αφήγησης, που θα τους βοηθά να εντοπίζουν και να διαχειρίζονται ζητήματα που προκύπτουν μεταξύ των οικογενειών, όπως περιπτώσεις εξουθένωσης του περιθάλποντα, κακοποίησης ηλικιωμένων ή άλλων μορφών ενδοοικογενειακής βίας. (3) Ένα Μαζικό Ανοικτό Διαδικτυακό Μάθημα (MOOC) για να μεταφερθούν τα επιτευχθέντα αποτελέσματα σε ένα ευρύτερο κοινό επαγγελματιών. (4) Ένα διαδικτυακό μάθημα και μια ηλεκτρονική εκπαιδευτική πλατφόρμα για άτυπους αλλά και επαγγελματίες περιθάλποντες.

Ως εκ τούτου, αναμένουμε να αναπτύξουμε μια μεθοδολογία που θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν ψυχολόγοι, εκπαιδευτές ενηλίκων, κοινωνικοί λειτουργοί και εργαζόμενοι στην υποστήριξη περιθαλπόντων στα εθνικά πλαίσια τους, για να βοηθήσουν οικογένειες με ευθύνες φροντίδας, προκειμένου να βελτιωθεί η ανθεκτικότητά τους και να μετριαστούν οι αρνητικές επιπτώσεις της φροντίδας.

Το έργο συντονίζεται από το Women's Support and Information Centre (Οργανισμός ενδοοικογενειακής βίας, Εσθονία) και αναπτύχθηκε από μια ποικιλόμορφη συνεργασία ΜΚΟ που εργάζονται με ηλικιωμένους και τους περιθάλποντές τους ή θύματα ενδοοικογενειακής βίας, στην Πορτογαλία (CASO50+), στην Ιταλία (Anziani e non solo) , την Σλοβενία (Srominčica, Σλοβενία) και την Ελλάδα (Ένωση Γυναικών Συλλόγου Νομού Ηρακλείου). Ο ειδικός συνεργάτης είναι η Ελληνική Εταιρία Νόσου Αλτσχάιμερ και Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas). Το Πανεπιστήμιο του Tartu θα είναι υπεύθυνο για την ανάπτυξη και την διαχείριση του MOOC λόγω της ισχυρής του τεχνογνωσίας στον σχεδιασμό και την ανάπτυξη εργαλείων ηλεκτρονικής μάθησης.

Για τους επαγγελματίες και τα ενδιαφερόμενα μέρη, αναμένουμε αυξημένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η παροχή φροντίδας μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη την οικογένεια και την ικανότητα χρήσης αυτής της συνείδησης για τη βελτίωση των υπηρεσιών τους, συμπεριλαμβανομένης και της εισαγωγής αφηγηματικών τεχνικών. Για τους τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς και τις κοινότητες, αναμένουμε αυξημένη ευαισθητοποίηση για τις προκλήσεις της φροντίδας σε κοινωνικό επίπεδο και για τις καινοτόμες πρακτικές που πραγματοποιούνται σε άλλες χώρες και θα μπορούσαν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για νέες πολιτικές και υπηρεσίες. Αναμένουμε, επίσης, κατανόηση προς άλλες ευρωπαϊκές χώρες και πολιτισμούς, αυξημένη επίγνωση της σημασίας της υιοθέτησης μιας καινούργιας προσέγγισης για την οικογένεια και αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με τη συμβολή των δραστηριοτήτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην υποστήριξη των άτυπων περιθάλπόντων.





## Στόχος του παρόντος οδηγού

---

Το παρόν κείμενο αποτελεί μέρος του πρώτου Πακέτου Εργασίας του έργου και θεωρείται οδηγός για τα εκπαιδευτικά σεμινάρια Listen to my story. Η Alzheimer Hellas, η οποία είναι υπεύθυνη για την υλοποίηση του πρώτου Πακέτου Εργασίας, έχει συντάξει τις κατευθυντήριες οδηγίες των σεμιναρίων, συνδυάζοντας την εμπειρία που αποκτήθηκε από την πραγματοποίηση της πρωτότυπης παρέμβασης και λαμβάνοντας υπόψιν τα αποτελέσματα της έκθεσης «Tell me about you» σχετικά με τις εμπειρίες των οικογενειών επάνω στον ρόλο του περιθάλποντα, από το προηγούμενο έργο SINCALA. Όλοι οι εταίροι του έργου παρείχαν ανατροφοδότηση, προκειμένου να διασφαλιστεί η καλή ποιότητα του οδηγού.

Ο παρών οδηγός έχει χρησιμοποιηθεί, επίσης, ως το κύριο εκπαιδευτικό υλικό για το διαδικτυακό σεμινάριο «Train the trainers» που διοργάνωσε η Alzheimer Hellas τον Μάιο του 2021 για επαγγελματίες από όλες τις χώρες του έργου. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες του σεμιναρίου ως συντονιστές χρησιμοποίησαν αυτές τις οδηγίες για να προσαρμόσουν και να πραγματοποιήσουν παρόμοια σεμινάρια στις χώρες τους. Τέλος, αφού οι συντονιστές και οι περιθάλποντες παραχώρησαν τα σχόλια και την ανατροφοδότησή τους για την υλοποίηση της παρέμβασης, οι εταίροι, υπό τον συντονισμό της Alzheimer Hellas, εξέδωσαν τον παρών οδηγό.

Η τελική εκδοχή αυτού του οδηγού αναμένεται να διαβαστεί μαζί με τον Οδηγό για επαγγελματίες με σκοπό τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση ζητημάτων που προκύπτουν από την παρέμβαση «Listen to my story», ο οποίος θα είναι το αποτέλεσμα του δεύτερου Πακέτου Εργασίας και θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του έργου. Ο οδηγός θα εξηγεί τις βασικές έννοιες της ενδοοικογενειακής βίας, συμπεριλαμβανομένων των διαφόρων μορφών της (σωματική, ψυχολογική, οικονομική κ.λπ.), όπως και παράγοντες κινδύνου και προειδοποιητικά σημάδια. Θα αναλύει, επίσης, τις έννοιες της επιβάρυνσης των περιθαλπόντων και της εξουθένωσης και πώς αυτές συνδέονται με τη βία και την κακοποίηση. Ο οδηγός θα περιγράψει τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης περιπτώσεων βίας, ανάλογα με τις συγκεκριμένες περιστάσεις: εάν ο θύτης είναι ο περιθάλπων ή ο περιθάλποντας, εάν η σχέση είναι μεταξύ συντρόφων ή μεταξύ γονέα/παιδιού, συνθήκες διαβίωσης (όπως το σπίτι στο οποίο μένουν) και/ή την κατάσταση της υγείας του λήπτη της φροντίδας. Ο οδηγός θα καλύψει επίσης τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι απαντήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διασφάλιση της ευημερίας του αποδέκτη φροντίδας.



## Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ‘LISTEN TO MY STORY’

### Θεωρητικό υπόβαθρο

Το άγχος ενός χρόνιου προβλήματος υγείας ή μιας αναπηρίας ενός μέλους της οικογένειας μπορεί να επηρεάσει τις οικογένειες στο σύνολό τους, ιδιαίτερα εάν οι περιθάλποντες της οικογένειας προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους μόνοι και χωρίς υποστήριξη. Η αποτελεσματική επικοινωνία αποτελεί μια κρίσιμη πτυχή της υγιούς λειτουργίας και δυναμικής των οικογενειών. Μια βασική απειλή της αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι η καταστολή του συναισθήματος, όταν τα μέλη της οικογένειας, δηλαδή, καταστέλλουν αρνητικά συναισθήματα, όπως συντριβή, ενοχή, αβεβαιότητα, σύγκρουση και σύγχυση μέσα στις σχέσεις που σχετίζονται με την κατάστασή τους. Επιπλέον, οι περιθάλποντες δυσκολεύονται να εκφράσουν προφορικά τα συναισθήματά τους στο κοινωνικό τους δίκτυο ή ακόμα και σε μια ομάδα υποστήριξης λόγω προσωπικών περιορισμών ή του ίδιου του περιβάλλοντος.



Η δυνατότητα ανοιχτής έκφρασης και μοιράσματος αυτών των συναισθημάτων μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα των περιθάλπόντων.



Όπως φαίνεται από πρόσφατες μελέτες, η τέχνη μπορεί να αποτελέσει έναν ευκολότερο τρόπο για τους περιθάλποντες να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους σχετικά με το ρόλο τους. Η τέχνη και οι παρεμβάσεις που βασίζονται στις δημιουργικές τέχνες για περιθάλποντες είναι ευρέως γνωστές για τα θεραπευτικά τους αποτελέσματα. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι η τέχνη και η μουσικοθεραπεία έχουν θετική επίδραση στους περιθάλποντες και στην ενίσχυση της αυτοφροντίδας (Murrant et al., 2000), η εκφραστική γραφή έχει βοηθήσει τους περιθάλποντες να προσαρμοστούν στο ρόλο τους με πιο αποτελεσματικό τρόπο (Caldwell et al., 2005), και επίσης έχει βελτιώσει τη σωματική τους υγεία συμβάλλοντας στη μείωση του άγχους (Mackenzie et al., 2007). Σε μια μελέτη που χρησιμοποίησε μια παρέμβαση ανάγνωσης ποίησης σε άτομα με άνοια και τους περιθάλποντες τους έδειξε ότι η ποίηση μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, στην αντιμετώπιση της απώλειας, στην καλύτερη κατανόηση των άλλων και των εμπειριών τους και στη δημιουργία νοήματος, ενώ η ποίηση είχε και υποκειμενικά οφέλη όπως η επίτευξη, η κάθαρση, η αυξημένη αποδοχή και αυτογνωσία, η μεγαλύτερη ενσυναίσθηση, ο προβληματισμός, η διασκέδαση και η δημιουργικότητα, η βοήθεια προς τους άλλους και η θετική πρόκληση (Kidd et al, 2011). Επιπλέον, η ανάγνωση ποίησης ενισχύει την ευεξία, ενώ η δημιουργία ποίησης βελτιώνει την επικοινωνία (Swinnen, 2014). Σε μια άλλη μελέτη, η γραπτή συναισθηματική έκφραση ενίσχυσε την ικανότητα εύρεσης νοήματος στη φροντίδα για τους οικογενειακούς περιθάλποντες ατόμων με άνοια. Η ενισχυμένη ικανότητα δημιουργίας νοήματος μπορεί να έχει ψυχολογικά οφέλη για τους περιθάλποντες, όπως η ανακούφιση από το βάρος (Butcher et al, 2016).



## Χρήσιμοι Όροι

Παρακάτω, παρουσιάζονται ορισμένοι χρήσιμοι όροι που μπορούν να βοηθήσουν στην εμπάθυνση της γνώσης και την κατανόηση του θεωρητικού υπόβαθρου της παρέμβασης.

- ❓ **Η εκφραστική γραφή** είναι η γραφή με στόχο την απόδοση με λέξεις των βαθύτερων συναισθημάτων και τις σκέψεων. Στην εκφραστική γραφή, η έμφαση δίνεται στην έκφραση προσωπικών συναισθηματικών και εμπειριών, χωρίς να υπάρχουν κανόνες γραμματικής, ορθογραφίας ή σύνταξης. Όσοι χρησιμοποιούν την εκφραστική γραφή είναι ελεύθεροι να επιλέξουν το ύφος ή τη δομή με τα οποία αισθάνονται πιο άνετα, χωρίς να ανησυχούν για ένα κείμενο με αρχή, μέση και τέλος. Ο απώτερος στόχος για όσους χρησιμοποιούν την εκφραστική γραφή είναι να καταφέρουν μια βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους, επιτρέποντας στην "εσωτερική φωνή" τους να βγει στην επιφάνεια, χωρίς να χρειάζεται να περιοριστούν από τους τυπικούς κανόνες γραφής (Butcher et al., 2016).
- ❓ **Η αφηγηματική μάθηση** εμπίπτει στην ευρύτερη κατηγορία της θεωρίας της οικοδομιστικής μάθησης, η οποία εκλαμβάνει τη μάθηση ως οικοδόμηση νοήματος με βάση την εμπειρία. Η αφηγηματική μάθηση αναδεικνύει το ρόλο της αφήγησης στη μάθηση ενός ατόμου και στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ενεργεί στον κόσμο. Οι "εσωτερικές συνομιλίες" με τις οποίες ένα άτομο καθορίζει τις προσωπικές του σκέψεις και τις πορείες δράσης και δημιουργεί τις δικές του ιστορίες και τις αποφάσεις της ζωής του, βρίσκονται στο επίκεντρο του χάρτη μάθησης του και της κατανόησης της θέσης του στον κόσμο. Η κατασκευή μιας αφήγησης για τον εαυτό μας μάς επιτρέπει να αντιμετωπίσουμε μια εμπειρία. Ένα παράδειγμα θα ήταν να ανταποκριθούμε σε ένα τραύμα κατασκευάζοντας μια αφήγηση αποκατάστασης και δύναμης, σε αντίθεση με μια αφήγηση θυματοποίησης ή αγωνίας. Η αφήγηση είναι, επίσης, ο τρόπος με τον οποίο δημιουργούμε την αίσθηση του εαυτού μας, την ταυτότητά μας. Η κατανόηση της ταυτότητας ως αφηγηματικής κατασκευής είναι ένας άλλος τρόπος να αντιληφθούμε την προσωπική αλλαγή. Ο Randall (1996) περιγράφει τη μετασχηματιστική μάθηση ως μια διαδικασία επαναδιήγησης της ιστορίας. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι ένας επαγγελματίας περιθάλπων σε κίνδυνο εξουθένωσης να ξεκινήσει την αναδόμηση του ρόλου του ως περιθάλπων μέσω της αυτοαφήγησης.
- ❓ **Προσέγγιση με γνώμονα τους τελικούς χρήστες:** Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση με γνώμονα τους τελικούς χρήστες σημαίνει ότι αυτοί συμμετέχουν σε όλη τη διάρκεια του σχεδιασμού και της ανάπτυξης όλων των αποτελεσμάτων μας. Η ενεργός συμμετοχή των επίσημων και ανεπίσημων περιθάλπόντων, των διαχειριστών φροντίδας, των ακαδημαϊκών και των πολιτών καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας επιτρέπει τη σαφή κατανόηση του εκάστοτε προβλήματος. Επίσης, η ενεργός συμμετοχή των προαναφερθέντων ατόμων σημαίνει ότι η ανατροφοδότηση μπορεί να ενσωματωθεί στον σχεδιασμό.
- ❓ **Ψυχαγωγική εκπαίδευση:** είναι η διαδικασία σκόπιμου σχεδιασμού και εφαρμογής ενός μηνύματος πολυμέσων για ψυχαγωγία και εκπαίδευση, προκειμένου να αυξηθεί η



γνώση του κοινού σχετικά με ένα εκπαιδευτικό θέμα, να δημιουργηθούν ευνοϊκές στάσεις και να αλλάξουν οι εμφανείς συμπεριφορές. (Singhal & Rogers, 1999).

