



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

Послушайте мою историю

нарративные семинары для
ухаживающих за близкими

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ

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



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

2020-1-EE01-KA204-078004



Это руководство подготовлено Греческой ассоциацией болезни Альцгеймера и сопутствующих расстройств (Alzheimer Hellas) в тесном сотрудничестве с партнерами проекта "[S.IN.CA.L.A. II – Поддержка ухаживающих за близкими: Холистический подход к семье и течению жизни](#)".

Разработано компанией Alzheimer Hellas:

- Махи Козори, психолог, научный сотрудник
- Магда Цолаки, нейропсихиатр, профессор, AUTH, президент Панэллинской федерации болезни Альцгеймера, координатор лаборатории нейродегенеративных заболеваний (KEDEK)

Партнеры проекта:

- Женский центр информации и поддержки (WSIC) - Эстония
- Тартуский университет (UT) - Эстония
- Союз женских ассоциаций префектуры Ираклиона (UWAN) - Греция
- Греческая ассоциация болезни Альцгеймера и сопутствующих расстройств (Alzheimer Hellas) - Греция
- Anziani e Non Solo - Италия
- Centro de Atendimento e Servicos 50+, Associacao - Португалия
- Spominčica (Незабудка) - Альцгеймер Словения - Словения

Распространяется по лицензии Creative Common Licence - Attribution-NonCommercial-NoDerivs



Содержание материалов отражает только точку зрения авторов. Ни национальное агентство, ни Европейская комиссия не несут ответственности за любое использование информации, содержащейся в этой публикации.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Общие сведения о проекте.....	3
Проект SINCALA II.....	4
Цель и сфера применения этого документа	6
СЕМИНАРЫ “ПОСЛУШАЙТЕ МОЮ ИСТОРИЮ”	7
Теоретическая основа	7
Полезные термины	8
Оригинальная интервенция "Послушайте мою историю" в Alzheimer Hellas	10
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАРРАТИВНЫХ СЕМИНАРОВ ИЗ ОТЧЕТА "РАССКАЖИ МНЕ О СЕБЕ”	13
СЕМИНАРЫ "ПОСЛУШАЙТЕ МОЮ ИСТОРИЮ" В ПРОЕКТЕ SINCALA	18
РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРОВ "ПОСЛУШАЙТЕ МОЮ ИСТОРИЮ":	20
Цели.....	20
Фасилитаторы	20
Участники	21
Социальная инклюзия.....	22
Сплочение группы	23
Время.....	23
Настройка	24
Необходимые материалы.....	25
Подготовка	25
Стимулы.....	25
Семинар для супругов	26
Семинар для взрослых детей	26
Семинар для внуков/молодых ухаживающих лиц	27
Структура	28
1 сессия.....	28
2 сессия.....	31
3 сессия.....	33
4 сессия.....	34
5 сессия.....	37
ИСТОЧНИКИ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ I	42



ВВЕДЕНИЕ

Общие сведения о проекте

80% всех хронически больных людей в Европе находятся на попечении людей, обеспечивающих неформальный уход: неоплачиваемый уход вне профессиональной или официальной структуры. Хотя уход за близким человеком может быть связан с глубоким личным удовлетворением, ему часто сопутствуют сложности, такие как проблемы с физическим и психическим здоровьем, чувство социальной изоляции, трудности в совмещении оплачиваемой работы с обязанностями по уходу и другие финансовые проблемы (Eurocarers).

Как правило, когда член семьи живет с хроническим заболеванием или инвалидностью, кто-то из родственников выступает в роли "основного лица, обеспечивающего уход"; при этом семейные роли часто меняются местами (например, ребенок заботится о своем родителе), и это обычно влияет на всех членов семьи (Wright & Leahey, 2000).



Функциональные отношения между ухаживающими лицами и получателем помощи являются залогом успешной смены ролей и адаптации семьи, поэтому поддержки только основного ухаживающего лица недостаточно. Кроме того, люди, принадлежащие к разным возрастным группам и представляющие разные типы родства с получателем помощи (юные/взрослые дети, внуки, супруги), могут иметь различный опыт и различные взгляды на связанную с уходом нагрузку, поэтому необходимо учитывать все группы, чтобы иметь возможность оказать всестороннюю и эффективную поддержку.



Исследования также показали, что стресс, который часто возникает в ситуациях неформального ухода, может привести к ситуациям жестокого обращения. Почти 10% пожилых людей, за которыми ухаживают члены семьи, подвергаются риску жестокого обращения (Ananias & Strydom, 2014).

С точки зрения семейной жизнестойкости, семья рассматривается как единое целое с присущими ей сильными сторонами, ресурсами и потенциалом для роста (Black & Lobo, 2008; Zauszniewski et al., 2010), а позитивные связи между членами семьи - неотъемлемая часть способности семьи противостоять невзгодам (Walsh, 2016). Однако следует учитывать, что способности противостоять неблагоприятным условиям не являются



врожденными, их можно и нужно приобретать и культивировать с помощью разработанных для этого педагогических методов, таких как терапевтический нарратив. Принимая во внимание разнообразие семейных потребностей, партнеры нашего проекта верят в важность разработки и апробации модели педагогических вмешательств, основанных на семейно-ориентированном подходе, способном выявить сильные и уязвимые стороны всех членов семьи, решить проблемы, которые могут возникнуть в связи с болезнью, и способствовать личной и семейной жизнестойкости.

Проект SINCALA II

Проект "Поддержка лиц, обеспечивающих неформальный уход: Всеобщий подход SINCALA" отвечает общей потребности всех стран ЕС: решить проблему обеспечения ухода и поддержки стареющего населения, особенно наиболее пожилых людей (80+). Во всех странах будет возрастать потребность в семьях, обеспечивающих уход за близкими. Для достижения этой цели крайне важны разработка стратегий и поддержка лиц, ухаживающих за близкими. ЕС уже предпринимает значимые шаги для удовлетворения потребностей людей, обеспечивающих неформальный уход. Примерами этого являются стратегия занятости "Европа-2020" и "Европейская стратегия расширения прав и возможностей женщин" (две трети ухаживающих за детьми в Европе - женщины), а также недавно принятая "Европейская опора социальных прав" и доклад парламента 2016 о лицах, обеспечивающих уход.

Партнерство, созданное в ходе этого проекта, было начато в рамках проекта SINCALA, финансируемого Erasmus+ и стартовавшего в 2018 году. В рамках этого проекта-предшественника была начата разработка ориентированных на семью педагогических вмешательств, которые позволяли бы выявить сильные и уязвимые стороны членов семьи, живущей в ситуации ухода. В итоге было принято решение ориентировать вмешательство на повышение индивидуальной и семейной устойчивости. Из-за финансовых проблем у ведущего партнера, предыдущее воплощение проекта было завершено преждевременно, однако участники проекта составили отчет о потребностях и опыте семей, живущих в ситуации неформального ухода. Отчет содержал конкретные предложения о том, как сделать предлагаемое нами педагогическое вмешательство более применимым для стран-партнеров. В рамках проекта SINCALA II мы завершили разработку вмешательства и провели его пилотное тестирование в тех же странах-партнерах, что были задействованы в предыдущем проекте. Признавая, что такое вмешательство почти наверняка обнажит сложные вопросы (такие как домашнее насилие / жестокое обращение с пожилыми людьми), мы также создали руководство для фасилитаторов, как выявлять ситуации домашнего насилия и выгорания ухаживающих, как реагировать на них и обеспечивать защиту. Наконец, мы разработали онлайн-версию материалов (в формате массового открытого онлайн-курса, MOOC), чтобы значительно увеличить охват этой инициативы.



Проект S.IN.CA.L.A разработал программу поддержки обеспечивающих уход лиц, которая основана на нарративном подходе. Цель предпринимаемых мер - поддержать членов семьи (супругов, взрослых детей и внуков), обеспечивающих уход и поддержку для пожилого человека, дать им возможность выразить свои внутренние мысли и чувства в безопасном неосуждающем



пространстве; таким образом, семьи становятся устойчивее и лучше справляются с проблемами, которые ставит перед ними ситуация ухода.

Разработанные образовательные материалы основаны на опыте греческой организации Alzheimer Hellas и могут быть адаптированы и перенесены в контекст других стран проекта. Основными практическими результатами завершения проекта являются: (1) апробированный семинар для ухаживающих за близкими, основанный на нарративном подходе, адаптированный к условиям разных стран ЕС и ориентированный на семьи, ухаживающие за пожилыми зависимыми членами семьи, с целью повышения жизнестойкости семей; (2) руководство для специалистов по выявлению и решению проблем, возникающих в ходе семинаров; (3) MOOK для передачи достигнутых результатов и извлеченных уроков более широкой аудитории специалистов; и (4) электронный курс и образовательная онлайн-платформа для неформальных ухаживающих лиц и специалистов, оказывающих поддержку.

Таким образом, мы рассчитываем предоставить методiku, которую педагоги, социальные работники и специалисты по поддержке ухаживающих лиц смогут использовать в своих местных условиях для взаимодействия с семьями в ситуации ухода, чтобы повысить устойчивость семей и уменьшить негативные последствия ухода.

Проект координируется НКО "Женский центр информации и поддержки" (организация по борьбе с домашним насилием, Эстония) и разрабатывается в разноплановом партнерстве НПО, работающих с пожилыми людьми и ухаживающими лицами или жертвами домашнего насилия в Португалии (CASO50+), Италии (Anziani e non solo), Словении (Spominčica) и Союзом женских ассоциаций в префектуре Ираклион (Греция, остров Крит). Экспертным партнером является Греческая ассоциация болезни Альцгеймера и сопутствующих расстройств (Alzheimer Hellas). Тартуский университет отвечает в этом проекте за разработку и поддержку онлайн-курса, благодаря большому опыту в проектировании и разработке курсов электронного обучения.