- ❑ **Κοινωνικό δράμα:** Ο όρος "κοινωνικό δράμα" αναφέρεται σε διάφορες θεατρικές τεχνικές (όπως οι τεχνικές αφήγησης) που χρησιμοποιούνται σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά πλαίσια. Το κοινωνικό δράμα υπονοεί τη χρήση κάποιας μορφής θεατρικής ή δραματικής τεχνικής προκειμένου να προσεγγιστεί ή να αντιμετωπιστεί ένα κοινωνικό ζήτημα ή θέμα που επηρεάζει την κοινωνία σε συγκεκριμένο επίπεδο.



## Η πρωτότυπη παρέμβαση ‘Listen to my story’ στην Alzheimer Hellas

Το Τμήμα Περιθαλπόντων της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών (Alzheimer Hellas) στη Θεσσαλονίκη ανέπτυξε μια ομάδα υποστήριξης χρησιμοποιώντας την ποίηση και τη λογοτεχνία ως ερεθίσματα και την αφήγηση και την εκφραστική γραφή ως δημιουργικά εργαλεία, για να βοηθήσει τις οικογένειες των ατόμων με άνοια να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις εμπειρίες και να κατανοήσουν την κατάστασή τους. Οι περιθάλποντες χρησιμοποιούν τη λογοτεχνία και την ποίηση για να ανταλλάξουν σκέψεις και εμπειρίες, να απαντήσουν σε κάποιες από τις ερωτήσεις τους σχετικά με την άνοια και τη φροντίδα και στο τέλος να αναπτύξουν μια νέα οπτική όσον αφορά στον ρόλο τους.

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

Για 4 χρόνια, ομάδες περιθαλπόντων συναντιούνται με δύο ειδικούς ψυχολόγους εβδομαδιαίως, την ίδια ημέρα και ώρα, στην ίδια αίθουσα. Σε κάθε συνεδρία, που διαρκεί περίπου 90 λεπτά, η ομάδα διαβάζει πρώτα ένα λογοτεχνικό κείμενο ή ποίημα που επιλέγουν οι ψυχολόγοι. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων μιλάει για τις σκέψεις και τα συναισθήματα που προκύπτουν από την ανάγνωση αυθόρμητα, με την ενθάρρυνση να μην επικεντρωθεί σε μια λογοτεχνική ανάλυση. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν (π.χ. θλίψη, θυμός, ευτυχία, άγχος, ικανοποίηση), ανάλογα με το ερέθισμα, τις προηγούμενες εμπειρίες ζωής ή την παρούσα ψυχολογική κατάσταση του κάθε συμμετέχοντα. Μετά την αυθόρμητη ανταλλαγή, οι ψυχολόγοι ζητούν από τους περιθάλποντες να προσπαθήσουν να συσχετίσουν τα συναισθήματα που προκύπτουν με κάτι που έχουν νιώσει ή βιώσει στην καθημερινή τους ζωή με τον ασθενή με άνοια. Το επόμενο βήμα είναι οι περιθάλποντες να καταγράψουν τις δικές τους ιστορίες, δίνοντας φωνή στις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και χρησιμοποιώντας τεχνικές εκφραστικής και αυθόρμητης γραφής. Στο τέλος κάθε συνεδρίας, οι περιθάλποντες διαβάζουν τις ιστορίες τους στην ομάδα. Παρόλο που πολλοί αναφέρουν ότι αναστατώνονται κατά τη διάρκεια της συγγραφής (και συχνά κλαίνε), το βρίσκουν επίσης ουσιαστικό και πολύτιμο, φεύγοντας από τις συνεδρίες με μια αίσθηση απελευθέρωσης (Karagiozi et al., 2017).



Για να διερευνήσει τα αποτελέσματα της παρέμβασης, το Τμήμα Περιθαλπόντων της Alzheimer Hellas διεξήγαγε μια κλινική μελέτη με μια ομάδα περιθαλπόντων που παρακολούθησαν 30 συνεδρίες (σε διάστημα ενός έτους). Δεκαοκτώ (18) συμμετέχοντες με διαφορετική ηλικία, εκπαίδευση, οικογενειακή κατάσταση και συγγένεια με τον ασθενή παρακολούθησαν την παρέμβαση και στο τέλος απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο 5-βάθμιας κλίμακας Likert (πολύ υψηλό έως πολύ χαμηλό) για την αποτελεσματικότητά της. Τα ευρήματα, όπως φαίνονται στον παρακάτω πίνακα, έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες θεώρησαν την παρέμβαση πολύ χρήσιμη για τη συνολική τους εμπειρία ως περιθάλποντες. (Karagiozi et al., 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 %

Οι συμμετέχοντες θεώρησαν ότι η παρέμβαση ήταν πολύ χρήσιμη για τη συνολική τους εμπειρία ως περιθάλποντες. Μερικά από τα πιο σημαντικά αποτελέσματα είναι τα εξής:

Η πλειονότητα των περιθαλπόντων βρήκε την παρέμβαση πολύ χρήσιμη όσον αφορά τη στάση τους απέναντι στη φροντίδα (61,1%), στο άτομο με άνοια (50%), τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις (50%) και τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται για τον εαυτό τους (72,2%). Τα δοσμένα λογοτεχνικά κείμενα και ποιήματα θεωρήθηκαν ως χρήσιμα από τους συμμετέχοντες (72,2%). Η παρέμβαση ανταποκρίθηκε στις αρχικές προσδοκίες των συμμετεχόντων (72,2%). Οι δραστηριότητες που άρεσαν περισσότερο ήταν η έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεων τους (77,8%) και η ανταλλαγή κοινών εμπειριών (77,8%). Η πλειονότητα των συμμετεχόντων δεν αντιμετώπισε δυσκολίες σε κανένα μέρος της παρέμβασης, αν και σε κάποιους από αυτούς δεν ήταν σαφής ο όρος εκφραστική γραφή (16,7%). (Karagiozi et al., 2017).



Συμπερασματικά, αυτή η παρέμβαση που βασίστηκε στη λογοτεχνία και την εκφραστική γραφή αποδείχθηκε αποτελεσματική για τους περιθάλποντες ατόμων με άνοια, καθώς τους παρείχε μια διαφορετική μορφή έκφρασης και μοιράσματος των βαθύτερων σκέψεων και συναισθημάτων τους. Και όχι μόνο αυτό, αλλά τους βοήθησε να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται απέναντι στην άνοια, τη φροντίδα, τα άτομα με άνοια και τον εαυτό τους (Karagiozi et al., 2017).



Μερικοί από τους περιορισμούς αυτής της μελέτης ήταν το μικρό μέγεθος του δείγματος και η έλλειψη ομάδας ελέγχου. Έτσι, θα πρέπει να γίνουν περαιτέρω έρευνες σε αυτό το πεδίο προκειμένου να γενικευθούν αυτά τα αποτελέσματα και να μελετηθεί σε βάθος η αποτελεσματικότητα της λογοτεχνικής ανάγνωσης και της εκφραστικής γραφής στους περιθάλποντες ηλικιωμένων (Karagiozi et al., 2017).



## ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ‘TELL ME ABOUT YOU’

Η έκθεση “Tell Me About You – family members’ experiences of caring role” περιγράφει τις εμπειρίες και τις ανάγκες των οικογενειών με ρόλο περιθάλποντα σε έξι χώρες: Ελλάδα, Εσθονία, Ιρλανδία, Ιταλία, Πορτογαλία και Σλοβενία. Οι ερευνητές διερεύνησαν με ομάδες εστίασης (focus groups) άτυπων περιθαλπόντων στις χώρες αυτές τον αντίκτυπο της φροντίδας στους ίδιους και στις οικογενειακές σχέσεις, τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τις ανεκπλήρωτες ανάγκες τους. Ειδικότερα, η έκθεση αυτή διερεύνησε πώς η φροντίδα μπορεί να έχει διαφορετικό αντίκτυπο στους περιθάλποντες με διαφορετική συγγενική σχέση (σύζυγοι/ενήλικα παιδιά/ εγγόνια), πώς οι οικογενειακές σχέσεις επηρεάζονται θετικά ή αρνητικά από τη φροντίδα και τι είδους προσαρμογές και στρατηγικές αντιμετώπισης έχουν υιοθετήσει οι οικογένειες για να είναι πιο ανθεκτικές και προσαρμοστικές στις μεταβαλλόμενες καταστάσεις τους.

Η έκθεση αυτή συμβάλλει στην έρευνα σχετικά με την οικογενειακή φροντίδα ηλικιωμένων ατόμων παρέχοντας νέες πληροφορίες για τις οικογενειακές σχέσεις από την οπτική των διαφορετικών συγγενικών ομάδων και για τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τις εκπαιδευτικές ανάγκες που συνδέονται με τον ρόλο της φροντίδας. Η έρευνα ενημερώνει επίσης για τον βαθμό στον οποίο το υπάρχον εκπαιδευτικό υλικό μπορεί να μεταφερθεί στα διαφορετικά πλαίσια των χωρών και για το κατά πόσο χρειάζεται τροποποίηση.



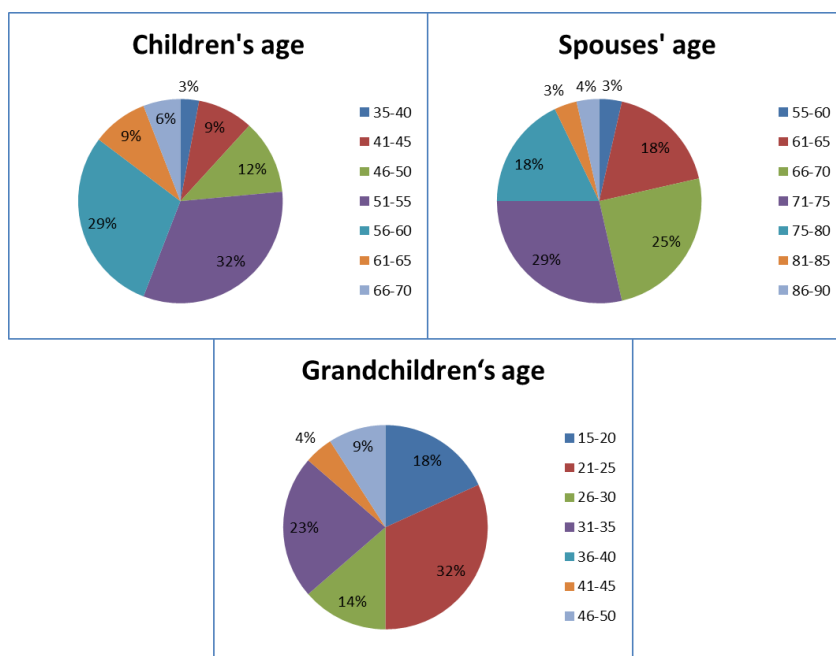




Πίνακας 1. Αριθμός ομάδων εστίασης/συνεντεύξεων ανά εταίρο

ΧΩΡΑ	ΟΜΑΔΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ			ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ			ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
	ΣΥΖΥΓΟΙ	ΠΑΙΔΙΑ	ΕΓΓΟΝΙΑ	ΣΥΖΥΓΟΙ	ΠΑΙΔΙΑ	ΕΓΓΟΝΙΑ	
ΕΣΘΟΝΙΑ (EE)		2	-	1		1	12
ΣΛΟΒΕΝΙΑ (SI)	1	1	1	-	-	-	14
ΕΛΛΑΔΑ (GR)	1	1	-			1 group interview	12
ΙΤΑΛΙΑ (IT)	1	1	-	-	-	2 (+ 1 group interview)	18
ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ (PT)	-	1	-	2 (+1 group interview)	-	5	13
ΙΡΛΑΝΔΙΑ (IE)	1	1	1	-	-	-	17
							<b>86</b>

Πίνακας 2. Ηλικία των συμμετεχόντων



Λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα της εν λόγω ερευνητικής έκθεσης “Tell me about you: family members' experiences of caring role”, η συνεργασία θα αναπτύξει ένα πρόγραμμα βασισμένο στην αφήγηση και τις εκφραστικές τεχνικές, προκειμένου να βοηθήσει τους περιθάλποντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να δώσουν νόημα στις εμπειρίες τους και να



συνειδητοποιήσουν καλύτερα την κατάστασή τους ως περιθάλποντες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έκθεσης, στην παρέμβαση "Listen to my story" θα πρέπει να ληφθούν υπόψη αυτές τις πτυχές:

Παρόλο που υπήρξε μια γενική κατανόηση του τι είναι τα εργαστήρια αφήγησης, θα ήταν χρήσιμη μια πιο λεπτομερής εξήγηση για το πώς θα λειτουργήσουν στην πράξη. Υπό αυτή την έννοια, κατά τη συγγραφή των οδηγιών της παρέμβασης "Listen to my story" θα πρέπει να εξηγούνται με σαφήνεια οι στόχοι και η μεθοδολογία.

Η παρέμβαση θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις τρεις ομάδες των οικογενειακών άτυπων περιθαλπόντων που είχαν προηγουμένως προσδιοριστεί στο πλαίσιο του προγράμματος S.IN.CA.L.A, δηλαδή τους συζύγους (S), τα παιδιά (C) και τα εγγόνια (G). Υπό αυτή την έννοια, κάθε ομάδα θα έχει τη δική της ομάδα παρέμβασης.

Εκτός από τη συμπερίληψη των χαρακτηριστικών της κάθε ομάδας (S, C και G), η παρέμβαση θα πρέπει επίσης να λάβει υπόψη την κουλτούρα της φροντίδας κάθε χώρας, συνεπώς το περιεχόμενο των συνεδριών μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστεί για τη χώρα κάθε εταίρου.

Η ερευνητική έκθεση αποκάλυψε ορισμένα κύρια θέματα που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις και τις ομάδες εστίασης με τους άτυπους περιθάλποντες, και συγκεκριμένα: i) Συνολική εμπειρία ως περιθάλποντας, ii) Διαγενεακές σχέσεις, iii) Ανθεκτικότητα και iv) Συνολικές ανάγκες. Μέσα σε κάθε τομέα υπάρχουν θέματα σχετικά με την εμπειρία της φροντίδας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως κατευθυντήριες γραμμές για την παρέμβαση "Listen to my story".

Ωστόσο, στο έργο S.IN.CA.L.A. συμμετέχουν περιθάλποντες με διαφορετικές συγγένειες, και η εμπειρία τους μπορεί να ποικίλλει (κάτι που επισημαίνεται επίσης στην ερευνητική έκθεση). Παρόλο που η έκθεση ανέδειξε ορισμένα θέματα που θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη, η πρώτη συνεδρία αυτής της παρέμβασης θα πρέπει να διερευνήσει τις εμπειρίες των συμμετεχόντων στη φροντίδα προκειμένου να εντοπιστούν οι κύριες ανησυχίες/περιορισμοί/εμπόδια και να συμπεριληφθούν και να συσχετιστούν με το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο των επόμενων συνεδριών της παρέμβασης.

Η παρέμβαση αυτή θα πρέπει να δώσει στα μέλη της οικογένειας την ευκαιρία να πουν αυτά που αισθάνονται μέσα σε έναν μη επικριτικό χώρο, προκειμένου να τους βοηθήσει να αισθανθούν καλύτερα και να θεραπευτούν.

Προκειμένου να εξασφαλιστεί ένα ασφαλές μέρος όπου οι συμμετέχοντες να μπορούν να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες, η ομάδα πρέπει πρώτα να γνωριστεί μεταξύ της, να συνδεθεί και να δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης.

Συμφωνήθηκε σχεδόν ομόφωνα ότι θα είναι δύσκολο για τους συζύγους και τα ενήλικα παιδιά που έχουν το ρόλο του κύριου περιθάλποντα να παρακολουθήσουν 90λεπτες συνεδρίες για περισσότερες από μία ή δύο συναντήσεις, καθώς ενδέχεται απλά να μην έχουν κανέναν να φροντίσει το συγγενή τους.

Λόγω του συναισθηματικού στοιχείου αυτών των εργαστηρίων, θα πρέπει να υπάρχει συμπληρωματική υποστήριξη.



Τα κριτήρια ένταξης για τη συμμετοχή θα μπορούσαν να είναι παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιήθηκαν για τη συμμετοχή στην ερευνητική μελέτη: να είναι 16+; να είναι άτυπος περιθάλπων ενός ηλικιωμένου ατόμου για τουλάχιστον 6 μήνες, να παρέχει φροντίδα τουλάχιστον σε μία Δραστηριότητα της Καθημερινής Ζωής (βασική ή με επίβλεψη) και να είναι σε θέση και πρόθυμοι να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σχετικά με τον ρόλο του άτυπου περιθάλποντα με τους άλλους συμμετέχοντες. Δεδομένου ότι η παρέμβαση “Listen to my story” περιλαμβάνει γραφή, η συνεργασία θα εγγυηθεί τους πόρους/βοήθεια για όλους - ακόμη και για όσους έχουν περιορισμένες δεξιότητες/ικανότητες γραφής - ώστε να είναι σε θέση να εκφραστούν. Ωστόσο, το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων αποτελεί παράγοντα που πρέπει να ληφθεί υπόψη, καθώς είναι πολύ διαφορετικό να γράφουν και να εκφράζουν τα δικά τους συναισθήματα σε σύγκριση με το να πρέπει να υπαγορεύουν σε κάποιον άλλο.

Η χρήση της εκφραστικής γραφής ως μέσο μπορεί να αποτελέσει πρόκληση, καθώς μπορεί να αποτρέψει τους ανθρώπους ή να τους φοβίσει. Για όσους δεν έχουν την κουλτούρα να εκφράζονται μέσω της γραφής, η παρέμβαση μπορεί στην αρχή να προσθέσει άλλο ένα άγχος στη ζωή τους.

Παρατήρηση: υπάρχουν πολλές περιπτώσεις στις οποίες οι άτυποι περιθάλποντες βιώνουν κοινωνική απομόνωση (κάτι που αναφέρθηκε κατά τη φάση της συλλογής δεδομένων της ερευνητικής έκθεσης), οπότε η παρέμβαση αυτή θα πρέπει να είναι σε θέση να προωθήσει ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται ασφαλείς και άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μέσω της τέχνης αλλά και να μιλήσουν μεταξύ τους - αυτό δεν θα ωφελήσει μόνο την παρέμβαση αυτή καθαυτή, αλλά θα δημιουργήσει και πιο θετικό αντίκτυπο στην εμπειρία των περιθαλπόντων.



## Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 'LISTEN TO MY STORY' ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ SINCALA

Η συνεργασία SINCALA είχε σχεδιάσει το πρώτο Πακέτο Εργασίας να επικεντρώνεται στην προσαρμογή της αρχικής παρέμβασης "Listen to my story" της Alzheimer Hellas, με στόχο την προσαρμογή της ώστε να ανταποκρίνεται στις ειδικές ανάγκες των διαφορετικών γενεών των άτυπων περιθάλπonton (σύζυγοι / ενήλικα παιδιά / εγγόνια) υιοθετώντας μια προσέγγιση για ολόκληρη την οικογένεια και να επεκτείνει τη χρηστικότητα της όχι μόνο στους περιθάλποντες των ατόμων με άνοια, αλλά και στους περιθάλποντες ηλικιωμένων γενικότερα.

Κατόπιν της έκθεσης "Tell me about you" του αρχικού έργου, η ομάδα SINCALA έχει μια σαφέστερη εικόνα των αναγκών και των εμπειριών των οικογενειών με ρόλο φροντίδας και, ως εκ τούτου, των προσδοκιών τους σχετικά με τα εργαστήρια. Με βάση αυτή την έκθεση, η συνεργασία θα αναπτύξει ένα πρόγραμμα βασισμένο στην αφήγηση και τις εκφραστικές τεχνικές, προκειμένου να βοηθήσει τους περιθάλποντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να δώσουν νόημα στις εμπειρίες τους και να οικειοποιηθούν με την κατάστασή τους.

Επιπλέον, θα αναπτυχθούν τρία εξειδικευμένα προγράμματα παρέμβασης: ένα για συζύγους, ένα για ενήλικα παιδιά και ένα για εγγόνια/νέους περιθάλποντες. Κάθε πρόγραμμα παρέμβασης θα λαμβάνει υπόψη τα ειδικά ζητήματα της ομάδας-στόχου όσον αφορά την ηλικία και τον τύπο συγγένειας με το άτομο που φροντίζουν. Για παράδειγμα, το εργαστήριο για τους συζύγους μπορεί να επικεντρωθεί περισσότερο στην απώλεια, εκείνο για τα ενήλικα παιδιά αναμένεται να ασχοληθεί με το αίσθημα ενοχής και τη συμφιλώση, ενώ εκείνο για τα εγγόνια θα επικεντρωθεί περισσότερο στην κατανόηση της ασθένειας και στην αναδιαμόρφωση της σχέσης με το αγαπημένο τους πρόσωπο σε νέα βάση.

Κάθε ένα από τα τρία προγράμματα θα βασίζεται σε 3 έως 5 συνεδρίες με διάρκεια περίπου 90 λεπτών η καθεμία και θα δοκιμαστούν με τουλάχιστον 18 άτυπους περιθάλποντες ανά εταίρο (6 ανά ομάδα). Κάθε συνεδρία θα έχει προσαρμοσμένο περιεχόμενο, το οποίο όμως θα βασίζεται στη δομή της αρχικής παρέμβασης της Alzheimer Hellas, όπως περιγράφεται παρακάτω: στους περιθάλποντες θα δίνεται ένα λογοτεχνικό κείμενο ή ένα ποίημα και θα μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα που προκύπτουν αυθόρμητα. Στη συνέχεια, θα τους ζητείται να συσχετίσουν αυτά τα συναισθήματα που προκύπτουν (π.χ. θλίψη, ικανοποίηση, άγχος, θυμό, ευτυχία) με κάτι που έχουν νιώσει ή βιώσει στην καθημερινή τους ζωή με τον λήπτη της φροντίδας. Στο τέλος κάθε συνεδρίας, οι περιθάλποντες θα γράψουν τις δικές τους ιστορίες χρησιμοποιώντας εκφραστικές και αυθόρμητες αφηγηματικές τεχνικές, όπως η γραφή αλλά και η ζωγραφική, η κίνηση, η φωτογραφία και το βίντεο.

Για να επιτευχθούν τα προαναφερθέντα αποτελέσματα, το πρώτο Πακέτο Εργασίας έχει ακολουθήσει τα εξής βήματα:



- ❓ **Προσαρμογή του υπάρχοντος προγράμματος παρέμβασης** ώστε να ταιριάζει με τους στόχους του παρόντος έργου και σύνταξη των προσαρμοσμένων κατευθυντήριων γραμμών από την Alzheimer Hellas, λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της αρχικής έκθεσης αναγκών από το προηγούμενο έργο και την ανατροφοδότηση από όλους τους εταίρους.
- ❓ **Ένα τριήμερο εκπαιδευτικό σεμινάριο** από την Alzheimer Hellas, με στόχο όλοι οι εταίροι να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες και τα εργαλεία για να προσαρμόσουν και να εφαρμόσουν τα εργαστήρια Listen to My Story στις χώρες τους.
- ❓ **Ανάπτυξη των τοπικών εκδοχών των εργαστηρίων για κάθε χώρα.** Όλοι οι εταίροι προσάρμοσαν τα εργαστήρια στα εθνικά τους πλαίσια, επιλέγοντας, για παράδειγμα, διαφορετικά λογοτεχνικά κείμενα και ποίηση.
- ❓ **Πειραματική εφαρμογή της παρέμβασης** στις χώρες του προγράμματος με τουλάχιστον 18 περιθάλποντες ανά χώρα από τρεις ομάδες (σύζυγοι/παιδιά/εγγόνια) και αξιολόγηση από τους συμμετέχοντες αμέσως μετά.
- ❓ **Αξιολόγηση και οριστικοποίηση του περιεχομένου του οδηγού της παρέμβασης:** Αλλαγές στον τελικό οδηγό της παρέμβασης έγιναν με βάση τις συνεντεύξεις με τους συντονιστές των πιλοτικών παρεμβάσεων για να κατανοηθεί τι απέδωσε καλύτερα και να εντοπιστούν τυχόν δυσκολίες που προέκυψαν καθώς τα σχόλια των συμμετεχόντων για να κατανοηθεί η αντίληψή τους για το εργαστήριο και το επίπεδο ικανοποίησής τους σχετικά με τη συγκεκριμένη εμπειρία. Έτσι, η τελική περιγραφή του εργαστηρίου και οι κατευθυντήριες οδηγίες οριστικοποιήθηκαν από την Alzheimer Hellas με την συνεργασία όλων των εταίρων και στη συνέχεια κυκλοφορούν σε ηλεκτρονική μορφή σε όλες τις γλώσσες των εταίρων μέσω της ιστοσελίδας του έργου.

Οι παρούσες κατευθυντήριες οδηγίες για την παρέμβαση αναμένεται να διαβαστούν μαζί με τον μεθοδολογικό οδηγό που θα αναπτυχθεί στο πλαίσιο του δεύτερου Πακέτου Εργασίας και, έτσι, θα παρέχουν στους επαγγελματίες σε όλη την Ευρώπη τις δεξιότητες για την εφαρμογή των εργαστηρίων σε περισσότερες υπηρεσίες και χώρες. Αυτό θα κάνει δυνατή τη δυνατότητα μεταφοράς και αξιοποίησης των αποτελεσμάτων μας πέραν του πλαισίου της ήδη υπάρχουσας συνεργασίας.



## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ 'LISTEN TO MY STORY':

### Στόχοι

---

Οι κύριοι στόχοι που πρέπει να έχουν κατά νου οι συντονιστές κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των εργαστηρίων για τους άτυπους περιθάλποντες είναι να τους βοηθήσουν:

- ❓ να εκφράσουν τα συναισθήματά τους,
- ❓ να κατανοήσουν τις αγχώδεις εμπειρίες τους,
- ❓ να αποδώσουν νόημα στις εμπειρίες τους και
- ❓ να εξοικειωθούν με τον ρόλο τους ως περιθάλποντες.

### Συντονιστές

---

Οι επαγγελματίες που εργάζονται στην υποστήριξη των άτυπων περιθάλποντων και θα λειτουργήσουν ως συντονιστές της παρέμβασης "Listen to my story" μπορεί να έχουν διαφορετικό ακαδημαϊκό και επαγγελματικό υπόβαθρο, όπως για παράδειγμα: ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, κοινωνικοί παιδαγωγοί. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να έχουν μια καλή επαγγελματική εμπειρία στην δουλειά με άτυπους περιθάλποντες, λόγω των ιδιαίτερων εμπειριών και αναγκών που προκύπτουν από τον ρόλο τους ως περιθάλποντες και θα εξεταστούν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

Ένας μόνο επαγγελματίας μπορεί να συντονίσει αυτή την παρέμβαση, αλλά προτείνουμε να υπάρχουν δύο συντονιστές, λόγω του αριθμού των συμμετεχόντων στην ομάδα και των αναγκών που μπορεί να προκύψουν. Επιπλέον, οι δύο συντονιστές μπορούν να υποστηρίξουν, να προβληματίζονται, να διορθώνουν και να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον κατά την υλοποίηση της παρέμβασης. Είναι, επίσης, σημαντικό οι εκπαιδευτές να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλο.

Οι συντονιστές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να είναι ανοιχτοί στις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στην παρέμβαση και πρόθυμοι να συμμετάσχουν. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό οι συντονιστές να ενθαρρύνουν τους περιθάλποντες να συμμετέχουν και να τους καθησυχάζουν καθ' όλη τη διάρκεια των συνεδριών. Οι προσπάθειές τους θα πρέπει να επικεντρώνονται στη δημιουργία ενός ασφαλούς και μη επικριτικού περιβάλλοντος, όπου οι περιθάλποντες θα μπορούν να εκφράζονται ανοιχτά.