Эти действия стремятся привести профессионалов и других заинтересованных лиц к более глубокому осознанию того, как ситуация ухода за хронически больным может влиять на всю семью, а также к повышению способности использовать это более глубокое понимание для улучшения и инновации своих услуг, в том числе путем внедрения нарративных методов. От местных заинтересованных лиц и сообществ мы ожидаем повышения осведомленности о проблемах ухода на уровне общества, а также об инновационном опыте и практике, применяемых в других странах, которые могут послужить источником вдохновения для новых стратегий и услуг. Мы также ожидаем



повышения открытости к различным европейским странам и культурам, осознания важности применения подхода, учитывающего интересы всей семьи, и повышения осведомленности о вкладе Европейского союза в поддержку лиц, обеспечивающих неформальный уход.

Цель и сфера применения этого документа

Этот документ является частью первого интеллектуального продукта проекта. Alzheimer Hellas, ведущий партнер интеллектуального продукта, создала руководство по проведению адаптированных семинаров на английском языке, объединив опыт, полученный при проведении греческих семинаров, и результаты исследовательского отчета "Расскажи мне о себе" о потребностях членов семьи и их опыте жизни в роли ухаживающего лица. Этот отчет был разработан в рамках предыдущего проекта SINCALA. Все партнеры проекта вложились в хорошее качество документа своими предложениями и обратной связью.

Этот документ стал основным учебным материалом для онлайн-семинара "Подготовка тренеров", который был организован Alzheimer Hellas. Участники тренинга использовали эти рекомендации для адаптации и проведения семинаров в своих странах. После обучения фасилитаторы и люди, ухаживающие за близкими, дали обратную связь о проведении семинаров, а Alzheimer Hellas выпустила доработанное руководство.

Этот документ предлагается читать вместе с "Руководством по выявлению и решению проблем, возникающих в ходе семинаров *Послушайте мою историю*", которое является вторым интеллектуальным продуктом проекта. Руководство знакомит с основными понятиями домашнего насилия, включая его различные формы (физическое, психологическое, финансовое и пр.), факторы риска и предупреждающие признаки. В руководстве описываются понятия бремени ухода и выгорания ухаживающих, а так же то, как они связаны с насилием и жестоким обращением. В руководстве описано, как лучше всего реагировать на случаи насилия в зависимости от конкретных обстоятельств: является ли совершающий насилие человек получателем помощи или ухаживающим; идет ли речь о партнерских или детско-родительских отношениях; каковы условия жизни (например, кому принадлежит жилье); каково состояние здоровья получателя помощи. Руководство также описывает меры, обеспечивающие благополучие пожилых получателей помощи.



СЕМИНАРЫ “ПОСЛУШАЙТЕ МОЮ ИСТОРИЮ”

Теоретическая основа

Стресс, связанный с хроническим заболеванием или инвалидностью члена семьи, может влиять на семью в целом, особенно если члены семьи, обеспечивающие уход, пытаются справиться со своими чувствами в одиночку и без поддержки. Способность эффективно общаться - важный аспект здорового функционирования семьи. Основной угрозой для общения является подавление эмоций, когда члены семьи вытесняют негативные чувства, такие как подавленность, чувство вины, неуверенность, разногласия или замешательство в отношениях, связанных с ситуацией ухода. Более того, в силу личных ограничений или особенностей ситуации ухаживающим бывает трудно вслух выражать свои чувства в своей сети социальных связей или даже в классической группе поддержки.



Возможность открыто выражать чувства и делиться эмоциями повышает устойчивость ухаживающих.



Как показали недавние исследования, облегчить экстернализацию разнообразных чувств, связанных с ролью ухаживающего лица, помогает творчество. Творчество в целом и основанные на творчестве интервенции для ухаживающих лиц характеризуются выраженным терапевтическим эффектом. По данным недавних исследований, арттерапия и музыкальная терапия положительно влияют на ухаживающих за больными, улучшая способность ухаживающих заботиться о себе (Murrant et al., 2000), экспрессивное письмо помогает ухаживающим за больными более эффективно адаптироваться к своей роли (Caldwell et al., 2005), а также улучшает их физическое здоровье, помогая снижать тревожность (Mackenzie et al., 2007). Исследование, в котором людям с деменцией и лицам, ухаживающим за ними, читали стихи, показало, что поэзия помогает повысить самооценку, справиться с потерей, лучше понять других и их опыт, а также наделять происходящее смыслом. Кроме того, субъективное влияние поэзии информанты связывали с достижениями, катарсисом, улучшением принятия и самосознания, эмпатией, рефлексией, весельем и творчеством, помощью другим и решением творческих задач (Kidd et al., 2011). Кроме того, чтение стихов улучшает самочувствие, а стихосложение улучшает общение (Swinnen, 2014). В другом исследовании письменное эмоциональное самовыражение повысило способность



находить смысл в уходе за больными деменцией. Улучшение способности находить и создавать смысл помогает ухаживающим в психологическом плане, например, облегчает бремя ухода (Butcher et al, 2016).

Полезные термины

Ниже приведены некоторые полезные термины, которые могут помочь углубить знания о подходах и понимание теоретической основы семинаров.

- ♥ **Экспрессивное письмо** - это письмо с целью выразить словами свои самые глубокие чувства и мысли. В экспрессивном письме основное внимание уделяется выражению личных эмоциональных переживаний, и здесь нет правил грамматики, орфографии или синтаксиса. Экспрессивные писатели вольны выбирать любой стиль или структуру, в которых они чувствуют себя более комфортно, не беспокоясь о том, чтобы у текста были завязка, середина и концовка. Важнейшая цель для экспрессивных писателей - отпустив ограничения и правила, установить более глубокую связь с собой и своими эмоциями, позволив своему "внутреннему голосу" выйти на поверхность (Butcher et al., 2016).
- ♥ **Нарративное обучение** относится к более широкой категории конструктивистской теории обучения, которая понимает обучение как построение смысла на основе опыта. Нарративное обучение подчеркивает роль нарратива и повествования в индивидуальном обучении и понимании того, как человек действует в мире. "Внутренние разговоры", в ходе которых человек определяет свои личные мысли и намерения, создает свои истории и жизненные цели, находятся в центре личной карты обучения и понимания своего места в мире. Создание собственного повествования позволяет нам справляться с переживаниями. Примером может служить реакция на травму путем построения нарратива восстановления и силы, в противоположность нарративу виктимизации или безуспешности. Нарратив - это также способ формирования нашего самоощущения, нашей идентичности. Понимание идентичности как нарративной конструкции - это еще один способ концептуализации личностных изменений. Рэндалл (1996) фактически описывает трансформационное обучение как процесс пересказа истории. Например, человек, обеспечивающий профессиональный уход и находящийся на грани выгорания, может бороться с ним с помощью реконструкции своей роли в ходе самоповествования.
- ♥ **Подход, ориентированный на пользователя:** Ориентация на пользователя означает, что пользователи вовлечены в разработку всех наших мер вмешательства. Активное вовлечение лич, обеспечивающих формальный и неформальный уход, координаторов, представителей научного сообщества и граждан в процесс разработки мер позволяет четко понять суть проблемы. Кроме того, активное участие



пользователей означает возможность интеграции обратной части в разработки проекта.

- ♥ **Развлекательное образование:** это процесс целенаправленной разработки и реализации медиа-сообщений, направленных как на развлечение, так и на обучение, чтобы повысить уровень знаний аудитории о каком-либо образовательном вопросе, создать благоприятное отношение к вопросу и изменить видимое поведение (Singhal & Rogers, 1999).
- ♥ **Социодрама:** Термин "социодрама" относится к нескольким театральным техникам (в частности, нарративным техникам), используемым в обучающих и тренинговых контекстах. Социодрама подразумевает использование определенной театральной формы или драматической техники для того, чтобы рассмотреть или разобрать социальный вопрос или тему, которые определенным способом влияют на общество.



Оригинальная интервенция "Послушайте мою историю" в Alzheimer Hellas

Отдел по уходу Греческой ассоциации болезни Альцгеймера и сопутствующих расстройств (Alzheimer Hellas) в Салониках, Греция, разработал формат группы поддержки, в которой поэзия и литература используются в качестве стимулов, а повествование и экспрессивное письмо в качестве творческих инструментов, чтобы помочь семьям людей с деменцией выражать свои мысли, чувства и опыт и находить смысл в своей жизненной ситуации. Ухаживающие члены семьи используют литературу и поэзию для обмена мыслями и опытом, для ответа на философские и практические вопросы о деменции и уходе, для поиска новой точки зрения на свою роль.

Journal of Family Medicine

Open Access 

 Austin Publishing Group

Special Article – Family Caregivers

Interventions for Caregivers of People with Dementia in Greece

Karagiozi K^{1*}, Margaritidou P¹, Egkiazarova M¹, Toumpalidou M¹, Makri M¹ and Tsolaki M^{1,2}

¹Alzheimer Hellas, Thessaloniki, Greece

²3rd 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

В течение последних четырех лет группа членов семьи, обеспечивающих уход, еженедельно встречается с двумя экспертами-психологами в одной и той же комнате, в один и тот же день недели и одно и то же время каждую неделю. На каждой сессии, которая длится около 90 минут, группа сначала читает выбранный психологами прозаический текст или стихотворение. Затем каждый участник рассказывает о мыслях и чувствах, возникающих при спонтанном чтении. Подчеркивается, что не стоит концентрироваться на литературном анализе. В рассказах проявляется большое разнообразие чувств (например, грусть, гнев, счастье, стресс, удовлетворение), возникающих в зависимости от стимула, от предыдущего жизненного опыта или от нынешнего психологического состояния каждого из участников. После спонтанного обмена чувствами психологи просят участников попытаться связать возникшие чувства с чем-то, что они чувствовали или переживали в повседневной жизни с близким человеком с деменцией. Следующим шагом является запись участниками своих собственных историй, озвучивание своих мыслей и эмоций с использованием экспрессивных и спонтанных техник письма. В конце каждой сессии ухаживающие за близкими читают свои истории группе. Хотя многие участники сообщают, что во время написания



расстраиваются (и часто плачут), они также находят это значимым и ценным, и покидают занятия с чувством освобождения (Karagiozi и др., 2017).