Ακόμη, είναι πιθανό οι συντονιστές να χρειάζονται καλή κατανόηση των προσωπικών ενδιαφερόντων και του υπόβαθρου των συμμετεχόντων, ώστε η προσέγγιση να μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα. Αυτό θα απαιτήσει άριστες διαπροσωπικές δεξιότητες, καθώς και



καλή κατανόηση των συναισθημάτων ή των ιδεών του άλλου και καλή σχέση με τους συμμετέχοντες.

Είναι σημαντικό οι συντονιστές να διατηρούν έναν ανοιχτό διάλογο επικοινωνίας με τους περιθάλποντες ακόμη και μετά τις συνεδρίες. Αυτό, όχι μόνο θα βοηθήσει τους περιθάλποντες να νιώσουν υποστήριξη, αλλά και τους συντονιστές να σχεδιάσουν καλύτερα την κάθε συνεδρία.

Καθώς κατά τη διάρκεια αυτών των συνεδριών μπορεί να προκύψουν πολλά διαφορετικά συναισθήματα, είναι ζωτικής σημασίας οι συντονιστές να παρέχουν στους συμμετέχοντες πληροφορίες που μπορεί να χρειαστούν σχετικά με το πού μπορούν να βρουν επιπλέον υποστήριξη, όπως ψυχολογική, εκπαιδευτική κ.λπ. Επίσης, καλό είναι οι συντονιστές να διασφαλίσουν ότι θα είναι σε θέση να επικοινωνούν με τους συμμετέχοντες και να τους καταστήσουν σαφές ότι θα είναι διαθέσιμοι για βοήθεια ακόμη και μετά το τέλος της παρέμβασης.

Μια άλλη σημαντική συμβουλή για τους συντονιστές είναι να αποφεύγουν να μιλούν στους συμμετέχοντες για τον συγγραφέα των λογοτεχνικών ερεθισμάτων, το βιογραφικό του σημείωμα και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες έγραψε το κείμενο/ποίημα. Εάν οι συμμετέχοντες ακούσουν αυτές τις πληροφορίες πριν από την ανάγνωση του λογοτεχνικού κειμένου/ποιήματος, η σκέψη τους μπορεί να περιοριστεί από το ποια ήταν η πρόθεση του συγγραφέα.

## **Συμμετέχοντες**

---

Οι συμμετέχοντες στην παρέμβαση 'Listen to my story' θα είναι άτυποι περιθάλποντες ηλικιωμένων. Θα δημιουργηθούν τρεις ομάδες οικογενειακών περιθαλπόντων, όπως προσδιορίστηκαν προηγουμένως στο πλαίσιο του έργου SINCALA II, δηλαδή σύζυγοι, ενήλικα παιδιά και μικρά εγγόνια των ληπτών φροντίδας.

Η συμμετοχή θα είναι σε εθελοντική βάση, μετά από πρόσκληση για συμμετοχή που θα απευθύνουν οι συντονιστές πριν από την υλοποίηση του προγράμματος παρέμβασης.

Ο ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων στην παρέμβαση στο πλαίσιο του έργου SINCALA θα είναι 6 ανά ομάδα, δηλαδή συνολικά 18 ανά χώρα (12 στην Εσθονία, λόγω του μικρότερου μεγέθους της). Γενικά, ο αριθμός των συμμετεχόντων καλό είναι να μην ξεπερνά τους 10 και θα πρέπει να καθοδηγείται από την καταλληλότητα του χώρου και τις ειδικές απαιτήσεις της ομάδας.

Τα κριτήρια συμμετοχής στην παρέμβαση 'Listen to my story' θα είναι τα εξής:

- ❑ Ηλικία 16+
- ❑ να είναι άτυποι περιθάλποντες ενός ηλικιωμένου ατόμου για τουλάχιστον 6 μήνες,
- ❑ να παρέχουν φροντίδα ή επίβλεψη σε τουλάχιστον μία δραστηριότητα της καθημερινής ζωής (ADL) -βασική ή βοηθητική,



- να είναι σε θέση και πρόθυμοι να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σχετικά με τον ρόλο του άτυπου περιθάλποντα με τους άλλους συμμετέχοντες.

## Κοινωνική Συμπερίληψη

---

Δεδομένου ότι η παρέμβαση «Listen to my story» περιλαμβάνει γραφή, η συνεργασία θα εγγυηθεί τους πόρους/βοήθεια για όλους - ακόμη και για όσους έχουν περιορισμένες δεξιότητες/ικανότητες γραφής - ώστε να μπορούν να εκφραστούν. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο δεύτερος συντονιστής ή εκπαιδευμένοι εθελοντές μπορούν να βοηθήσουν τον/τους συμμετέχοντα/-ες να καταγράψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Ορισμένοι άτυποι περιθάλποντες μπορεί να αντιμετωπίσουν κάποιες δυσκολίες στη συμμετοχή τους στα εργαστήρια. Για παράδειγμα, οι σύζυγοι είναι πιθανό να είναι και οι ίδιοι ηλικιωμένοι και μπορεί να έχουν σωματικές δυσκολίες, όπως προβλήματα όρασης, ακοής ή κινητικότητας λόγω ηλικίας. Σε αυτή την περίπτωση, οι συντονιστές θα πρέπει να λαμβάνουν προφυλάξεις, όπως: χώροι χωρίς εμπόδια πρόσβασης για άτομα με σωματικές αναπηρίες- οι δραστηριότητες θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να προσαρμόζονται σε άτομα με σωματικές αναπηρίες (για παράδειγμα, εάν μια δραστηριότητα απαιτεί ορθοστασία, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτική λύση σε περίπτωση συμμετεχόντων με κινητικές δυσκολίες, για παράδειγμα να μην μπορούν να σηκωθούν όρθιοι). Όλο το γραπτό υλικό θα πρέπει να σχεδιάζεται με προσοχή στη χρηστικότητα, για παράδειγμα οι γραμματοσειρές και τα γραφικά να σχεδιάζονται για να διευκολύνουν την ανάγνωση από άτομα με δυσκολίες όρασης κ.λπ. Όσον αφορά τα άτομα με προβλήματα ακοής, οι συντονιστές μπορούν να υποστηρίξουν την επικοινωνία υιοθετώντας συνιστώμενες στρατηγικές, όπως το να κοιτάζουν το άτομο με προβλήματα ακοής κατάματα- να μιλούν καθαρά, αργά, ευδιάκριτα, αλλά φυσικά, χωρίς φωνές ή υπερβολικές κινήσεις του στόματος- να προσπαθούν να ελαχιστοποιούν τους εξωτερικούς θορύβους κατά την ομιλία κ.λπ.

Όσον αφορά τους ενήλικες άτυπους περιθάλποντες, το κυριότερο εμπόδιο θα είναι πιθανότατα η έλλειψη χρόνου. Οι περιθάλποντες πλήρους απασχόλησης μπορεί να δυσκολεύονται να αφήσουν τον περιθάλπόμενο για να παρακολουθήσουν μια συνεδρία. Σε αυτή την περίπτωση, οι συντονιστές θα πρέπει να διασφαλίσουν ότι ο προγραμματισμός των συνεδριών θα είναι ευέλικτος και θα πραγματοποιείται σε ημέρες και ώρες (όπως Σαββατοκύριακα και απογεύματα) κατά τις οποίες οι περιθάλποντες θα μπορούσαν να βρουν βραχυπρόθεσμους αντικαταστάτες (όπως άλλοι συγγενείς). Επίσης, σε ορισμένες εγκαταστάσεις, μπορεί να είναι δυνατό για τους άτυπους περιθάλποντες να πάρουν μαζί τους το άτομο στο οποίο παρέχουν φροντίδα. Για παράδειγμα, προσφέροντας ένα δωμάτιο όπου ο λήπτης φροντίδας μπορεί να περιμένει υπό την επίβλεψη εκπαιδευμένου προσωπικού ή ακόμη και να συμμετέχει σε δραστηριότητες και παρεμβάσεις ειδικά σχεδιασμένες γι' αυτόν.

Όσον αφορά τους νεότερους περιθάλποντες, θα πρέπει να ληφθεί ιδιαίτερη μέριμνα ώστε να διασφαλιστεί ότι μπορούν να έχουν εύκολη πρόσβαση στις συνεδρίες, για παράδειγμα όσον





αφορά τον προγραμματισμό (ώστε να μην συμπίπτουν με τις ώρες του σχολείου ή άλλες δραστηριότητες).

Για όλους τους συμμετέχοντες, συνιστάται να χρησιμοποιούνται τοποθεσίες που είναι εύκολα προσβάσιμες με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

## **Σύνδεση της ομάδας**

---

Οι ομάδες που θα παρακολουθήσουν αυτά τη την παρέμβαση θα είναι συνεκτικές, με την έννοια ότι έχουν έναν σαφή και εύκολα αναγνωρίσιμο συνδετικό κρίκο: το ρόλο της φροντίδας ενός αγαπημένου προσώπου. Αναμένεται ότι θα αισθανθούν συνδεδεμένοι μόλις αρχίσουν να μιλούν για τον λόγο για τον οποίο παρακολουθούν την παρέμβαση και να μοιράζονται κοινές εμπειρίες.

Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις στις οποίες οι άτυποι περιθάλποντες βιώνουν κοινωνική απομόνωση ως αποτέλεσμα του ρόλου τους ως περιθάλπων. Αυτή η παρέμβαση θα πρέπει να είναι σε θέση να προωθήσει ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται ασφαλείς και άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μέσω της τέχνης αλλά και να μιλήσουν μεταξύ τους - αυτό δεν θα ωφελήσει μόνο την παρέμβαση αυτή καθαυτή, αλλά θα δημιουργήσει και πιο θετικό αντίκτυπο στην εμπειρία των περιθαλπόντων από κοινωνική άποψη.

Μέσα από την παρακολούθηση των ομάδων της Alzheimer Hellas κατά τη διάρκεια των χρόνων, έχει παρατηρηθεί ότι είναι πιθανό να δημιουργηθούν φιλίες μεταξύ των μελών των ομάδων που θα διαρκέσουν ακόμη και μετά το τέλος της παρέμβασης.

## **Χρόνος**

---

Για την πιλοτική φάση αυτού του έργου, διεξήχθησαν 5 συνεδρίες, διότι αναμέναμε ότι θα είναι αρκετές για να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες και οι συντονιστές με την παρέμβαση και να αρχίσουν να αισθάνονται/βλέπουν κάποια αποτελέσματα. Σε γενικές γραμμές, η παρέμβαση με εβδομαδιαίες συνεδρίες μπορεί να διαρκέσει όσο καιρό οι συντονιστές κρίνουν απαραίτητο και έχουν νέα ερεθίσματα (έως 1-2 χρόνια ή και περισσότερο).

Οι συναντήσεις της ομάδας θα είναι εβδομαδιαίες, την ίδια ημέρα και ώρα κάθε εβδομάδα, που θα συμφωνηθεί μεταξύ των συντονιστών και των περιθαλπόντων. Σε μια προσπάθεια να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον, είναι σημαντικό οι συντονιστές αλλά και οι συμμετέχοντες να σέβονται την ώρα των συναντήσεων και σε περίπτωση απουσίας να ενημερώνουν το συντομότερο δυνατό. Κάθε συνάντηση θα διαρκεί περίπου 90 λεπτά.



Οι περιθάλποντες θα πρέπει να γνωρίζουν τη διάρκεια κάθε συνεδρίας (90 λεπτά) και τη διάρκεια των συνεδριών (π.χ. 5 σε διάστημα 5 εβδομάδων εν προκειμένω) πριν συμφωνήσουν να συμμετάσχουν στην παρέμβαση.

Ο χρονικός προγραμματισμός των συνεδριών περιγράφεται λεπτομερώς στο μέρος 'Αναλυτική δομή συνεδριών' αυτών των κατευθυντήριων οδηγιών, αλλά οι συντονιστές θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι κάθε ομάδα και κάθε συνεδρία μπορεί να είναι διαφορετική όσον αφορά τα θέματα που πρέπει να εξεταστούν και τον χρόνο που πρέπει να αφιερωθεί σε αυτά. Έτσι, ο χρόνος μπορεί να είναι προσαρμόσιμος κατά τη διάρκεια των συνεδριών, αλλά πάντα με σεβασμό στο πρόγραμμα του καθενός και προσπαθώντας να τηρηθεί ο συμφωνημένος χρόνος που πρέπει να τελειώσει η συνεδρία.

## **Τοποθεσία**

---

Ο χώρος για τις συναντήσεις θα πρέπει να είναι μια καλά φωτισμένη, ήσυχη αίθουσα, κατάλληλη για τον αριθμό των συμμετεχόντων, με ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες κινητικότητας (π.χ. αναπηρικών αμαξιδίων). Είναι σημαντικό να υπάρχουν άνετα καθίσματα.

Η ομάδα θα κάθεται σε κύκλο. Είναι, επίσης, σημαντικό να υπάρχει ο ακριβής αριθμός καθισμάτων ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων που θα παρακολουθήσουν κάθε συνάντηση, προκειμένου να αποφευχθούν κενές καρέκλες που ενδεχομένως να προκαλέσουν δυσφορία σε ορισμένους συμμετέχοντες.

Ένα άλλο σημαντικό πράγμα που πρέπει να έχουν κατά νου οι συντονιστές, είναι να διασφαλίζουν την ιδιωτικότητα της αίθουσας, αποφεύγοντας τυχόν ενοχλήσεις ή διακοπές. Οι συμμετέχοντες σε αυτή την ομάδα μπορεί να μοιράζονται βαθιά προσωπικά συναισθήματα που δεν θέλουν να εκφράσουν σε κάποιον εκτός της ομάδας.

Εάν υπάρχουν άτομα που θα είναι παρόντα για εκπαιδευτικούς λόγους και δεν θα λάβουν ενεργά μέρος στην παρέμβαση (π.χ. εθελοντές, εκπαιδευόμενοι), οι συντονιστές θα πρέπει να τους παρουσιάσουν στην ομάδα στην αρχή, εξηγώντας τον λόγο της παρουσίας τους, αλλά θα πρέπει να καθίσουν εκτός του κύκλου.