Чтобы изучить эффект этой интервенции, отдел по уходу Alzheimer Hellas провел клиническое исследование с группой ухаживающих лиц, которые посетили 30 занятий (в течение года). 18 участников разного возраста, образования, семейного положения и степени родства с пациентом приняли в этом участие и по окончании срока ответили на вопросы анкеты по пятибалльной шкале Лайкерта (от очень высокого до очень низкого уровня согласия) об эффективности интервенции. Результаты, приведенные в таблице ниже, показали, что участники считают интервенцию очень полезной в ситуации ухода за близкими (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 %

Ухаживающие за близкими с деменцией участники интервенции высоко оценили полезность интервенции для себя. Наиболее важные результаты свидетельствуют:

Большинство лиц, обеспечивающих уход, сочли интервенцию очень полезной для своего отношения к уходу (61,1%), к людям с инвалидностью (50%), к своему умению справляться с трудными ситуациями (50%) и к себе (72,2%). Приведенные литературные тексты и стихи были восприняты участниками как полезные (72,2%). Интервенция оправдала первоначальные ожидания участников (72,2%). Больше всего участникам понравилось выражать свои эмоции и мысли (77,8%) и делиться опытом (77,8%). Большинство участников не испытывали трудностей ни в одной части интервенции, хотя некоторым из них было неясно, что такое экспрессивное письмо (16,7%) (Karagiozi et al., 2017).



В заключение, следует отметить, что интервенция, основанная на литературе и экспрессивном письме, оказалась эффективной для тех, кто ухаживает за людьми с деменцией, поскольку оно предоставило им другую форму выражения и разделения своих самых глубоких мыслей и чувств. Мало того, это помогло им изменить свое отношение к деменции, уходу, людям с деменцией и самим себе. (Karagiozi et al., 2017)



Некоторые ограничения этого исследования заключались в небольшом размере выборки и отсутствии контрольной группы. Необходимо провести дальнейшие исследования в этой области, чтобы обобщить результаты и глубже изучить эффективность чтения литературы и экспрессивного письма для лиц, ухаживающих за пожилыми людьми. (Karagiozi et al., 2017)



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАРРАТИВНЫХ СЕМИНАРОВ ИЗ ОТЧЕТА "РАССКАЖИ МНЕ О СЕБЕ"

В исследовательском отчете "Расскажи мне о себе - опыт членов семьи в роли ухаживающего за близким" описывается опыт и потребности семей, ухаживающих за близкими, в шести странах: Эстонии, Греции, Ирландии, Италии, Португалии и Словении. Исследователи из разных стран изучили в фокус-группах лиц, обеспечивающих неформальный уход: каково влияние ухода на тех, кто его обеспечивает, и на семейные отношения; каковы стратегии преодоления трудностей и в чем состоят неудовлетворенные потребности. В частности, в отчете исследовалось, как различается

влияние ухода на ухаживающих в зависимости от типа родства с получателем помощи (супруги / взрослые дети / внуки); каково положительное или отрицательное влияние ухода на семейные отношения; какие стратегии и способы адаптации применили семьи, чтобы быть более устойчивыми и адаптивными к изменяющимся ситуациям.

Это исследование вносит вклад в исследование семейного ухода за пожилым человеком, предоставляя новые знания о семейных отношениях в различных родственных ролях, о стратегиях преодоления трудностей и образовательных потребностях, связанных с ролью члена семьи, ухаживающего за пожилым близким. Исследование также позволяет понять, насколько существующие учебные материалы могут быть перенесены в контекст разных стран и в какой адаптации они нуждаются.





Таблица 1. Количество фокус-групп/интервью для каждого партнера

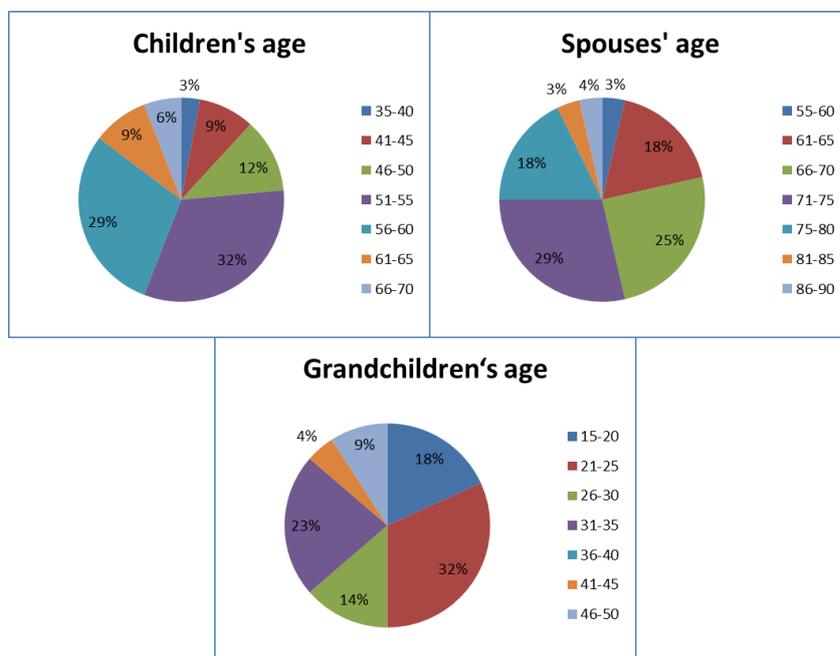
Страна	Фокус-группа			Интервью			Всего участников
	Супруги	Дети	Внуки	Супруги	Дети	Внуки	
ЭСТОНИЯ (EE)		2	-	1		1	12
СЛОВЕНИЯ (SI)	1	1	1	-	-	-	14
ГРЕЦИЯ (GR)	1	1	-			1 групповое интервью	12
ИТАЛИЯ (IT)	1	1	-	-	-	2 (+ 1 групповое интервью)	18
ПОРТУГАЛИЯ (PT)	-	1	-	2 (+1 групповое интервью)	-	5	13
ИРЛАНДИЯ (IE)	1	1	1	-	-	-	17
							86

Таблица 2. Возраст участников



Возраст детей

Возраст супругов



Возраст внуков

Принимая во внимание результаты исследования "Расскажи мне о себе: опыт членов семьи в роли ухаживающего за близким", партнеры проекта разработали программу, основанную на нарративе и экспрессивных техниках, чтобы помочь ухаживающим выразить свои чувства, помочь им придать смысл своему опыту и лучше осознать ситуацию и свою роль в ней. Проведение нарративных семинаров "Послушайте мою историю" должно было учитывать следующие аспекты:

Несмотря на общее понимание того, что такое нарративные семинары, необходимо более подробное объяснение того, как они будут работать на практике. При описании интервенции "Послушайте мою историю" важно четкое изложение целей и методологии.

Интервенция должна учитывать потребности трех групп лиц, обеспечивающих неформальный уход. Группы были выделены в рамках проекта S.IN.CA.L.A: супруги (S), дети (C) и внуки (G). Необходимо разработать интервенцию отдельно для каждой группы.

Помимо учета особенностей каждой группы (S, C и G), интервенция должна также принимать во внимание культуру ухода в каждой стране, поэтому содержание сессий может понадобиться адаптировать для каждой страны-участника.

Исследовательский отчет выявил несколько основных тем, возникших в ходе интервью и фокус-групп с неформальными ухаживающими лицами, а именно: i) Общий опыт роли



ухаживающего; ii) Отношения между поколениями; iii) Жизнестойкость; и iv) Общие потребности. В каждой теме выделяются подтемы, связанные с опытом ухода, которые можно использовать в качестве рекомендаций для интервенции "Послушайте мою историю".

Однако в проекте S.IN.CA.L.A. участвуют ухаживающие члены семьи разных степеней родства, и опыт разных групп родства может иметь значимые отличия (это указано и в исследовательском отчете). Несмотря на то, что в отчете выделены некоторые темы, заслуживающие внимания, на первом сессии в рамках данной интервенции следует прежде всего исследовать опыт участников, чтобы выявить основные проблемы, затруднения или препятствия и соотнести их с материалом, который будет использован на последующих сессиях этой интервенции.

Интервенция должна дать членам семьи возможность выразить то, что они чувствуют, чтобы способствовать улучшению их самочувствия и исцелению. Как правило, ухаживающие члены семьи много сталкиваются с рекомендациями, как уместно и оптимально вести себя с получателями помощи, и поэтому им необходимо неосуждающее пространство для озвучивания сомнений, которое обеспечивает эта интервенция.

Для создания безопасного пространства, где участники могут делиться личным опытом, участникам необходимо сначала узнать друг друга, наладить контакт и создать доверительные отношения.

Отклики участников единодушны во мнении, что супругам и взрослым детям в роли основных ухаживающих лиц будет трудно посещать 90-минутные сессии более одной-двух сессий, поскольку заботиться о родственнике в это время, скорее всего, будет некому.

В связи с эмоциональной составляющей этих семинаров необходимо обеспечить дополнительную поддержку.

Критерии включения для участия могут быть аналогичны тем, которые использовались для участия в исследовании: возраст 16+; неформальный уход за пожилым человеком в течение как минимум 6 месяцев; помощь не менее чем в одном из повседневных действий (основном или инструментальном) или опора для самостоятельного выполнения повседневных действий получателем помощи; возможность и желание поделиться своим опытом неформального ухаживающего лица с другими участниками. Поскольку интервенция "Послушайте мою историю" включает в себя написание текста, партнеры проекта гарантируют ресурсы или помощь каждому участнику - даже тем, чьи навыки и компетенции письма ограничены - чтобы они могли выразить себя. Однако уровень образования участников важен, так как возможность самостоятельно писать и выражать свои собственные чувства значительно отличается от диктовки текста про эти чувства другому лицу.



Использование экспрессивного письма в качестве средства выражения может оказаться сложной задачей, поскольку это может отпугнуть или испугать людей. Если у людей нет культуры самовыражения через письмо, интервенция может добавить еще один стрессовый фактор в их жизнь.