Εάν χρειαστεί, οι συνεδρίες μπορούν να διεξαχθούν διαδικτυακά. Οι συντονιστές μπορούν να δημιουργήσουν μοναδικούς συνδέσμους για κάθε ομάδα στην πλατφόρμα που προτιμούν και να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να συνδεθούν. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να έχουν τις κάμερές τους ανοιχτές, ώστε να μπορούν να γνωριστούν μεταξύ τους ακόμη και σε διαδικτυακή μορφή και να δημιουργήσουν δεσμούς. Η δομή των διαδικτυακών συνεδριών δεν θα αλλάξει πολύ, εκτός από το ότι τα ερεθίσματα θα μοιράζονται ηλεκτρονικά και δεν θα εκτυπώνονται και επίσης τα γραπτά των συμμετεχόντων μπορούν να αποστέλλονται στους συντονιστές με φωτογραφία μετά το τέλος κάθε συνεδρίας.

## **Απαιτούμενα υλικά**

---



Πριν από κάθε συνεδρία, οι συντονιστές θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι έχουν εκτυπώσει αρκετά αντίγραφα του λογοτεχνικού κειμένου ή ποιήματος για να τα μοιραστούν με τους συμμετέχοντες και αρκετά φύλλα χαρτιού και στυλό/μολύβια για να γράψουν.

## Προετοιμασία

---

Πριν από την έναρξη των συνεδριών, τουλάχιστον ένας από τους συντονιστές θα πρέπει να έχει μια κατ' ιδίαν συνάντηση με κάθε περιθάλποντα, προκειμένου να προγραμματίσουν και να προετοιμαστούν καλύτερα για τις συνεδρίες. Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης, ο συντονιστής θα πρέπει να διερευνήσει αν υπάρχουν ειδικές απαιτήσεις (βλ. ενότητα "Συμμετέχοντες") και να προσπαθήσει να κάνει ρυθμίσεις ώστε να μπορέσουν να συμμετάσχουν. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να διερευνήσει τις εμπειρίες των συμμετεχόντων ως περιθάλποντες, προκειμένου να εντοπίσει τις κύριες ανησυχίες/περιορισμούς/εμπόδια και να τα συμπεριλάβει και συσχετίσει με το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

## Ερεθίσματα

---

Το ερέθισμα μπορεί να είναι είτε ένα λογοτεχνικό κείμενο είτε ένα ποίημα κάθε φορά. Οι συντονιστές θα πρέπει να έχουν μια συλλογή ερεθισμάτων για να επιλέξουν για κάθε ομάδα, ανάλογα με τις συγκεκριμένες εμπειρίες και ανάγκες των συμμετεχόντων, που προκύπτουν από τις μεμονωμένες συναντήσεις προετοιμασίας, αλλά και από τις συνεδρίες. Είναι χρήσιμο να υπάρχει εκ των προτέρων προετοιμασμένη μια ποικιλία ερεθισμάτων, αλλά οι συντονιστές θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί να αλλάξουν τα προγραμματισμένα ερεθίσματα για να ανταποκριθούν καλύτερα στις αναδυόμενες ανάγκες της εκάστοτε ομάδας τους.

Επιπλέον, οι συντονιστές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους την κουλτούρα της φροντίδας κάθε χώρας, προκειμένου να επιλέγουν κείμενα ή ποιήματα με τα οποία οι περιθάλποντες θα μπορούσαν να συνδεθούν πιο εύκολα. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, οι συντονιστές θα πρέπει να επιλέγουν λογοτεχνικά κείμενα ή ποιήματα με αυξανόμενη δυσκολία νοήματος.

Δεν είναι απαραίτητο τα ερεθίσματα να έχουν άμεση σχέση με ένα θέμα που έχουν κατά νου οι συντονιστές (π.χ. άνοια), καθώς ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για τις σκέψεις, τις εμπειρίες και τα συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν από τα μέλη της ομάδας.

Ωστόσο, οι συντονιστές θα πρέπει να προσπαθήσουν να διακρίνουν τις διάφορες ομάδες περιθάλπόντων επιλέγοντας κείμενα ή ποιήματα που έχουν τις περισσότερες δυνατότητες να διεγείρουν θέματα που σχετίζονται με την κάθε ομάδα. Διαφορετικά θέματα μπορούν να



εντοπιστούν σε πρόσφατες μελέτες και στην έκθεση “Tell Me About You – family members’ experiences of caring role”. Στην ουσία, η επιλογή των ερεθισμάτων είναι αυτό που κυρίως διακρίνει τις παρεμβάσεις για τις τρεις διαφορετικές ομάδες περιθαλπόντων, όπως περιγράφεται παρακάτω.

## Παρέμβαση για συζύγους

---

Στις περισσότερες χώρες, όταν οι σύζυγοι εκδηλώνουν μια ασθένεια ή μια πάθηση που καθιστά τον/την σύζυγο εξαρτημένο φροντίδας, η ανάληψη της φροντίδας φαίνεται να είναι το φυσικό βήμα. Το κίνητρο είναι είτε η αγάπη/ συναισθηματικός δεσμός, είτε η αίσθηση καθήκοντος/ συζυγική ευθύνη. Όσο ικανοποιητικό και αν είναι αυτό, μπορεί να προκύψουν δυσκολίες και προκλήσεις στην φροντίδα. Η φροντίδα ενός συζύγου είναι οικονομικά και συναισθηματικά απαιτητική. Η επιβάρυνση, η συνεχής κούραση, το αίσθημα της απώλειας του συντρόφου όταν γίνονται περιθάλποντες πέρα από σύζυγοι, η αίσθηση ότι είναι φυλακισμένοι, είναι μερικές από τις αρνητικές και δύσκολες πτυχές που μπορεί να βιώσουν οι σύζυγοι. Σε γενικές γραμμές, οι σύζυγοι λαμβάνουν μόνο πολύ περιστασιακή υποστήριξη από άλλα μέλη της οικογένειας, μερικές φορές επειδή προσπαθούν να προστατεύσουν τα παιδιά τους κρατώντας πληροφορίες από αυτά. Για τους συζύγους, η συναισθηματική αποδοχή της νόσου/κατάστασης είναι ένα από τα πρώτα εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσουν. Η προσαρμογή σε όλες τις απαιτήσεις, όσον αφορά τη διαχείριση του χρόνου, την οικονομική πίεση, τα καθήκοντα που πρέπει να εκτελέσουν, την κοινωνική συμμετοχή, την οικογενειακή ζωή, πρέπει να ενσωματωθούν σε μια αφήγηση που δίνει νόημα στην κατάσταση την οποία ζουν οι σύζυγοι.



Τα λογοτεχνικά ερεθίσματα για τους συζύγους μπορούν να επικεντρωθούν σε θέματα όπως η αγάπη, οι συζυγικές σχέσεις, η αίσθηση του καθήκοντος και η απώλεια.



## Παρέμβαση για ενήλικα τέκνα

---

Γενικά, τα ενήλικα παιδιά αντιλαμβάνονται τον ρόλο τους ως περιθάλποντες των γονέων τους ως έναν τρόπο ανταπόδοσης όσων έκαναν γι' αυτούς στο παρελθόν. Μεταξύ των παιδιών, η έλλειψη υποστήριξης από άλλα μέλη της οικογένειας είναι συχνή (π.χ. τα αδέρφια τους αναλαμβάνουν περισσότερο ρόλο επισκέπτη). Τα ενήλικα παιδιά παρουσιάζουν συνήθως προβλήματα προσαρμογής στην κατάσταση φροντίδας, καθώς απαιτείται να διαπραγματευτούν με τα αδέρφια, τους συζύγους ή τα ίδια τους τα παιδιά σχετικά με την παροχή φροντίδας, ώστε να διευκολυνθούν στην εργασία τους ή να έχουν μια ζωή εκτός από την φροντίδα του γονέα. Επίσης, η αλλαγή των ρόλων μεταξύ των ενήλικων παιδιών και των γονέων που χρειάζονται



πλέον τη φροντίδα τους μπορεί να οδηγήσει σε σύνθετα συναισθήματα, αίσθηση απώλειας και συγκρούσεις.



Ορισμένα θέματα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στα ερεθίσματα της παρέμβασης για τα ενήλικα παιδιά είναι: θυμός, απογοήτευση, δυσαρέσκεια, ανταπόδοση, υποχρέωση, γονικές σχέσεις, ενοχή και αποδοχή.



### **Παρέμβαση για εγγόνια/νέους περιθάλποντες**

---

Καθώς τα εγγόνια τείνουν να μοιράζονται το ρόλο της φροντίδας με κάποιον άλλον (π.χ. άλλο μέλος της οικογένειας), οι σχέσεις τους με τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους μπορεί να ποικίλλουν. Από τη μία πλευρά, οι παππούδες και οι γιαγιάδες τους μπορεί να δυσκολεύονται στην αρχή να δεχτούν τη φροντίδα από αυτούς, αλλά η κατάσταση αυτή αλλάζει σε μεταγενέστερα στάδια της νόσου, όταν αρχίζουν να αποδέχονται τη βοήθεια, καθώς συνειδητοποιούν ότι δεν θα μπορούσαν πλέον να τα καταφέρουν μόνοι τους. Από την άλλη πλευρά, σε ορισμένες περιπτώσεις, τα εγγόνια μπορεί να αισθάνονται ότι ο ρόλος τους ως περιθάλποντες βοηθά στην ανάπτυξη στενότερης σχέσης με τους παππούδες τους. Οι προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν σχετίζονται με τις διαγενεακές σχέσεις και με την κατανόηση του κόσμου, καθώς οι διαφορετικές γενεές ενδέχεται να έχουν διαφορετικές προσδοκίες και προοπτικές για τη ζωή. Η φροντίδα ενός ηλικιωμένου μέλους της οικογένειας μπορεί, επίσης, να έχει αντίκτυπο στις σχέσεις και τη δυναμική μεταξύ των μελών της οικογένειας (είτε θετικά, καθώς φέρνει τα μέλη της οικογένειας πιο κοντά, είτε αρνητικά, καθώς απομακρύνονται). Μια μοναδική πρόκληση που αντιμετωπίζουν τα εγγόνια είναι η ανησυχία για την ευημερία των γονέων τους. Υπό αυτή την έννοια, το ενδιαφέρον τους επικεντρώνεται στο να βοηθήσουν τους γονείς τους, μπαίνοντας στη θέση τους, προκειμένου να τους παρέχουν υποστήριξη.



Τα θέματα που προτείνεται να συμπεριληφθούν στην παρέμβαση για τα εγγόνια είναι η συναισθηματική ευημερία, η διαχείριση του χρόνου, η κοινωνική ζωή, ο σχεδιασμός της ζωής και οι σχέσεις.





## ΔΟΜΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

### 1<sup>η</sup> Συνεδρία

---

#### ΒΉΜΑ 1<sup>ο</sup> (5 λεπτά)

Οι συντονιστές συστήνονται αν δεν είναι γνωστοί στην ομάδα. Οι συντονιστές εξηγούν στην ομάδα ότι είναι μια ομάδα περιθάλποντων που πρόκειται να συμμετάσχουν σε μια παρέμβαση που χρησιμοποιεί τεχνικές εκφραστικής γραφής, η οποία περιλαμβάνει την ανταλλαγή ιδεών, εμπειριών, βαθιών σκέψεων και συναισθημάτων. Μπορούν να συνεισφέρουν όσο αισθάνονται άνετα, αλλά οι συντονιστές θα πρέπει να τους ενθαρρύνουν να είναι ανοιχτοί και πρόθυμοι να μοιραστούν, επειδή βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον με ανθρώπους που μπορεί να έχουν παρόμοιες εμπειρίες με αυτούς.

Στη συνέχεια, οι συντονιστές εξηγούν τους κανόνες της ομάδας:

Ζητούν ευγενικά από τους περιθάλποντες να είναι συνεπείς με τον χρόνο, καθώς πρέπει να σεβόμαστε τον χρόνο του άλλου. Φυσικά, μπορεί να συμβούν έκτακτα περιστατικά και θα είναι απολύτως κατανοητά, αλλά αν γνωρίζουν εκ των προτέρων ότι θα χάσουν μια συνεδρία ή θα αργήσουν, είναι προτιμότερο να ενημερώσουν τους συντονιστές. Επίσης, οι συντονιστές τονίζουν ότι η ομάδα αυτή είναι ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου κανείς δεν πρέπει να κρίνει ή να προσβάλλει κανέναν, καθώς κάθε ιδέα, σκέψη ή συναίσθημα είναι έγκυρο. Τέλος, οι συντονιστές αναφέρουν ότι όλοι πρέπει να σέβονται την εχεμύθεια: ό,τι συζητείται στην ομάδα παραμένει στην ομάδα.

#### ΒΉΜΑ 2<sup>ο</sup> (5 λεπτά)

Εισαγωγικό παιχνίδι με σπάγκο- Όνομα & 'Πώς είστε σήμερα;'

Η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο και ξεκινάει περνώντας μια μπάλα από σπάγκο (ή μαλλί ή κλωστή) από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα. Όταν κάθε συμμετέχων λάβει ένα μήκος του μαλλιού, μπορεί να το περάσει γύρω από τον αντίχειρα/ δείκτη του και να αποκαλύψει το όνομά του και πώς αισθάνεται σήμερα.

Ο συντονιστής κόβει το νήμα μετά το τελευταίο άτομο και εξηγεί ότι αυτό συνδέει όλους τους συμμετέχοντες ως ομάδα, επειδή μπορούμε να δούμε τις πολλές γραμμές που μας συνδέουν όλους. Μετά από αυτό, ο συντονιστής τυλίγει το κομμάτι του σπάγκου που χρησιμοποιήθηκε και το τοποθετεί στην άκρη.

Η άσκηση αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί ενώ η ομάδα βρίσκεται σε κύκλο, καθιστή ή όρθια. Εάν υπάρχουν κινητικοί περιορισμοί μεταξύ της ομάδας, ο συντονιστής μπορεί να είναι εκείνος που μοιράζει το νήμα γύρω γύρω στους συμμετέχοντες τυχαία, δίνοντας το αποτέλεσμα ένα σχήματος με πολλές διακλαδώσεις.

Συμβουλή: μπορείτε να αποθηκεύσετε το συγκεκριμένο κομμάτι σπάγκου από κάθε ομάδα και να το έχετε σε ένα σημείο όπου όλοι μπορούν να το βλέπουν (π.χ. στο τραπέζι που



χρησιμοποιείτε για τα χαρτιά), ώστε οι συμμετέχοντες να θυμούνται σιωπηλά τη στιγμή που μοιράστηκαν στην πρώτη τους συνάντηση.