Примечание: во многих случаях ухаживающие за близкими испытывают социальную изоляцию (это было отмечено на этапе сбора данных в исследовательском отчете), поэтому интервенция экспрессивным письмом должна способствовать созданию среды, где участники будут чувствовать себя безопасно и комфортно, чтобы делиться своим опытом с помощью творчества, а также общаться друг с другом - это не только принесет пользу интервенции как таковой, но и создаст более позитивное отношение к опыту ухода за близкими.



СЕМИНАРЫ "ПОСЛУШАЙТЕ МОЮ ИСТОРИЮ" В ПРОЕКТЕ SINICALA

Партнеры проекта SINICALA запланировали Интеллектуальный продукт 1 (IO1), который будет направлен на адаптацию оригинальной программы "Послушайте мою историю", разработанной Alzheimer Hellas, к специфическим потребностям различных поколений ухаживающих лиц (супруги / взрослые дети / внуки) в рамках холистического подхода к семье и к расширению возможностей использования программы не только людьми, ухаживающими за близкими с деменцией, но и людьми, ухаживающими за пожилыми людьми в целом.

После исследовательского отчета "Расскажи мне о себе" по первоначальному проекту консорциум SINICALA получил более четкое представление о потребностях и опыте семей, ухаживающих за близкими, и, следовательно, об их ожиданиях от семинаров. На основе этого отчета партнеры проекта разработали программу, основанную на нарративе и экспрессивных техниках, чтобы помочь ухаживающим лицам выражать свои чувства, наделять свой опыт смыслом и осваиваться в ситуации ухода.

Кроме того, были разработаны три специальные программы семинаров: одна для супругов, другая для взрослых детей и третья для внуков и внучек/молодых ухаживающих лиц. Каждый семинар учитывает специфические вопросы целевой группы с точки зрения возраста и типа родства с получателем помощи. Мы находим, что у каждой группы есть своя специфика. Например, семинар для супругов может быть больше сосредоточен на потере, семинар для взрослых детей, предположительно, будет иметь дело с чувством вины и примирением, а семинар для внуков может быть больше сосредоточен на понимании болезни и перестройке отношений с любимым человеком на новой основе.

Каждый из трех семинаров был составлен из 3-5 сессий продолжительностью примерно по 90 минут, и в тестировании должны были принять участие не менее 18 ухаживающих за близкими людей на каждого партнера проекта (по 6 на каждую группу по типу родства). Содержание каждой сессии было адаптировано, но основывалось на структуре оригинальной программы Alzheimer Hellas, описанной выше: ухаживающим лицам давался литературный текст или стихотворение, и они делились мыслями и чувствами, возникающими спонтанно. После этого их просили связать всплывающие чувства (например, грусть, удовлетворение, стресс, гнев, счастье) с чем-то, что они чувствовали или переживали в своей повседневной жизни с получателем помощи. В конце каждой сессии ухаживающие лица писали свои собственные истории, используя экспрессивные и спонтанные выразительные техники, в которые кроме письма входили также рисование, движение, фотография и видео.

Чтобы достичь вышеупомянутых результатов, при разработке первого Интеллектуального продукта были предприняты следующие шаги:



- ♥ **Адаптация существующей программы** к целям текущего проекта и составление адаптированного руководства компанией Alzheimer Hellas с учетом результатов отчета о первоначальных потребностях, составленного в рамках предыдущего проекта, и обратной связи от всех партнеров.
- ♥ **Трехдневная сессия по подготовке тренеров**, организованная Alzheimer Hellas для того, чтобы все партнеры приобрели необходимые навыки и инструменты для адаптации и проведения семинаров "Послушайте мою историю" в своих странах.
- ♥ **Разработка местных адаптированных версий** семинаров для каждой страны. Все партнеры адаптируют семинары к своим национальным условиям, например, в вопросе выбора тех или иных прозаических или поэтических текстов.
- ♥ **Пилотное проведение семинаров** в странах проекта с участием не менее 18 ухаживающих лиц в каждой стране из всех трех групп по типу родства (супруги/дети/внуки). Отзывы о семинарах должны быть получены от участников сразу после их проведения.
- ♥ **Оценка и доработка материалов семинара**: Последующие интервью, проведенные с ведущими пилотных семинаров, чтобы понять, что сработало лучше всего, и выявить любые возникшие трудности. Анализ отзывов участников, чтобы понять, как они восприняли семинар и какова степень их удовлетворенности полученным опытом. На основании этого в семинар будут внесены изменения. Окончательное описание семинара и руководство будут доработаны всеми партнерами, а затем выпущены в электронном формате на всех языках партнеров и доступны на сайте проекта.

Предполагается, что руководство по проведению семинаров интересующиеся лица будут читать вместе с методическим руководством по ИО2 и, таким образом, обеспечит специалистов по всей Европе навыками проведения семинаров в других организациях и других странах. Это способствует передаче и использованию ИО за пределами партнеров реализации проекта.



РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ СЕМИНАРОВ "ПОСЛУШАЙТЕ МОЮ ИСТОРИЮ":

Цели

Основные цели, на которые фасилитаторы должны ориентироваться при планировании и проведении семинаров для неформальных ухаживающих лиц, заключаются в том, чтобы помочь им:

- ♥ выражать свои чувства,
- ♥ придать смысл стрессовым переживаниям,
- ♥ осмысливать пережитой опыт
- ♥ осваиваться в роли лиц, обеспечивающих уход.

Фасилитаторы

Специалисты, работающие в сфере поддержки неформальных ухаживающих лиц, которые будут фасилитаторами семинаров "Послушайте мою историю", могут иметь разнородное академическое и профессиональное образование, например: психологи, социальные работники, медсестры, общинные работники, социальные педагоги. Однако предпочтительно иметь хороший профессиональный опыт работы с лицами, обеспечивающими неформальный уход, так как семинары сосредотачиваются на их специфическом опыте и потребностях в связи с ролью лица, обеспечивающего уход.

Этот семинар может проводить один специалист, но мы предлагаем фасилитаторам работать вдвоем из-за количества участников в группе и потребностей, которые могут всплыть. Кроме того, два фасилитатора могут поддерживать, отражать, корректировать и поощрять друг друга при проведении семинаров. Также важно, чтобы фасилитаторы делились друг с другом конструктивной обратной связью.

Фасилитаторы должны поощрять открытость и вовлеченность участников по отношению к деятельности семинаров. Важно активное поощрение участия в сессиях и поддержка участников на сессиях. Усилия фасилитаторов должны быть направлены на создание безопасной и неосуждающей среды, в которой ухаживающие лица смогут открыто выразить себя.



Фасилитаторам также наверняка потребуется хорошее понимание личных интересов и контекстов участников, чтобы адаптировать к ним интервенцию. Для этого необходимы превосходные навыки межличностного общения, а также хорошее понимание чувств или идей друг друга и взаимопонимание с участниками.

Очень важно, чтобы координаторы поддерживали открытый канал связи с лицами, обеспечивающими уход, после проведения семинаров. Это не только поможет ухаживающим лицам чувствовать поддержку, но и поможет фасилитаторам лучше планировать каждую сессию.

Поскольку во время семинаров может возникать множество различных чувств, крайне важно, чтобы фасилитаторы предоставляли участникам необходимую информацию о том, где можно найти дополнительную (профессиональную) поддержку, например, психологическую, образовательную и пр. Кроме того, фасилитаторы должны убедиться, что они смогут поддерживать связь с участниками на протяжении интервенции, и дать им понять, что они будут доступны для помощи даже после окончания интервенции.

Еще один важный совет для фасилитаторов – важно воздерживаться от разговоров с участниками об авторах литературных текстов, автобиографии и обстоятельствах, при которых были написаны тексты. Если участники услышат эту информацию до прочтения литературного текста, их мышление может быть ограничено предположениями, какими были намерения автора.

Участники

Участники семинаров "Послушайте мою историю" - это лица, обеспечивающие неформальный уход за пожилыми людьми. Будут представлены три группы лиц, обеспечивающих уход в семье, как это было определено ранее в рамках проекта SINCALA II, а именно: супруги, взрослые дети и молодые внуки получателей помощи.

Участие будет осуществляться на добровольной основе, после призыва к участию, который фасилитаторы объявят перед проведением семинаров.

Минимальное количество участников семинаров в рамках проекта SINCALA составляло 6 человек в группе, итого 18 человек на страну (12 человек в Эстонии, в связи с ее меньшим размером). В целом, количество участников должно определяться особенностями пространства и конкретными требованиями группы.

Критериями включения для участия в семинарах "Послушайте мою историю" являются:

- ♥ возраст 16+
- ♥ неформальный уход за пожилым человеком в течение 6 месяцев и больше



- ♥ обеспечение ухода не менее чем в одном из повседневных действий (ADL) - базовом или инструментальном - или опора для самостоятельных действий получателя помощи
- ♥ возможность и желание поделиться своим опытом неформального ухода с другими участниками.

Социальная инклюзия

Поскольку интервенция "Послушайте мою историю" включает в себя письмо, партнеры проекта гарантируют ресурсы/помощь каждому из участников - даже тем, чьи навыки/компетенции письма ограничены - чтобы иметь возможность выразить себя. В таких случаях второй фасилитатор или обученные волонтеры могут помочь участнику или участникам записать свои мысли и чувства.

Некоторые люди, обеспечивающие неформальный уход, могут столкнуться с определенными трудностями при участии в семинарах. Например, супруги пожилых получателей помощи, скорее всего, и сами пожилые люди, и в силу возраста у них могут быть физические ограничения, такие как нарушения зрения, слуха или мобильности. В этом случае организаторы должны принять меры предосторожности, такие как: места проведения семинаров должны быть свободны от барьеров для людей с физическими нарушениями; планируемые действия на семинарах должны быть адаптированы для людей с физическими нарушениями (например, если требуется встать, можно использовать альтернативу для участников с нарушениями подвижности, например, позволять им оставаться сидящими); все письменные материалы должны быть разработаны с учетом удобства использования, например, шрифты и графика должны облегчать чтение для людей с нарушениями зрения и т.д. Что касается людей с нарушениями слуха, фасилитаторы могут улучшать коммуникацию с помощью проверенных стратегий: разговаривать со слабослышащим человеком лицом к лицу; говорить четко, медленно, внятно, но естественно, не крича и не преувеличивая движения рта; стараться минимизировать посторонние шумы во время разговора и т.д.

Что касается взрослых людей, обеспечивающих неформальный уход, то главным препятствием, скорее всего, будет нехватка времени. Те, кто обеспечивает постоянный уход, могут испытывать затруднения с тем, чтобы оставить своего подопечного для посещения семинара. В этом случае фасилитаторы должны убедиться, что расписание мероприятий будет гибким и будет проводиться в те дни недели и в то время (например, в выходные или вечером), когда ухаживающие могут найти себе краткосрочную замену (например, других родственников). Кроме того, для кого-то из ухаживающих лиц может оказаться целесообразным брать своего подопечного с собой. Например, если проводящая семинар организация может предложить комнату, где получатели помощи могут подождать под присмотром обученного персонала или даже принять участие в действиях и интервенциях, разработанных для них.



Что касается молодых ухаживающих лиц, то следует обратить особое внимание на доступность семинаров для них и удобное расписание (чтобы семинары не совпадали с расписанием формального обучения или другими мероприятиями).

Для всех групп участников рекомендуется организовывать семинары в местах, до которых легко добраться на общественном транспорте.

Сплочение группы

Группы, которые будут участвовать в этих семинарах, будут связанными теснее обычного, в том смысле, что у них будет четкая и легко идентифицируемая связь: роль ухода за близким человеком. Ожидается, что они почувствуют сплоченность, как только начнут говорить о том, почему они выбрали посещать семинары, и делиться разделенным опытом.

Во многих случаях лица, обеспечивающие неформальный уход, испытывают вследствие этого социальную изоляцию. Интервенция должна способствовать созданию среды, в которой участники будут чувствовать себя безопасно и комфортно, чтобы поделиться своим опытом через творчество, а также поговорить друг с другом - это не только принесет пользу интервенции как таковой, но и создаст более позитивное отношение к опыту ухода за близкими.

Благодаря наблюдением за работой групп в Alzheimer Hellas на протяжении многих лет, можно предположить, что между членами групп возникнут дружеские отношения, которые сохранятся даже после окончания семинаров.

Время

Для пилотной фазы проекта было предложено провести 5 сессий, так как ожидалось, что этого будет достаточно, чтобы участники и фасилитаторы ознакомились с интервенцией и начали чувствовать или видеть некоторые результаты. В целом, семинары с еженедельными сессиями могут длиться столько, сколько фасилитаторы сочтут нужным (до 1-2 лет и более), и на них можно использовать все новые литературные стимулы.

Встречи группы должны быть еженедельными, в один и тот же день и время каждую неделю, по согласованию между фасилитаторами и участниками. Для создания безопасной среды важно, чтобы и фасилитаторы, и участники соблюдали время встреч и в случае планируемого отсутствия как можно скорее сообщали об этом.

Каждый сеанс должен длиться около 90 минут.



Прежде чем согласиться на участие в программе, ухаживающие лица должны знать о продолжительности каждого занятия (90 минут) и длительности семинаров (5 сессий в течение 5 недель).

Порядок проведения сессий подробно описан в структурной части данного руководства, но фасилитаторы должны помнить, что каждая группа и каждая сессия могут отличаться по темам, которые необходимо рассмотреть, и по времени, которое необходимо им уделить. Таким образом, структура сессии и продолжительность отдельных элементов может меняться, но следует с уважением относиться ко времени участников и стараться уложиться в согласованное время, когда сессия должна быть завершена.

Настройка

Местом проведения семинаров должно быть хорошо освещенное, тихое помещение, соответствующее количеству участников, с особым вниманием к потребностям людей, передвигающихся на колясках, и другим потребностям в связи с ограниченной мобильностью. Важно наличие удобных сидений.

Группа будет сидеть в кругу. Важно, чтобы количество стульев соответствовало количеству участников, присутствующих на встрече. Пустые стулья могут вызывать дискомфорт у некоторых участников.

Крайне важно, чтобы фасилитаторы обеспечивали приватность помещения, избегая любых помех или прерываний. Участники этих групп могут делиться глубокими личными переживаниями, которые не предназначены для кого-либо вне группы.

Если в группе есть люди, которые присутствуют на ней ради обучения и не будут активно участвовать в интервенции (например, волонтеры, стажеры), фасилитаторы должны представить их группе в самом начале, объяснив причину их присутствия, и эти люди должны сидеть вне круга.

Если это необходимо, сессии можно проводить онлайн. В этом случае фасилитаторы создают уникальные ссылки для каждой группы на предпочитаемой участниками платформе и помогают участникам подключиться. Следует поощрять всех участников включать камеры, чтобы они могли более полно воспринимать друг друга и ощущать большую сплоченность. Структура онлайн-сессий будет практически идентичной структуре очных встреч, за исключением того, что литературные стимулы будут распространяться в электронном, а не в печатном виде, а записи участников после окончания каждой сессии могут быть переданы фасилитаторам в сфотографированном виде.



Необходимые материалы

Перед каждой сессией фасилитаторы должны убедиться, что они распечатали достаточное количество копий прозаического текста или стихотворения для всех участников, а также запаслись достаточным количеством бумажных листов и ручек или карандашей для письма.

Подготовка

Перед началом семинаров хотя бы один из фасилитаторов должен провести индивидуальную встречу с каждым участником, чтобы спланировать сессии и лучше подготовиться к ним. Во время этой встречи фасилитатор должен выяснить, есть ли у участников какие-либо особые потребности (см. раздел "Участники"), и попытаться учесть их, чтобы они могли принять участие в интервенции. Кроме того, фасилитатор должен изучить опыт участников в области ухода за близкими, чтобы выявить основные проблемы, затруднения или препятствия и соотнести их с материалом, который будет использоваться во время занятий.

Стимулы

Стимулами могут быть как прозаические тексты, так и стихотворения. Фасилитаторы должны иметь набор стимулов для каждой группы в соответствии с конкретным опытом и потребностями участников, которые проявляются в ходе индивидуальных подготовительных встреч, а также во время сессий. Полезно иметь заранее подготовленные разнообразные стимулы, но фасилитаторы должны помнить, что во многих случаях им может понадобиться заменить запланированные стимулы, чтобы лучше удовлетворить меняющиеся потребности группы.

Кроме того, фасилитаторы должны учитывать культуру ухода в каждой стране, чтобы выбрать тексты или стихи, которые легко могли бы вызвать отклик у людей, ухаживающие за близкими в этой культуре. Для последующих сессий фасилитаторы могут выбирать литературные тексты с возрастающей смысловой сложностью.

Не обязательно, чтобы стимулы имели непосредственную связь с темой, которая в фокусе у фасилитаторов (например, деменция), поскольку мы никогда не можем с уверенностью предполагать, какие мысли, переживания и чувства возникнут при чтении тех или иных текстов.



Однако фасилитаторы должны попытаться выделить различные группы ухаживающих лиц, выбирая тексты или стихи, наилучшим образом перекликающиеся с темами, релевантными для каждой группы. Темы можно найти в недавних исследованиях и в отчете "Расскажи мне о себе - опыт членов семьи в роли ухаживающих за близкими". На самом деле, выбор стимулов - это то, что отличает друг от друга три разных семинара, описание которых дано ниже.

Семинар для супругов

В большинстве стран для супругов роль человека, обеспечивающего уход, кажется естественным шагом с началом болезни или другого состояния, в котором близкий человек становится зависимым или нуждается в уходе. Супругами движет либо любовь/эмоциональная связь, либо чувство долга/ супружеская ответственность. Хотя роль ухаживающего может быть связана с глубоким личным удовлетворением, возникают также трудности и проблемы, связанные с уходом. Уход за супругом требует больших финансовых и эмоциональных затрат. Большая нагрузка, постоянная усталость, чувство потери партнера, замещение роли супруга ролью ухаживающего лица, ощущение себя пленником - вот некоторые из негативных и трудных аспектов, которые могут испытывать супруги. Как правило, супруги получают лишь незначительную поддержку от других членов семьи, иногда вследствие того, что они пытаются защитить детей, скрывая от них информацию. Для супругов одной из первых задач, которые они должны решить, является эмоциональное принятие болезни или другого сложного состояния близкого человека. Адаптация ко всем требованиям болезни в плане управления временем, финансового давления, выполнения задач, социального участия, семейной жизни должна быть интегрирована в нарратив, помогающий осмыслить ситуацию, в которую вовлечены супруги.



Литературные стимулы для супругов могут быть посвящены таким темам, как любовь, супружеские отношения, чувство долга и потери.



Семинар для взрослых детей

В целом, взрослые дети воспринимают свою роль по уходу за родителями как способ отплатить за то, что родители сделали для них в прошлом. Дети часто сталкиваются с отсутствием поддержки со стороны других членов семьи (например, их братья и сестры могут брать на себя лишь роль посетителей). Взрослые дети обычно испытывают



проблемы с адаптацией к ситуации ухода, поскольку им приходится договариваться об обеспечении ухода с братьями и сестрами, супругами или собственными детьми, чтобы иметь возможность работать или вести жизнь, не связанную исключительно с уходом за родителем. Кроме того, изменение ролей между взрослыми детьми и родителями, которые теперь нуждаются в уходе, может вести к сложным чувствам, ощущению потери и конфликтам.



Некоторые темы, которые можно использовать в качестве стимулов на семинарах для взрослых детей: гнев, разочарование, обида, взаимность, обязательства, родительские отношения, чувство вины и принятие.