### **ΒΗΜΑ 3° (5 λεπτά)**

Εισαγωγή: Η πρώτη συνεδρία θα πρέπει να ξεκινήσει με τα μέλη της ομάδας να συστήνονται και να μοιράζονται τους λόγους για τους οποίους συμμετέχουν σε αυτή την ομάδα. Οι συντονιστές μπορούν να βοηθήσουν με ερωτήσεις όπως: "Θα θέλατε να μοιραστείτε με την ομάδα ποιον φροντίζετε; Για πόσο καιρό; Ποια είναι η κατάσταση διαβίωσής σας;" κ.λπ. Με αυτόν τον τρόπο, οι περιθάλποντες είναι σε θέση να γνωριστούν μεταξύ τους, να συνδεθούν και να δημιουργήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης.

### **ΒΗΜΑ 4° (10 λεπτά)**

Η εκμάθηση των τεχνικών και της δομής που θα χρησιμοποιηθούν στη συνεδρία.

Οι συντονιστές θα πρέπει να εξηγήσουν με απλό τρόπο, αλλά λεπτομερώς τι θα κάνουν κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Αρχικά θα μοιραστούν ένα λογοτεχνικό κείμενο (ή ποίημα) με την ομάδα, θα το διαβάσουν μαζί, η ομάδα θα συζητήσει γι' αυτό και στη συνέχεια θα ζητηθεί από κάθε συμμετέχοντα να γράψει κάτι γι' αυτό. Οι συντονιστές διευκρινίζουν ότι η συζήτηση δεν θα είναι μια λογοτεχνική ανάλυση του κειμένου, αλλά μια αυθόρμητη ανταλλαγή και συζήτηση σχετικά με το ποιες είναι οι πρώτες σκέψεις και συναισθήματα που προκύπτουν μετά την ανάγνωση του κειμένου. Επίσης, διευκρινίζουν ότι στο κομμάτι της συγγραφής, οι περιθάλποντες θα πρέπει να προσπαθήσουν να δώσουν φωνή στις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να χρησιμοποιήσουν εκφραστική και αυθόρμητη γραφή σε α' πρόσωπο.

Καθώς οι περισσότεροι από τους περιθάλποντες δεν θα γνωρίζουν τι είναι η εκφραστική και αυθόρμητη γραφή, οι συντονιστές θα πρέπει να εξηγήσουν αυτή την τεχνική με τρόπο που να την κατανοήσουν όλοι και να είναι ανοιχτοί σε περαιτέρω ερωτήσεις. Για παράδειγμα, μπορούν να πουν ότι "Εκφραστική γραφή είναι η γραφή που έχει ως σκοπό τη διατύπωση των δικών σας βαθύτερων συναισθημάτων και σκέψεων με λέξεις. Στην εκφραστική γραφή, η έμφαση δίνεται στην έκφραση προσωπικών συναισθηματικών εμπειριών και δεν υπάρχουν κανόνες γραμματικής, ορθογραφίας ή συντακτικού. Οι εκφραστικοί συγγραφείς είναι ελεύθεροι να επιλέξουν όποιο ύφος ή δομή αισθάνονται πιο άνετα, χωρίς να ανησυχούν για ένα κείμενο με αρχή, μέση και τέλος. Μπορεί να είναι απλώς λέξεις ασύνδετες μεταξύ τους γραμμένες σε ένα χαρτί. Ό,τι περνάει από το μυαλό σας αυτή τη στιγμή, ακόμα κι αν δεν συνδέεται με το κείμενο που μόλις διαβάσαμε."

### **ΒΗΜΑ 5° (20 λεπτά)**

Οι συντονιστές διανέμουν στον κύκλο ένα αντίγραφο του λογοτεχνικού κειμένου ή του ποιήματος που έχουν επιλέξει για τη συγκεκριμένη ημέρα. Ειδικά για την ομάδα των συζύγων, όπου οι συμμετέχοντες μπορεί να είναι μεγαλύτερης ηλικίας, η γραμματοσειρά και τα γραφικά θα πρέπει να είναι ανάλογα προσαρμοσμένα.

Συμβουλή: μπορείτε να επιλέξετε ένα μικρότερο κείμενο για την πρώτη φορά, λόγω των επιπλέον δραστηριοτήτων που πρέπει να κάνετε στην αρχή.



Οι συντονιστές, στη συνέχεια, ρωτούν αν κάποιος από την ομάδα θα ήθελε να διαβάσει το κείμενο δυνατά. Αν όχι, ένας από αυτούς μπορεί να το διαβάσει δυνατά μία φορά και στη συνέχεια να αφήσει τους συμμετέχοντες να το ξαναδούν για 2-3 λεπτά.

Αμέσως μετά, οι συντονιστές ξεκινούν τη συζήτηση για το κείμενο, υπενθυμίζοντας σε όλους τι θα ήθελαν να συζητηθεί και δίνοντας χρόνο σε όλους να εκφραστούν. Οι ερωτήσεις που μπορεί να βοηθήσουν στη διευκόλυνση της ροής της συζήτησης μπορεί να είναι, για παράδειγμα, οι εξής: "Τι αισθάνεστε / σκέφτεστε μετά την ανάγνωση αυτού του κειμένου; Παρακαλώ, θυμηθείτε να μιλήσετε σε α' πρόσωπο για τα συναισθήματα / τις σκέψεις που προέκυψαν. Παρακαλούμε, να είστε ελεύθεροι να μοιραστείτε οποιοδήποτε συναίσθημα, σκέψη ή εμπειρία σας έρχεται στο μυαλό, ακόμη και αν δεν συνδέεται με το κείμενο που μόλις διαβάσαμε. Βρήκατε κάτι στο κείμενο που σας θύμισε κάτι από τη ζωή σας ή την εμπειρία σας στη φροντίδα;

#### **ΒΗΜΑ 6<sup>ο</sup> (20 λεπτά)**

Οι συντονιστές κάνουν μια σύντομη ανακεφαλαίωση των κύριων σημείων που συζητήθηκαν και ανακοινώνουν ότι τώρα είναι η ώρα για τους περιθάλποντες να καταγράψουν ό,τι άλλο έχουν, χρησιμοποιώντας εκφραστική γραφή. Για άλλη μια φορά, υπενθυμίζουν εν συντομία τι είναι η εκφραστική γραφή και παροτρύνουν τους περιθάλποντες να προσπαθήσουν να γράψουν σε α' πρόσωπο, για τα συναισθήματα/σκέψεις τους και όχι γενικότερα. Με αυτόν τον τρόπο, ο λόγος γίνεται προσωπικός, εκφράζει την εσωτερική μας φωνή, μας επιτρέπει να αναλάβουμε την ευθύνη για τα λόγια μας και κανείς δεν μπορεί να διαφωνήσει, γιατί είναι η δική μας εμπειρία.

Οι συντονιστές προτείνουν σε όλους να αρχίσουν να ολοκληρώνουν τα γραπτά τους 1-2 λεπτά πριν από την ώρα που θα πρέπει να προχωρήσουν στο επόμενο βήμα.

#### **ΒΗΜΑ 7<sup>ο</sup> (25 λεπτά)**

Οι συντονιστές ζητούν τώρα από τους περιθάλποντες να μοιραστούν τα γραπτά τους με την ομάδα διαβάζοντάς τα δυνατά. Ρωτούν ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος και στη συνέχεια συνεχίζουν με τη σειρά στον κύκλο, ευχαριστώντας τον καθένα ξεχωριστά για το μοίρασμα και κάνοντας ένα μικρό σχόλιο/συμπέρασμα μετά από κάθε ανάγνωση. Αν κάποιος δεν επιθυμεί να μοιραστεί τα γραπτά του, οι συντονιστές προσπαθούν να τον ενθαρρύνουν και να του υπενθυμίσουν ότι πρόκειται για ένα ασφαλές περιβάλλον, αλλά σέβονται την απόφασή του.

Εάν υπάρχει χρόνος ή/και ανάγκη στο τέλος της συνεδρίας, οι συντονιστές μπορούν να ενθαρρύνουν μια τελευταία μικρή συζήτηση ρωτώντας για παράδειγμα "Έχει κανείς να προσθέσει κάτι/θέλει να μοιραστεί κάτι άλλο αφού ακούσει τις αναγνώσεις όλων;".

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν (για παράδειγμα θλίψη, θυμός, ευτυχία, άγχος, ικανοποίηση), ανάλογα με το ερέθισμα, τις προηγούμενες εμπειρίες ζωής ή την παρούσα ψυχολογική κατάσταση του κάθε συμμετέχοντα. Οι συντονιστές θα πρέπει να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν έναν χώρο όπου όλα είναι αποδεκτά.

#### **ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ**





Οι συντονιστές ευχαριστούν όλους για την παρουσία τους, συγχαίρουν την ομάδα για την καλή δουλειά και συλλέγουν τα γραπτά όλων.

Αφού οι συμμετέχοντες αποχωρήσουν από την αίθουσα, οι συντονιστές μπορούν να τοποθετήσουν τα γραπτά σε ένα φάκελο με ένα αντίγραφο του ερεθίσματος και την ημερομηνία, για μελλοντική αναφορά.

Συμβουλή: Οι συντονιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν διαφορετικό φάκελο για κάθε ομάδα και να έχουν τα γραπτά τους σε διαφορετικές θήκες με χρονολογική σειρά, ώστε να μπορούν να δουν την πρόοδο που έχει σημειωθεί.

## 2<sup>η</sup> Συνεδρία

---

### 📌 ΒΉΜΑ 1<sup>ο</sup> (10 λεπτά)

Οι συντονιστές ζητούν από τους περιθάλποντες να υπενθυμίσουν στην ομάδα τα ονόματά τους και να αναφέρουν πώς αισθάνονται τη συγκεκριμένη ημέρα.

Στη συνέχεια, υπενθυμίζουν πολύ σύντομα σε όλους τι έκαναν την προηγούμενη φορά και ότι θα χρησιμοποιήσουν τις ίδιες τεχνικές και την ίδια δομή σήμερα.

### 📌 ΒΉΜΑ 2<sup>ο</sup> (30 λεπτά)

Οι συντονιστές μοιράζουν στον κύκλο ένα αντίγραφο του λογοτεχνικού κειμένου ή του ποιήματος που έχουν επιλέξει για τη συγκεκριμένη ημέρα. Ειδικά για την ομάδα των συζύγων, όπου οι συμμετέχοντες μπορεί να είναι μεγαλύτερης ηλικίας, η γραμματοσειρά και τα γραφικά θα πρέπει να είναι ανάλογα προσαρμοσμένα.

Οι συντονιστές, στη συνέχεια, ρωτούν αν κάποιος από την ομάδα θα ήθελε να διαβάσει το κείμενο δυνατά. Εάν όχι, ένας από αυτούς μπορεί να το διαβάσει δυνατά μία φορά και στη συνέχεια να αφήσει τους συμμετέχοντες να το ξαναδούν για 2-3 λεπτά.

Αμέσως μετά, οι συντονιστές ξεκινούν τη συζήτηση για το κείμενο, υπενθυμίζοντας σε όλους τι θα ήθελαν να συζητηθεί και δίνοντας χρόνο σε όλους να εκφραστούν. Οι ερωτήσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη διευκόλυνση της ροής της συζήτησης μπορεί να είναι, για παράδειγμα, οι εξής "Τι αισθάνεστε / σκέφτεστε μετά την ανάγνωση αυτού του κειμένου; Παρακαλώ, θυμηθείτε να μιλήσετε σε πρώτο πρόσωπο για τα συναισθήματα / τις σκέψεις που προέκυψαν. Παρακαλούμε, να είστε ελεύθεροι να μοιραστείτε οποιοδήποτε συναίσθημα / σκέψη ή εμπειρία σας έρχεται στο μυαλό, ακόμη και αν δεν συνδέεται με το κείμενο, που μόλις διαβάσαμε. Βρήκατε κάτι στο κείμενο που σας θύμισε κάτι από τη ζωή σας ή την εμπειρία σας στη φροντίδα;"

### 📌 ΒΉΜΑ 3<sup>ο</sup> (20 λεπτά)



Οι συντονιστές κάνουν μια σύντομη ανακεφαλαίωση των σημαντικότερων πτυχών που συζητήθηκαν και ανακοινώνουν ότι τώρα είναι η ώρα για τους περιθάλποντες να καταγράψουν ό,τι άλλο έχουν, χρησιμοποιώντας εκφραστική γραφή. Για άλλη μια φορά, υπενθυμίζουν εν συντομία τι είναι η εκφραστική γραφή: "Η εκφραστική γραφή είναι η γραφή με σκοπό να εκφράσετε με λέξεις τα δικά σας βαθύτερα συναισθήματα και σκέψεις. Στην εκφραστική γραφή, η έμφαση δίνεται στην έκφραση προσωπικών συναισθηματικών εμπειριών και δεν υπάρχουν κανόνες γραμματικής, ορθογραφίας ή συντακτικού. Οι εκφραστικοί συγγραφείς είναι ελεύθεροι να επιλέξουν όποιο ύφος ή δομή αισθάνονται πιο άνετα, χωρίς να ανησυχούν για ένα κείμενο με αρχή, μέση και τέλος. Μπορεί να είναι απλώς λέξεις ασύνδετες μεταξύ τους γραμμένες σε ένα χαρτί. Ό,τι περνάει από το μυαλό σας αυτή τη στιγμή, ακόμα κι αν δεν συνδέεται με το κείμενο, απλά το διαβάζουμε". Επίσης, προτρέπουν τους περιθάλποντες να προσπαθούν να γράφουν σε πρώτο πρόσωπο, για τα συναισθήματα/σκέψεις τους και όχι γενικά. Με αυτόν τον τρόπο, ο λόγος γίνεται προσωπικός, εκφράζει την εσωτερική μας φωνή, επιτρέπει να αναλάβουμε την ευθύνη για τα λόγια μας και κανείς δεν μπορεί να διαφωνήσει, γιατί είναι η δική μας εμπειρία.

Ειδικά κατά τη διάρκεια των πρώτων συνεδριών, οι συμμετέχοντες μπορεί να χρειάζονται συνεχείς υπενθυμίσεις, προκειμένου να επιτύχουν εκφραστική και αυθόρμητη γραφή.