Семинар для внуков/молодых ухаживающих лиц

Поскольку внуки обычно делят ответственность за уход с кем-то другим (например, с другим членом семьи), их отношения с бабушками и дедушками могут быть разнообразными. С одной стороны, бабушкам и дедушкам может быть сперва трудно принимать уход от внуков, но ситуация, как правило, меняется на более поздних стадиях заболевания: бабушки и дедушки начинают принимать помощь, так как понимают, что уже не могут справляться самостоятельно. С другой стороны, в некоторых случаях внуки могут чувствовать, что роль ухаживающего лица привела к эмоциональному сближению с бабушкой и дедушкой. Чаще встречаются проблемы, связанные с межпоколенческими отношениями и мировоззрением, поскольку у разных поколений бывает разные ожидания и взгляды на жизнь. Уход за пожилым членом семьи может также влиять на динамику отношений между членами семьи (либо положительно, сближая членов семьи, либо отрицательно, отдаляя их друг от друга). Уникальной проблемой, с которой сталкиваются внуки, является их беспокойство о благополучии своих родителей. Они часто сосредотачиваются на том, чтобы помочь своим родителям, взяв на себя их функции.



В семинары для внуков предлагается включить такие темы, как эмоциональное благополучие, управление временем, социальная жизнь, планирование жизни и взаимоотношения.





Структура

1 сессия

♥ ШАГ ПЕРВЫЙ (5 минут)

Фасилитаторы представляются, если они не знакомы группе. Фасилитаторы объясняют, что группа объединяет людей, ухаживающих за своими близкими, и участникам предлагается принять участие в интервенции, использующей технику экспрессивного письма. Эта техника предполагает обмен идеями, опытом, глубокими мыслями и чувствами. Участники могут высказываться настолько открыто, насколько это им удобно, но фасилитаторы должны поощрять их быть открытыми и готовыми делиться, потому что они находятся в безопасной среде с людьми, которые могут иметь схожий с ними опыт.

После этого фасилитаторы объясняют правила группы:

Они убедительно просят участников следить за временем, так как все мы должны уважать время друг друга. Конечно, могут случиться непредвиденные обстоятельства, и это вполне объяснимо, но если участники заранее знают, что пропустят сессию или опоздают, лучше сообщить об этом фасилитаторам. Также фасилитаторы подчеркивают, что эта группа - безопасная среда, где никто не должен никого осуждать или оскорблять, поскольку каждая идея, мысль или чувство заслуживают внимания и уважения. Наконец, фасилитаторы подчеркивают, что все должны соблюдать конфиденциальность: то, о чем говорят в группе, остается в группе.

♥ ШАГ ВТОРОЙ (5 минут)

Передаем нить - имя и "Как дела?".

Группа становится в круг и начинает передавать от участника к участнику моток шерсти. Каждый участник, получающий, обматывает нить вокруг пальца и называет свое имя, а также рассказывает о том, как он себя чувствует сегодня.

Фасилитатор обрезает нить после последнего человека и объясняет, что эта нить связывает всех участников в единую группу, потому что мы можем видеть множество линий, которые соединяют всех нас. После этого ведущий сворачивает использованный отрезок нити и убирает его.

Это упражнение выполняется в кругу, участники сидят или стоят. Если у группы есть ограничения в передвижении, ведущий может быть тем, кто произвольно передает нить от одного участника другому крест-накрест.

Совет: вы можете сохранить отрезок шерстяной нити, получившийся у группы, и располагать его на сессиях в таком месте, где все могли бы его видеть (например, на



столе, который вы используете для бумаг), чтобы участники могли без слов вспоминать момент сплочения на первой встрече.

♥ ШАГ ТРЕТИЙ (5 минут)

Введение: Первое занятие должно начаться с того, что члены группы представляются друг другу и рассказывают, почему они пришли в эту группу. Фасилитаторы могут помочь, задавая вопросы, например: "Не согласитесь ли вы поделиться с группой, за кем из близких вы ухаживаете? В течение какого времени? В каких условиях вы живете?" и т.д. Таким образом, ухаживающие лица могут познакомиться, сплотиться и создать доверительные отношения.

♥ ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ (10 минут)

Узнаем о техниках и структуре, которые будут использоваться на сессии.

Теперь фасилитаторы должны в простой форме, но подробно объяснить, что будет происходить во время семинаров. Сначала они раздадут группе прозаический текст или стихотворение, участники прочитают его вместе и обсудят его, а затем фасилитаторы попросят каждого участника написать что-нибудь об этом. Фасилитаторы поясняют, что обсуждение не будет литературным анализом текста, а скорее спонтанным обменом ощущениями и обсуждением мыслей и чувств, пришедших или проявившихся после прочтения текста. Они поясняют, что в части сессии, отведенной для письма, участники группы должны постараться дать слово своим мыслям и эмоциям, используя экспрессивное и спонтанное письмо.

Поскольку большинство участников не знают, что такое экспрессивное и спонтанное письмо, ведущие должны объяснить эту технику так, чтобы всем было понятно, и быть готовыми ответить на вопросы. Например, они могут сказать: "Экспрессивное письмо - это письмо с целью выразить словами свои самые глубокие чувства и мысли. В экспрессивном письме основное внимание уделяется выражению личных эмоциональных переживаний, и здесь нет правил грамматики, орфографии или синтаксиса. Экспрессивные писатели вольны выбирать любой стиль или структуру, в которой они чувствуют себя более комфортно, не беспокоясь о том, чтобы у текста были завязка, середина и конец. Это могут быть просто слова, не связанные друг с другом, написанные на бумаге. Что бы ни происходило в вашей голове в данный момент, даже если это не связано с текстом, мы просто пишем".

♥ ШАГ ПЯТЫЙ (20 минут)

Фасилитаторы передают по кругу копии прозаического текста или стихотворения, которое они выбрали для этого дня. На семинаре для супругов, где возраст участников может быть выше среднего, очень важны подбор легко читаемого шрифта и удачной графики.

Совет: для первого раза вы можете выбрать текст меньшего размера, так как на сессии вам придется выполнять дополнительные действия.



Затем фасилитаторы спрашивают, не хочет ли кто-нибудь из группы прочитать текст вслух. Если нет, один из фасилитаторов может прочитать текст вслух один раз, а затем дать участникам возможность еще раз просмотреть текст в течение 2-3 минут.

Сразу после этого фасилитаторы начинают обсуждение текста, напоминая каждому о том, что они хотят обсудить, и давая каждому время высказаться. Вопросы должны поспособствовать течению беседы, например: "Что вы чувствуете/думаете после того, как прочитали этот текст? Пожалуйста, не забывайте говорить от себя о возникших чувствах или мыслях. Пожалуйста, не стесняйтесь поделиться любым чувством, любой мыслью, любым пережитым опытом, который приходит вам на ум, даже если он не связан с текстом, который мы только что прочитали. Нашли ли вы в тексте что-нибудь, что напомнило вам о чем-то из вашей жизни или вашего опыта ухода за больными?"

♥ ШАГ ШЕСТОЙ (20 минут)

Фасилитаторы коротко перечисляют основные обсужденные моменты и объявляют, что теперь настало время для участников записать то, что всплыло в сознании, используя экспрессивное письмо. Они еще раз кратко напоминают, что такое экспрессивное письмо, и призывают участников стараться писать от первого лица, о своих чувствах и мыслях, а не об общих рассуждениях. Таким образом, речь становится личной, отражает наш внутренний голос, позволяет нам взять на себя ответственность за свои слова, и никто не может возразить ей, потому что это наш опыт.

Фасилитаторы предлагают всем постепенно завершить свои записи за 1-2 минуты до того, как настанет время переходить к следующему шагу.

♥ ШАГ СЕДЬМОЙ (25 минут)

Теперь фасилитаторы просят участников поделиться с группой своими записями, прочитав их вслух. Они спрашивают, кто хочет выступить первым, а затем продолжают очередность по кругу, благодаря каждого за участие и делая небольшой комментарий или вывод после каждого прочтения. Если кто-то из участников не хочет делиться своими записями, фасилитаторы стараются поддержать его и напомнить, что это безопасная среда, но они уважают решение участника.

Если в конце сессии есть время и(ли) необходимость, фасилитаторы могут инициировать последнее небольшое обсуждение, например, спросив: "Кто-нибудь еще хочет добавить что-то или поделиться чем-то после того, как мы услышали всех?"

Существует большое разнообразие чувств (например, грусть, гнев, счастье, стресс, удовлетворение), возникающих в зависимости от стимула, от предыдущего жизненного опыта или от нынешнего психологического состояния каждого из участников. Фасилитаторы должны постараться создать пространство, в котором все чувства воспринимаются как заслуживающие уважения и поддержки.



♥ ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ

Фасилитаторы благодарят всех за присутствие, поздравляют группу с хорошо выполненной работой и собирают записи всех участников.

После того как участники покинут помещение, фасилитаторы могут сложить записи в папку с копией стимула и датой на ней, для использования в будущем.

Совет: Фасилитаторы могут использовать отдельные папки для каждой группы и располагать записи с разных сессий в отделениях папки в хронологическом порядке, чтобы можно было отмечать прогресс.

2 сессия

♥ ШАГ ПЕРВЫЙ (10 минут)

Фасилитаторы просят участников напомнить группе свои имена и рассказать, как они себя чувствуют в этот конкретный день.

Затем они очень коротко напоминают всем о том, что они делали в прошлый раз и что сегодня они будут использовать те же техники и ту же структуру.

♥ ШАГ ВТОРОЙ (30 минут)

Фасилитаторы передают по кругу копии прозаического текста или стихотворения, которое они выбрали для этого дня. На семинаре для супругов, где возраст участников выше среднего, очень важны подбор легкочитаемого шрифта и удачной графики.

Затем фасилитаторы спрашивают, не хочет ли кто-нибудь из группы прочитать текст вслух. Если нет, один из фасилитаторов может прочитать текст вслух один раз, а затем дать участникам возможность еще раз просмотреть текст в течение 2-3 минут.

Сразу после этого фасилитаторы начинают обсуждение текста, напоминая каждому о том, что они хотят обсудить, и давая каждому время высказаться. Вопросы должны способствовать свободному течению беседы, например: "Что вы чувствуете/думаете после того, как прочитали этот текст? Пожалуйста, не забывайте говорить от себя о возникших чувствах или мыслях. Пожалуйста, не стесняйтесь поделиться любым чувством, любой мыслью, любым пережитым опытом, который приходит вам на ум, даже если он не связан с текстом, который мы только что прочитали. Нашли ли вы в тексте что-нибудь, что напомнило вам о чем-то из вашей жизни или вашего опыта ухода за больными?"

♥ ШАГ ТРЕТИЙ (20 минут)

Фасилитаторы коротко перечисляют основные обсужденные моменты и объявляют, что теперь настало время для участников записать все, что всплыло в сознании, используя



экспрессивное письмо. Они еще раз кратко напоминают, что такое экспрессивное письмо: "Экспрессивное письмо - это письмо с целью выразить словами свои самые глубокие чувства и мысли. В экспрессивном письме основное внимание уделяется выражению личных эмоциональных переживаний, и здесь нет правил грамматики, орфографии или синтаксиса. Экспрессивные писатели вольны выбирать любой стиль или структуру, в которой они чувствуют себя более комфортно, не беспокоясь о том, чтобы у текста были завязка, середина и конец. Это могут быть просто слова, не связанные друг с другом, написанные на бумаге. Что бы ни происходило в вашей голове в этот момент, даже если это не связано с текстом, мы просто читаем". Кроме того, они призывают участников стараться писать от первого лица о своих чувствах и мыслях, а не об общих рассуждениях. Таким образом, речь становится личной, отражает наш внутренний голос, позволяет нам взять на себя ответственность за свои слова, и никто не может возразить ей, потому что это наш опыт.

Во время первых сессий семинара участникам особенно необходимы постоянные напоминания о спонтанности и выразительности письма.

Фасилитаторы предлагают всем постепенно завершить свои записи за 1-2 минуты до того, как настанет время переходить к следующему шагу.

♥ ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ (30 минут)

Теперь фасилитаторы просят участников поделиться с группой своими записями, прочитав их вслух. Они спрашивают, кто хочет выступить первым, а затем продолжают очередность по кругу, благодаря каждого за участие и делая небольшой комментарий или вывод после каждого прочтения. Если кто-то из участников не хочет делиться своими записями, фасилитаторы стараются поддержать его и напомнить, что это безопасная среда, но они уважают решение участника.

Если в конце сессии есть время и(ли) необходимость, фасилитаторы могут инициировать последнее небольшое обсуждение, например, спросив: "Кто-нибудь еще хочет добавить что-то или поделиться чем-то после того, как мы услышали всех?".

Существует большое разнообразие чувств (например, грусть, гнев, счастье, стресс, удовлетворение), возникающих в зависимости от стимула, от предыдущего жизненного опыта или от нынешнего психологического состояния каждого из участников. Фасилитаторы должны постараться создать пространство, в котором все чувства воспринимаются как заслуживающие уважения и поддержки.

♥ ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ

Фасилитаторы благодарят всех за присутствие, поздравляют группу с хорошо выполненной работой и собирают записи всех участников.

После того как участники покинут помещение, фасилитаторы могут сложить записи в папку с копией стимула и датой на ней, для использования в будущем.



3 сессия

♥ ШАГ ПЕРВЫЙ (10 минут)

Фасилитаторы просят участников напомнить группе свои имена и рассказать, как они себя чувствуют в этот конкретный день.

Затем они очень коротко напоминают всем о том, что они делали в прошлый раз и что сегодня они будут использовать те же техники и ту же структуру. В качестве альтернативы можно спросить у группы, не хочет ли кто-нибудь из участников кратко напомнить об используемых техниках.

♥ ШАГ ВТОРОЙ (30 минут)

Фасилитаторы передают по кругу копию прозаического текста или стихотворения, которое они выбрали для этого дня. На семинаре для супругов, где возраст участников может быть выше среднего, очень важны подбор легко читаемого шрифта и удачной графики.

Затем фасилитаторы спрашивают, не хочет ли кто-нибудь из группы прочитать текст вслух. Если нет, один из фасилитаторов может прочитать текст вслух один раз, а затем дать участникам возможность еще раз просмотреть текст в течение 2-3 минут.

Сразу после этого фасилитаторы начинают обсуждение текста, напоминая каждому о том, что они хотят обсудить, и давая каждому время высказаться. Вопросы должны поспособствовать течению беседы, например: "Что вы чувствуете/думаете после того, как прочитали этот текст? Пожалуйста, не забывайте говорить от себя о возникших чувствах или мыслях. Пожалуйста, не стесняйтесь поделиться любым чувством, любой мыслью, любым пережитым опытом, который приходит вам на ум, даже если он не связан с текстом, который мы только что прочитали. Нашли ли вы в тексте что-нибудь, что напомнило вам о чем-то из вашей жизни или вашего опыта ухода за больными?"

♥ ШАГ ТРЕТИЙ (20 минут)

Фасилитаторы коротко перечисляют основные обсужденные моменты и объявляют, что теперь настало время для участников записать все, что всплыло в сознании, используя экспрессивное письмо. Они еще раз кратко напоминают, что такое экспрессивное письмо: "Экспрессивное письмо - это письмо с целью выразить словами свои самые глубокие чувства и мысли. В экспрессивном письме основное внимание уделяется выражению личных эмоциональных переживаний, и здесь нет правил грамматики, орфографии или синтаксиса. Экспрессивные писатели вольны выбирать любой стиль или структуру, в которой они чувствуют себя более комфортно, не беспокоясь о том, чтобы у текста были завязка, середина и конец. Это могут быть просто слова, не связанные друг с другом, написанные на бумаге. Что бы ни происходило в вашей голове в данный момент, даже если это не связано с текстом, мы просто читаем". Кроме того, они



призывают участников стараться писать от первого лица, о своих чувствах и мыслях, а не об общих рассуждениях. Таким образом, речь становится личной, отражает наш внутренний голос, позволяет нам взять на себя ответственность за свои слова, и никто не может возразить ей, потому что это наш опыт.

Фасилитаторы предлагают всем постепенно завершить свои записи за 1-2 минуты до того, как настанет время переходить к следующему шагу.

♥ ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ (30 минут)

Теперь фасилитаторы просят участников поделиться с группой своими записями, прочитав их вслух. Они спрашивают, кто хочет выступить первым, а затем продолжают очередность по кругу, благодаря каждого за участие и делая небольшой комментарий или вывод после каждого прочтения. Если кто-то из участников не хочет делиться своими записями, фасилитаторы стараются поддержать его и напомнить, что это безопасная среда, но они уважают решение участника.

Если в конце сессии есть время и(ли) необходимость, фасилитаторы могут инициировать последнее небольшое обсуждение, например, спросив: "Кто-нибудь еще хочет добавить что-то или поделиться чем-то после того, как мы услышали всех?".

Существует большое разнообразие чувств (например, грусть, гнев, счастье, стресс, удовлетворение), возникающих в зависимости от стимула, от предыдущего жизненного опыта или от нынешнего психологического состояния каждого из участников. Фасилитаторы должны постараться создать пространство, в котором все чувства воспринимаются как заслуживающие уважения и поддержки.

♥ ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ

Фасилитаторы благодарят всех за присутствие, поздравляют группу с хорошо выполненной работой и собирают записи всех участников.

После того, как участники покинут помещение, фасилитаторы могут сложить записи в папку с копией стимула и датой на ней, для использования в будущем.

4 сессия

♥ ШАГ ПЕРВЫЙ (5 минут)

Фасилитаторы просят участников рассказать, как прошел их день или неделя.

Затем они очень коротко напоминают всем о том, что группа делала в прошлый раз и что сегодня они будут использовать те же техники и ту же структуру. В качестве альтернативы можно спросить у группы, не хочет ли кто-нибудь из участников кратко напомнить об используемых техниках.



♥ ШАГ ВТОРОЙ (20 минут)

Фасилитаторы передают по кругу копии прозаического текста или стихотворения, которое они выбрали для этого дня.

Совет: для этой сессии может быть полезно выбрать текст, включающий известную историю, рассказанную с непривычной точки зрения одним из главных героев (например, историю Красной Шапочки, рассказанную от лица Большого Плохого Волка).

Затем фасилитаторы спрашивают, не хочет ли кто-нибудь из группы прочитать текст вслух. Если нет, один из фасилитаторов может прочитать текст вслух один раз, а затем дать участникам возможность еще раз просмотреть текст в течение 2-3 минут.

Сразу после этого фасилитаторы начинают обсуждение текста, напоминая каждому о том, что они хотят обсудить, и давая каждому время высказаться. Вопросы должны способствовать течению беседы, например: "Что вы чувствуете/думаете после того, как прочитали этот текст? Пожалуйста, не забывайте говорить от себя о возникших чувствах или мыслях. Пожалуйста, не стесняйтесь поделиться любым чувством, любой мыслью, любым пережитым опытом, который приходит вам на ум, даже если он не связан с текстом, который мы только что прочитали. Нашли ли вы в тексте что-нибудь, что напомнило вам о чем-то из вашей жизни или вашего опыта ухода за больными?"

♥ ШАГ ТРЕТИЙ (15 минут)

Фасилитаторы коротко перечисляют основные обсужденные моменты и объявляют, что теперь настало время для участников записать все, что всплыло в сознании, используя экспрессивное письмо. Они еще раз кратко напоминают, что такое экспрессивное письмо: "Экспрессивное письмо - это письмо с целью выразить словами свои самые глубокие чувства и мысли. В экспрессивном письме основное внимание уделяется выражению личных эмоциональных переживаний, и здесь нет правил грамматики, орфографии или синтаксиса. Экспрессивные писатели вольны выбирать любой стиль или структуру, в которой они чувствуют себя более комфортно, не беспокоясь о том, чтобы у текста были завязка, середина и конец. Это могут быть просто слова, не связанные друг с другом, написанные на бумаге. Что бы ни происходило в вашей голове в данный момент, даже если это не связано с текстом, мы просто читаем". Кроме того, они призывают участников стараться писать от первого лица, о своих чувствах и мыслях, а не об общих рассуждениях. Таким образом, речь становится личной, отражает наш внутренний голос, позволяет нам взять на себя ответственность за свои слова, и никто не может возразить ей, потому что это наш опыт.