Οι συντονιστές προτείνουν όλοι να αρχίσουν να ολοκληρώνουν τα γραπτά τους 1-2 λεπτά πριν έρθει η ώρα να προχωρήσουν στο επόμενο βήμα.

#### **ΒΗΜΑ 4<sup>ο</sup> (30 λεπτά)**

Οι συντονιστές ζητούν τώρα από τους περιθάλποντες να μοιραστούν τα γραπτά τους με την ομάδα διαβάζοντάς τα φωναχτά. Ρωτούν ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος και στη συνέχεια γυρίζουν γύρω από τον κύκλο, ευχαριστώντας τον καθένα ξεχωριστά για το μοίρασμα και κάνοντας ένα μικρό σχόλιο/συμπέρασμα μετά από κάθε ανάγνωση. Αν κάποιος δεν επιθυμεί να μοιραστεί τα γραπτά του, οι συντονιστές προσπαθούν να τον ενθαρρύνουν και να του υπενθυμίσουν ότι πρόκειται για ένα ασφαλές περιβάλλον, αλλά σέβονται την απόφασή του.

Εάν υπάρχει χρόνος ή/και ανάγκη στο τέλος της συνεδρίας, οι συντονιστές μπορούν να ενθαρρύνουν μια τελευταία μικρή συζήτηση ρωτώντας για παράδειγμα "Έχει κανείς να προσθέσει κάτι/θέλει να μοιραστεί κάτι άλλο αφού ακούσει τις αναγνώσεις όλων;".

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν (για παράδειγμα θλίψη, θυμός, ευτυχία, άγχος, ικανοποίηση), ανάλογα με το ερέθισμα, τις προηγούμενες εμπειρίες ζωής ή την παρούσα ψυχολογική κατάσταση του κάθε συμμετέχοντα. Οι συντονιστές θα πρέπει να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν έναν χώρο όπου όλα είναι έγκυρα.

#### **ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ**

Οι συντονιστές ευχαριστούν όλους για την παρουσία τους, συγχαίρουν την ομάδα για την καλή δουλειά και συλλέγουν τα γραπτά όλων.



Αφού οι συμμετέχοντες αποχωρήσουν από την αίθουσα, οι συντονιστές μπορούν να τοποθετήσουν τα γραπτά σε ένα φάκελο με ένα αντίγραφο του ερεθίσματος και την ημερομηνία, για μελλοντική αναφορά.

### 3<sup>η</sup> Συνεδρία

---

#### ΒΗΜΑ 1<sup>ο</sup> (10 λεπτά)

Οι συντονιστές ρωτούν τους περιθάλποντες πώς αισθάνονται τη συγκεκριμένη ημέρα ή πώς ήταν η ημέρα ή η εβδομάδα τους μέχρι στιγμής.

Στη συνέχεια, υπενθυμίζουν πολύ σύντομα σε όλους τι έκαναν την προηγούμενη φορά και ότι θα χρησιμοποιήσουν τις ίδιες τεχνικές και την ίδια δομή σήμερα. Εναλλακτικά, μπορούν να ρωτήσουν την ομάδα αν κάποιος θα ήθελε να είναι αυτός που θα υπενθυμίσει εν συντομία τις τεχνικές.

#### ΒΗΜΑ 2<sup>ο</sup> (30 λεπτά)

Οι συντονιστές μοιράζουν στον κύκλο ένα αντίγραφο του λογοτεχνικού κειμένου ή του ποιήματος που έχουν επιλέξει για τη συγκεκριμένη ημέρα. Ειδικά για την ομάδα των συζύγων, όπου οι συμμετέχοντες μπορεί να είναι μεγαλύτερης ηλικίας, η γραμματοσειρά και τα γραφικά θα πρέπει να είναι ανάλογα προσαρμοσμένα.

Οι συντονιστές, στη συνέχεια, ρωτούν αν κάποιος από την ομάδα θα ήθελε να διαβάσει το κείμενο δυνατά. Εάν όχι, ένας από αυτούς μπορεί να το διαβάσει δυνατά μία φορά και στη συνέχεια να αφήσει τους συμμετέχοντες να το ξαναδούν για 2-3 λεπτά.

Αμέσως μετά, οι συντονιστές ξεκινούν τη συζήτηση για το κείμενο, υπενθυμίζοντας σε όλους τι θα ήθελαν να συζητηθεί και δίνοντας χρόνο σε όλους να εκφραστούν. Οι ερωτήσεις που μπορεί να βοηθήσουν στη ροή της συζήτησης μπορεί να είναι, για παράδειγμα, οι εξής "Τι αισθάνεστε / σκέφτεστε μετά την ανάγνωση αυτού του κειμένου; Παρακαλώ, θυμηθείτε να μιλήσετε σε πρώτο πρόσωπο για τα συναισθήματα / τις σκέψεις που προέκυψαν. Παρακαλούμε, να είστε ελεύθεροι να μοιραστείτε οποιοδήποτε συναίσθημα / σκέψη ή εμπειρία σας έρχεται στο μυαλό, ακόμη και αν δεν συνδέεται με το κείμενο, που μόλις διαβάσαμε. Βρήκατε κάτι στο κείμενο που σας θύμιζε κάτι από τη ζωή σας ή την εμπειρία σας στη φροντίδα;".

#### ΒΗΜΑ 3<sup>ο</sup> (20 λεπτά)

Οι συντονιστές κάνουν μια σύντομη ανακεφαλαίωση των σημαντικότερων πτυχών που συζητήθηκαν και ανακοινώνουν ότι τώρα είναι η ώρα για τους περιθάλποντες να καταγράψουν ό,τι άλλο έχουν, χρησιμοποιώντας εκφραστική γραφή. Για άλλη μια φορά, υπενθυμίζουν εν συντομία τι είναι η εκφραστική γραφή: "Η εκφραστική γραφή είναι η γραφή με σκοπό να εκφράσετε με λέξεις τα δικά σας βαθύτερα συναισθήματα και σκέψεις. Στην εκφραστική γραφή, η έμφαση δίνεται στην έκφραση προσωπικών συναισθηματικών εμπειριών και δεν υπάρχουν



κανόνες γραμματικής, ορθογραφίας ή συντακτικού. Οι εκφραστικοί συγγραφείς είναι ελεύθεροι να επιλέξουν όποιο ύφος ή δομή αισθάνονται πιο άνετα, χωρίς να ανησυχούν για ένα κείμενο με αρχή, μέση και τέλος. Μπορεί να είναι απλώς λέξεις ασύνδετες μεταξύ τους γραμμένες σε ένα χαρτί. Ό,τι περνάει από το μυαλό σας αυτή τη στιγμή, ακόμα κι αν δεν συνδέεται με το κείμενο, απλά το διαβάζουμε". Επίσης, προτρέπουν τους περιθάλποντες να προσπαθούν να γράφουν σε πρώτο πρόσωπο, για τα συναισθήματα/σκέψεις τους και όχι γενικά. Με αυτόν τον τρόπο, ο λόγος γίνεται προσωπικός, εκφράζει την εσωτερική μας φωνή, επιτρέπει να αναλάβουμε την ευθύνη για τα λόγια μας και κανείς δεν μπορεί να διαφωνήσει, γιατί είναι η δική μας εμπειρία.

Ειδικά κατά τη διάρκεια των πρώτων συνεδριών, οι συμμετέχοντες μπορεί να χρειάζονται συνεχείς υπενθυμίσεις, προκειμένου να επιτύχουν εκφραστική και αυθόρμητη γραφή.

Οι συντονιστές προτείνουν όλοι να αρχίσουν να ολοκληρώνουν τα γραπτά τους 1-2 λεπτά πριν έρθει η ώρα να προχωρήσουν στο επόμενο βήμα.

#### ΒΗΜΑ 4<sup>ο</sup> (30 λεπτά)

Οι συντονιστές ζητούν τώρα από τους περιθάλποντες να μοιραστούν τα γραπτά τους με την ομάδα διαβάζοντάς τα φωναχτά. Ρωτούν ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος και στη συνέχεια γυρίζουν γύρω από τον κύκλο, ευχαριστώντας τον καθένα ξεχωριστά για το μοίρασμα και κάνοντας ένα μικρό σχόλιο/συμπέρασμα μετά από κάθε ανάγνωση. Αν κάποιος δεν επιθυμεί να μοιραστεί τα γραπτά του, οι συντονιστές προσπαθούν να τον ενθαρρύνουν και να του υπενθυμίσουν ότι πρόκειται για ένα ασφαλές περιβάλλον, αλλά σέβονται την απόφασή του.

Εάν υπάρχει χρόνος ή/και ανάγκη στο τέλος της συνεδρίας, οι συντονιστές μπορούν να ενθαρρύνουν μια τελευταία μικρή συζήτηση ρωτώντας για παράδειγμα "Έχει κανείς να προσθέσει κάτι/θέλει να μοιραστεί κάτι άλλο αφού ακούσει τις αναγνώσεις όλων;".

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν (για παράδειγμα θλίψη, θυμός, ευτυχία, άγχος, ικανοποίηση), ανάλογα με το ερέθισμα, τις προηγούμενες εμπειρίες ζωής ή την παρούσα ψυχολογική κατάσταση του κάθε συμμετέχοντα. Οι συντονιστές θα πρέπει να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν έναν χώρο όπου όλα είναι έγκυρα.

#### ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Οι συντονιστές ευχαριστούν όλους για την παρουσία τους, συγχαίρουν την ομάδα για την καλή δουλειά και συλλέγουν τα γραπτά όλων.

Αφού οι συμμετέχοντες αποχωρήσουν από την αίθουσα, οι συντονιστές μπορούν να τοποθετήσουν τα γραπτά σε ένα φάκελο με ένα αντίγραφο του ερεθίσματος και την ημερομηνία, για μελλοντική αναφορά.



## 4<sup>η</sup> Συνεδρία

---

### ΒΉΜΑ 1<sup>ο</sup> (5 λεπτά)

Οι συντονιστές ρωτούν τους περιθάλποντες πώς αισθάνονται τη συγκεκριμένη ημέρα ή πώς ήταν η ημέρα ή η εβδομάδα τους μέχρι στιγμής.

Στη συνέχεια, υπενθυμίζουν πολύ σύντομα σε όλους τι έκαναν την προηγούμενη φορά και ότι θα χρησιμοποιήσουν τις ίδιες τεχνικές και την ίδια δομή σήμερα. Εναλλακτικά, μπορούν να ρωτήσουν την ομάδα αν κάποιος θα ήθελε να είναι αυτός που θα υπενθυμίσει εν συντομία τις τεχνικές.

### ΒΉΜΑ 2<sup>ο</sup> (20 λεπτά)

Οι συντονιστές μοιράζουν στον κύκλο ένα αντίγραφο του λογοτεχνικού κειμένου ή του ποιήματος που έχουν επιλέξει για τη συγκεκριμένη ημέρα.

Σημείωση: για αυτή τη συνεδρία, μπορεί να είναι χρήσιμο να επιλέξετε ένα κείμενο που περιλαμβάνει αφήγηση από έναν αφηγητή ή μια γνωστή ιστορία που αφηγείται από διαφορετική οπτική γωνία ένας από τους πρωταγωνιστές (π.χ. η ιστορία της Κοκκινোসκουφίτσας που αφηγείται ο Μεγάλος Κακός Λύκος από τη δική του οπτική γωνία).

Οι συντονιστές, στη συνέχεια, ρωτούν αν κάποιος από την ομάδα θα ήθελε να διαβάσει το κείμενο δυνατά. Αν όχι, ένας από αυτούς μπορεί να το διαβάσει δυνατά μία φορά και στη συνέχεια να αφήσει τους συμμετέχοντες να το ξαναδούν για 2-3 λεπτά.

Αμέσως μετά, οι συντονιστές ξεκινούν τη συζήτηση για το κείμενο, υπενθυμίζοντας σε όλους τι θα ήθελαν να συζητηθεί και δίνοντας χρόνο σε όλους να εκφραστούν. Οι ερωτήσεις που μπορεί να βοηθήσουν στη ροή της συζήτησης μπορεί να είναι, για παράδειγμα, οι εξής "Τι αισθάνεστε / σκέφτεστε μετά την ανάγνωση αυτού του κειμένου; Παρακαλώ, θυμηθείτε να μιλήσετε σε πρώτο πρόσωπο για τα συναισθήματα / τις σκέψεις που προέκυψαν. Παρακαλούμε, να είστε ελεύθεροι να μοιραστείτε οποιοδήποτε συναίσθημα / σκέψη ή εμπειρία σας έρχεται στο μυαλό, ακόμη και αν δεν συνδέεται με το κείμενο, που μόλις διαβάσαμε. Βρήκατε κάτι στο κείμενο που σας θύμιζε κάτι από τη ζωή σας ή την εμπειρία σας στη φροντίδα;"

### ΒΉΜΑ 3<sup>ο</sup> (15 λεπτά)

Οι συντονιστές κάνουν μια σύντομη ανακεφαλαίωση των σημαντικότερων πτυχών που συζητήθηκαν και ανακοινώνουν ότι τώρα είναι η ώρα για τους περιθάλποντες να καταγράψουν ό,τι άλλο έχουν, χρησιμοποιώντας εκφραστική γραφή. Για άλλη μια φορά, υπενθυμίζουν εν συντομία τι είναι η εκφραστική γραφή: "Η εκφραστική γραφή είναι η γραφή με σκοπό να εκφράσετε με λέξεις τα δικά σας βαθύτερα συναισθήματα και σκέψεις. Στην εκφραστική γραφή, η έμφαση δίνεται στην έκφραση προσωπικών συναισθηματικών εμπειριών και δεν υπάρχουν κανόνες γραμματικής, ορθογραφίας ή συντακτικού. Οι εκφραστικοί συγγραφείς είναι ελεύθεροι να επιλέξουν όποιο ύφος ή δομή αισθάνονται πιο άνετα, χωρίς να ανησυχούν για ένα κείμενο με αρχή, μέση και τέλος. Μπορεί να είναι απλώς λέξεις ασύνδετες μεταξύ τους γραμμένες σε ένα χαρτί. Ό,τι περνάει από το μυαλό σας αυτή τη στιγμή, ακόμα κι αν δεν συνδέεται με το



κείμενο, απλά το διαβάζουμε". Επίσης, προτρέπουν τους περιθάλποντες να προσπαθούν να γράφουν σε πρώτο πρόσωπο, για τα συναισθήματα/σκέψεις τους και όχι γενικά. Με αυτόν τον τρόπο, ο λόγος γίνεται προσωπικός, εκφράζει την εσωτερική μας φωνή, επιτρέπει να αναλάβουμε την ευθύνη για τα λόγια μας και κανείς δεν μπορεί να διαφωνήσει, γιατί είναι η δική μας εμπειρία.

Αυτή τη φορά, όμως, οι συντονιστές ζητούν από τους περιθάλποντες να θυμηθούν ένα συγκεκριμένο γεγονός/μια ιστορία από την εμπειρία τους με τον περιθάλποντα και να την καταγράψουν χρησιμοποιώντας εκφραστική γραφή, προσπαθώντας να εξερευνήσουν και να εστιάσουν στο πώς ένιωθαν κατά τα διάφορα σημεία της σύντομης ιστορίας. Μπορεί να είναι μια αστεία, δυσάρεστη, θλιβερή, αληθινή ή φανταστική ιστορία- όποια και αν τους έρθει πρώτα στο μυαλό.

Οι συντονιστές προτείνουν όλοι να αρχίσουν να ολοκληρώνουν τα γραπτά τους 1-2 λεπτά πριν έρθει η ώρα να προχωρήσουν στο επόμενο βήμα.

#### ΒΉΜΑ 4° (15 λεπτά)

Οι συντονιστές ζητούν τώρα από τους περιθάλποντες να μοιραστούν τα γραπτά τους με την ομάδα διαβάζοντάς τα δυνατά. Ρωτούν ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος και στη συνέχεια γυρίζουν γύρω από τον κύκλο, ευχαριστώντας τον καθένα ξεχωριστά για το μοίρασμα. Αν κάποιος δεν επιθυμεί να μοιραστεί τα γραπτά του, οι συντονιστές προσπαθούν να τον ενθαρρύνουν και του υπενθυμίζουν ότι πρόκειται για ένα ασφαλές περιβάλλον, αλλά σέβονται την απόφασή του.

#### ΒΉΜΑ 5° (20 λεπτά)

Σε αυτή τη συνεδρία, οι συντονιστές ενημερώνουν τους περιθάλποντες ότι επειδή τους απομένει ακόμη λίγος χρόνος, θα τους ζητήσουν να ξαναγράψουν τις ίδιες ιστορίες που μόλις μοιράστηκαν, αλλά αυτή τη φορά από την οπτική γωνία του αγαπημένου τους προσώπου. Θα πρέπει να προσπαθήσουν να σκεφτούν ποια θα μπορούσαν να είναι τα συναισθήματα του περιθάλποντα τους κατά τη διάρκεια της ιστορίας και να γράψουν ό,τι τους έρθει πρώτα στο μυαλό. Αυτή η τεχνική μπορεί να αποκαλύψει στους περιθάλποντες νέες προοπτικές που μπορεί να μην είχαν σκεφτεί πριν και μπορεί να τους βοηθήσει να βελτιώσουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν δύσκολες ή απογοητευτικές συμπεριφορές.

#### ΒΉΜΑ 6° (15 λεπτά)

Οι συντονιστές ζητούν και πάλι από τους περιθάλποντες να μοιραστούν τις νέες τους ιστορίες με την ομάδα διαβάζοντάς φωναχτά. Ρωτούν ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος και στη συνέχεια γυρίζουν γύρω από τον κύκλο, ευχαριστώντας τον καθένα ξεχωριστά για το μοίρασμα και κάνοντας ένα μικρό σχόλιο/συμπέρασμα μετά από κάθε ανάγνωση. Αν κάποιος δεν επιθυμεί να μοιραστεί τα γραπτά του, οι συντονιστές προσπαθούν να τον ενθαρρύνουν και να του υπενθυμίσουν ότι πρόκειται για ένα ασφαλές περιβάλλον, αλλά σέβονται την απόφασή του.



Αν υπάρχει χρόνος ή/και ανάγκη στο τέλος της συνεδρίας, οι συντονιστές μπορούν να ενθαρρύνουν μια τελευταία μικρή συζήτηση ρωτώντας για παράδειγμα "Έχει κανείς να προσθέσει κάτι/θέλει να μοιραστεί κάτι άλλο αφού ακούσει τις αναγνώσεις όλων;".

### **📌 ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ**

Οι συντονιστές ευχαριστούν όλους για την παρουσία τους, συγχαίρουν την ομάδα για την καλή δουλειά και συλλέγουν τα γραπτά όλων.

Αφού οι συμμετέχοντες αποχωρήσουν από την αίθουσα, οι συντονιστές μπορούν να τοποθετήσουν τα γραπτά σε ένα φάκελο με ένα αντίγραφο του ερεθίσματος και την ημερομηνία, για μελλοντική αναφορά.

## **5<sup>η</sup> Συνεδρία**

---

### **📌 ΒΗΜΑ 1<sup>ο</sup> (10 λεπτά)**

Οι συντονιστές ρωτούν τους περιθάλποντες πώς αισθάνονται τη συγκεκριμένη ημέρα ή πώς ήταν η ημέρα ή η εβδομάδα τους μέχρι στιγμής.

Οι περιθάλποντες θα πρέπει να γνωρίζουν εκ των προτέρων ότι αυτή θα είναι η τελευταία συνεδρία τους.

Στη συνέχεια, οι συντονιστές υπενθυμίζουν πολύ σύντομα σε όλους τι έκαναν την προηγούμενη φορά και ότι θα χρησιμοποιήσουν τις ίδιες τεχνικές, αλλά με ελαφρώς διαφορετική δομή σήμερα. Συγκεκριμένα, αρχικά θα μοιραστούν με την ομάδα ένα λογοτεχνικό κείμενο (ή ποίημα), θα το διαβάσουν μαζί, στη συνέχεια θα ζητήσουν από κάθε συμμετέχοντα να γράψει κάτι σχετικά με αυτό χρησιμοποιώντας εκφραστική και αυθόρμητη γραφή και στο τέλος η ομάδα θα έχει μια συζήτηση σχετικά με το κείμενο ή τα θέματα που προέκυψαν αφού άκουσε ο ένας τα γραπτά του άλλου. Προτείνουμε αυτή τη διαφορετική δομή για την τελευταία συνεδρία, επειδή θέλουμε οι συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να χρησιμοποιήσουν εκφραστική και αυθόρμητη γραφή χωρίς να έχουν κάποια υπόδειξη από την αρχική συζήτηση.

### **📌 ΒΗΜΑ 2<sup>ο</sup> (30 λεπτά)**

Οι συντονιστές μοιράζουν στον κύκλο ένα αντίγραφο του λογοτεχνικού κειμένου ή του ποιήματος που έχουν επιλέξει για τη συγκεκριμένη ημέρα. Ειδικότερα για την ομάδα των συζύγων, όπου οι συμμετέχοντες μπορεί να είναι μεγαλύτερης ηλικίας, η γραμματοσειρά και τα γραφικά θα πρέπει να είναι ανάλογα προσαρμοσμένα.

Οι συντονιστές, στη συνέχεια, ρωτούν αν κάποιος από την ομάδα θα ήθελε να διαβάσει το κείμενο δυνατά. Εάν όχι, ένας από αυτούς μπορεί να το διαβάσει δυνατά μία φορά και στη συνέχεια να αφήσει τους συμμετέχοντες να το ξαναδούν για 2-3 λεπτά.



Αμέσως μετά, οι συντονιστές ζητούν από τους περιθάλποντες να καταγράψουν ό,τι επιπλέον έχουν, χρησιμοποιώντας εκφραστική γραφή. Για άλλη μια φορά, υπενθυμίζουν εν συντομία τι είναι η εκφραστική γραφή: "Η εκφραστική γραφή είναι η γραφή με σκοπό να βάλεις σε λέξεις τα δικά σου βαθύτερα συναισθήματα και σκέψεις. Στην εκφραστική γραφή, η έμφαση δίνεται στην έκφραση προσωπικών συναισθηματικών εμπειριών και δεν υπάρχουν κανόνες γραμματικής, ορθογραφίας ή συντακτικού. Οι εκφραστικοί συγγραφείς είναι ελεύθεροι να επιλέξουν όποιο ύφος ή δομή αισθάνονται πιο άνετα, χωρίς να ανησυχούν για ένα κείμενο με αρχή, μέση και τέλος. Μπορεί να είναι απλώς λέξεις ασύνδετες μεταξύ τους γραμμένες σε ένα χαρτί. Ό,τι περνάει από το μυαλό σας αυτή τη στιγμή, ακόμα κι αν δεν συνδέεται με το κείμενο, απλά το διαβάζουμε". Επίσης, προτρέπουν τους περιθάλποντες να προσπαθούν να γράφουν σε πρώτο πρόσωπο, για τα συναισθήματα/σκέψεις τους και όχι γενικά. Με αυτόν τον τρόπο, ο λόγος γίνεται προσωπικός, εκφράζει την εσωτερική μας φωνή, μας επιτρέπει να αναλάβουμε την ευθύνη για τα λόγια μας και κανείς δεν μπορεί να διαφωνήσει, γιατί είναι η δική μας εμπειρία.

Οι συντονιστές προτείνουν σε όλους να ολοκληρώνουν τα γραπτά τους 1-2 λεπτά πριν έρθει η ώρα να προχωρήσουν στο επόμενο βήμα.

#### ΒΉΜΑ 3<sup>ο</sup> (20 λεπτά)

Οι συντονιστές κάνουν μια γρήγορη ανακεφαλαίωση των κύριων σημείων που συζητήθηκαν και ανακοινώνουν ότι ήρθε η ώρα να μοιραστούν τα γραπτά τους με την ομάδα διαβάζοντάς τα δυνατά. Ρωτούν ποιος θα ήθελε να ξεκινήσει πρώτος και στη συνέχεια κινούνται γύρω από τον κύκλο, ευχαριστώντας τον καθένα ξεχωριστά για το μοίρασμα και κάνοντας ένα μικρό σχόλιο/συμπέρασμα μετά από κάθε ανάγνωση. Αν κάποιος δεν επιθυμεί να μοιραστεί τα γραπτά του, οι συντονιστές προσπαθούν να τον ενθαρρύνουν και να του υπενθυμίσουν ότι πρόκειται για ένα ασφαλές περιβάλλον, αλλά σέβονται την απόφασή του.

Υπάρχει μεγάλη ποικιλία συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν (π.χ. θλίψη, θυμός, ευτυχία, άγχος, ικανοποίηση), ανάλογα με το ερέθισμα, τις προηγούμενες εμπειρίες ζωής ή την παρούσα ψυχολογική κατάσταση του κάθε συμμετέχοντα. Οι συντονιστές θα πρέπει να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν έναν χώρο όπου όλα είναι έγκυρα.

#### ΒΉΜΑ 4<sup>ο</sup> (20 λεπτά)

Οι συντονιστές ζητούν τώρα από τους περιθάλποντες να ξεκινήσουν τη συζήτηση σχετικά με το κείμενο ή όσα μόλις άκουσαν από την υπόλοιπη ομάδα, υπενθυμίζοντας σε όλους τι θα ήθελαν να συζητηθεί και δίνοντας χρόνο σε όλους να εκφραστούν. Οι ερωτήσεις που μπορεί να βοηθήσουν στη ροή της συζήτησης μπορεί να είναι, για παράδειγμα, οι εξής "Τι αισθάνεστε / σκέφτεστε μετά την ανάγνωση αυτού του κειμένου; Παρακαλώ, θυμηθείτε να μιλήσετε σε πρώτο πρόσωπο για τα συναισθήματα / τις σκέψεις που προέκυψαν. Παρακαλούμε, να είστε ελεύθεροι να μοιραστείτε οποιοδήποτε συναισθήματα / σκέψη ή εμπειρία σας έρχεται στο μυαλό, ακόμη και αν δεν συνδέεται με το κείμενο, που μόλις διαβάσαμε. Βρήκατε κάτι στο κείμενο που σας θύμισε κάτι από τη ζωή σας ή την εμπειρία σας στη φροντίδα;"

#### ΒΉΜΑ 5<sup>ο</sup> (10 λεπτά)





Δεδομένου ότι αυτή είναι η τελευταία συνεδρία των δοκιμαστικών εργαστηρίων, στο τέλος αυτής της συζήτησης, οι συντονιστές μπορούν να ζητήσουν από τους περιθάλποντες αν θα ήθελαν να σχολιάσουν τη συνολική τους εμπειρία από αυτά τα εργαστήρια, χρησιμοποιώντας 1-2 φράσεις.

Προτού οι συντονιστές τελειώσουν τη συνεδρία, θα πρέπει να μοιραστούν με τους συμμετέχοντες το έντυπο αξιολόγησης των εργαστηρίων (το οποίο ετοίμασε ο συνεργάτης μας για την αξιολόγηση, η Šromipčica) και να τους ζητήσουν ευγενικά να παράσχουν τα σχόλιά τους, καθώς είναι πολύ πολύτιμα.

#### ΤΕΛΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Οι συντονιστές ευχαριστούν όλους για την παρουσία τους, συγχαίρουν την ομάδα για την καλή δουλειά και συλλέγουν τα γραπτά όλων.

Αφού οι συμμετέχοντες αποχωρήσουν από την αίθουσα, οι συντονιστές μπορούν να τοποθετήσουν τα γραπτά σε ένα φάκελο με ένα αντίγραφο του ερεθίσματος και την ημερομηνία, για μελλοντική αναφορά.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 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>



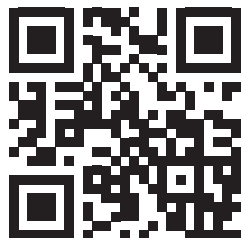
## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Παραδείγματα λογοτεχνικών ερεθισμάτων που χρησιμοποιήθηκαν στα πλαίσια των δοκιμαστικών προγραμμάτων SINCALA:

- 📖 You learn (Borges)
- 📖 Little Prince (De Saint-Exupéry)
- 📖 Old man and the sea (Hemingway)
- 📖 Moby Dick (Melville) – Chapter 82 / The Symphony
- 📖 Tone Pavček: Simple words
- 📖 Ivana Malkoč: Shadow
- 📖 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
- 📖 Ανέβα (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)