На этот раз фасилитаторы просят участников вспомнить конкретное событие или историю из их опыта общения с подопечным и записать ее с помощью экспрессивного письма, стараясь исследовать свои чувства и сосредотачиваясь на том, что авторы историй чувствовали в разные моменты короткого повествования. Это может быть смешная, неприятная, грустная, правдивая или вымышленная история, в зависимости от того, что первым приходит на ум.



Фасилитаторы предлагают всем постепенно завершить свои записи за 1-2 минуты до того, как настанет время переходить к следующему шагу.

♥ ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ (15 минут)

Теперь фасилитаторы просят участников поделиться с группой своими записями, прочитав их вслух. Они спрашивают, кто хочет выступить первым, а затем продолжают очередность по кругу, благодаря каждого за участие и делая небольшой комментарий или вывод после каждого прочтения. Если кто-то из участников не хочет делиться своими записями, фасилитаторы стараются поддержать его и напомнить, что это безопасная среда, но они уважают решение участника.

♥ ШАГ ПЯТЫЙ (20 минут)

На этой сессии фасилитаторы сообщают участникам, что, поскольку еще осталось немного времени, они попросят их переписать те истории, которыми участники только что поделились, но на этот раз с точки зрения их близкого человека. Они должны попытаться подумать о том, какие чувства мог испытывать их подопечный во время рассказа, и записать все, что первым придет им в голову. Эта техника может открыть перед ухаживающими новые перспективы, о которых они, возможно, не задумывались раньше, и помочь им улучшить свою способность справляться со сложным или фрустрирующим поведением.

♥ ШАГ ШЕСТОЙ (15 минут)

Фасилитаторы снова просят участников поделиться с группой своими записями, прочитав их вслух. Они спрашивают, кто хочет выступить первым, а затем продолжают очередность по кругу, благодаря каждого за участие и делая небольшой комментарий или вывод после каждого прочтения. Если кто-то из участников не хочет делиться своими записями, фасилитаторы стараются поддержать его и напомнить, что это безопасная среда, но они уважают решение участника.

Если в конце сессии есть время и(ли) необходимость, фасилитаторы могут инициировать последнее небольшое обсуждение, например, спросив: "Кто-нибудь еще хочет добавить что-то или поделиться чем-то после того, как мы услышали всех?".

♥ ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ

Фасилитаторы благодарят всех за присутствие, поздравляют группу с хорошо выполненной работой и собирают записи всех участников.

После того, как участники покинут помещение, фасилитаторы могут сложить записи в папку с копией стимула и датой на ней, для использования в будущем.



5 сессия

♥ ШАГ ПЕРВЫЙ (10 минут)

Фасилитаторы спрашивают участников, как они себя чувствуют в этот день или как прошел их день или неделя.

Участники должны быть заранее оповещены о том, что эта сессия будет последней.

Затем фасилитаторы очень коротко напоминают всем о том, что группа делала в прошлый раз, и что сегодня они будут использовать те же техники, но немного другую структуру. В частности, сначала они поделятся с группой прозаическим текстом или стихотворением, прочитают его вместе, затем попросят каждого участника написать что-то о нем, используя экспрессивное и спонтанное письмо, и в конце группа обсудит текст или темы, возникшие после прослушивания записей друг друга. Мы предлагаем такую структуру для последней сессии, потому что хотим, чтобы участники попробовали использовать экспрессивное и спонтанное письмо, не имея никаких подсказок из первоначального обсуждения.

♥ ШАГ ВТОРОЙ (30 минут)

Фасилитаторы передают по кругу копии прозаического текста или стихотворения, которое они выбрали для этого дня. На семинаре для супругов, где возраст участников может быть выше среднего, очень важны подбор легко читаемого шрифта и удачной графики.

Затем фасилитаторы спрашивают, не хочет ли кто-нибудь из группы прочитать текст вслух. Если нет, один из фасилитаторов может прочитать текст вслух один раз, а затем дать участникам возможность еще раз просмотреть текст в течение 2-3 минут.

Дальше фасилитаторы предлагают участникам записать все, что всплыло в сознании, используя экспрессивное письмо. Они еще раз кратко напоминают, что такое экспрессивное письмо: "Экспрессивное письмо - это письмо с целью выразить словами свои самые глубокие чувства и мысли. В экспрессивном письме основное внимание уделяется выражению личных эмоциональных переживаний, и здесь нет правил грамматики, орфографии или синтаксиса. Экспрессивные писатели вольны выбирать любой стиль или структуру, в которой они чувствуют себя более комфортно, не беспокоясь о том, чтобы у текста были завязка, середина и конец. Это могут быть просто слова, не связанные друг с другом, написанные на бумаге. Что бы ни происходило в вашей голове в данный момент, даже если это не связано с текстом, мы просто **читаем**". Кроме того, они призывают участников стараться писать от первого лица, о своих чувствах и мыслях, а не об общих рассуждениях. Таким образом, речь становится личной, отражает наш внутренний голос, позволяет нам взять на себя ответственность за свои слова, и никто не может возразить ей, потому что это наш опыт.



Фасилитаторы предлагают всем завершить свои записи за 1-2 минуты до того, как настанет время переходить к следующему шагу.

♥ ШАГ ТРЕТИЙ (20 минут)

Теперь фасилитаторы просят участников поделиться с группой своими записями, прочитав их вслух. Они спрашивают, кто хочет выступить первым, а затем продолжают очередность по кругу, благодаря каждого за участие и делая небольшой комментарий или вывод после каждого прочтения. Если кто-то из участников не хочет делиться своими записями, фасилитаторы стараются поддержать его и напомнить, что это безопасная среда, но они уважают решение участника.

Существует большое разнообразие чувств (например, грусть, гнев, счастье, стресс, удовлетворение), возникающих в зависимости от стимула, от предыдущего жизненного опыта или от нынешнего психологического состояния каждого из участников. Фасилитаторы должны постараться создать пространство, в котором все чувства воспринимаются как заслуживающие уважения и поддержки.

♥ ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ (20 минут)

После этого фасилитаторы начинают обсуждение текста или же записей группы, напоминая каждому о том, что они хотят обсудить, и давая каждому время высказаться. Вопросы должны поспособствовать течению беседы, например: "Что вы чувствуете/думаете после того, как прочитали этот текст? Пожалуйста, не забывайте говорить от себя о возникших чувствах или мыслях. Пожалуйста, не стесняйтесь поделиться любым чувством, любой мыслью, любым пережитым опытом, который приходит вам на ум, даже если он не связан с текстом, который мы только что прочитали. Нашли ли вы в тексте что-нибудь, что напомнило вам о чем-то из вашей жизни или вашего опыта ухода за больными?"

♥ ШАГ ПЯТЫЙ (10 минут)

Поскольку это последняя сессия пилотных семинаров, в конце этого обсуждения фасилитаторы могут спросить участников, хотят ли они выразить общие впечатления от этих семинаров, используя 1-2 фразы.

Перед тем, как фасилитаторы завершат сессию, они должны раздать участникам форму оценки семинаров (подготовленную нашим партнером по оценке, компанией Spominčica) и попросить их оставить свои отзывы, которые крайне ценны.

♥ ОКОНЧАНИЕ СЕССИИ

Фасилитаторы благодарят всех за присутствие, поздравляют группу с хорошо выполненной работой и собирают записи всех участников.

После того, как участники покинут комнату, фасилитаторы могут сложить записи в папку с копией стимула и датой на ней, для использования в будущем.



Поскольку это была последняя сессия, фасилитаторы также должны оставить свои отзывы, заполнив форму оценки семинаров (подготовленную нашим партнером по оценке, компанией Spominčica).

Совет: Фасилитаторы могут делать оценочные заметки после каждой сессии, так будет легче заполнить оценочную форму в конце, ничего не забыв.



ИСТОЧНИКИ

- 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>



ПРИЛОЖЕНИЕ I

Примеры литературных стимулов, использованных в пилотных группах SINCALA:

- ♥ Ты учишься (Борхес)
- ♥ Маленький принц (Сент-Экзюпери)
- ♥ Старик и море (Хемингуэй)
- ♥ Моби Дик (Мелвилл) - Глава 82 / Симфония
- ♥ Тоне Павчек: Простые слова
- ♥ Ивана Малкоч: Тень
- ♥ Божо Рустия: Истории для разговора: Монстр в поле
- ♥ Тоне Павчек: Находиться в моменте
- ♥ Греческая мифология: История Тесея (смерть Эгея)
- ♥ Антон Чехов "Скука жизни и другие рассказы", стр. 6-23
- ♥ Дорис Лессинг "Дневник хорошей соседки", стр. 148-156
- ♥ Бетти Альвер "Oh jeegum" (стихотворение)
- ♥ Эрик-Эмманюэль Шмитт "Оскар и розовая дама", стр. 7-17
- ♥ Вельо (старый) - Мафалда Вейга
- ♥ O Paraíso são os Outros (Рай - это другие люди) - Valter Hugo Mãe
- ♥ Стихотворение друзьям - Хосе Луис Борхес
- ♥ O caminho não trilhado (Дорога, по которой не ходят) - Роберт Фрост
- ♥ Não te rendas (Не сдавайся) - Марио Бенедетти
- ♥ Algo Estranho Acontece (Происходит что-то странное) - Антонио Замбужо
- ♥ Viagem (Путешествие) - Тиаго Беттенкурт
- ♥ Ανέβα (Поднимайся) - Менелаос Лунтемис
- ♥ Το σκάκι (Шахматы) - Манолис Анагностакис
- ♥ Περιμένοντας τους βαρβάρους (В ожидании варваров) - Константин П. Кавафи
- ♥ Память в моих руках - Педро Салинас
- ♥ Ο δυσφημισμένος λύκος (Оклеветанный волк) - Дафна Филиппу, Пола Карантана



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