

Proiectul ALONE

Dezvoltarea unui program de formare pentru profesioniști, finanțat de UE prin programul ERASMUS+

- 1. Prezentare literaturii existente despre semnificația singurătății și a singurătății existențiale în fiecare țară
- 2. Interviuri cu profesioniști și voluntari din fiecare țară pentru adaptarea la contextul local.
- 3. 3 concepte de bază: îngrijirii centrate pe persoană, ageism, spiritualitate - abilități în a vorbi despre nevoile existențiale.

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Prezentare generală a programului:

- **Partea A:** Centrare pe persoană, ageism și spiritualitate, 3 ore
- **Partea B:** Diferite forme de singurătate, 3 ore
- **Partea C:** Arta ascultării, 3 ore
- **Partea D:** Discuții despre aspecte emoționale și existențiale, 3 ore



ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Partea A

1. Centrare pe persoană
2. Ageism
3. Spiritualitate



1. Centrare pe persoană

Part A

- Reflecție individuală asupra personcentredness(5 min)

Ce este grija centrată pe persoană pentru Tine?

Care sunt diferențele
dintre o persoană și
un pacient sau un
beneficiar de
îngrijire?

Un pacient sau un beneficiar de îngrijire - statut: *ceea ce* este persoana respectivă.

O persoană este o identitate, adică *cine* este persoana respectivă.

Termenul „persona” se referă la unicitatea fiecărei ființe umane.

Prin utilizarea termenului „persoană” ni se amintește:

- importanța concentrării nu doar pe diagnostice, ci mai degrabă pe **cine** este persoana respectivă.
- persoana pe care o întâlnim are aceeași valoare umană ca toți ceilalți oameni.
- persoana pe care o întâlnim are propriile nevoi, dorințe și valori.

Ce este abordarea
centrată pe
persoană?

- Ne ajută să înțelegem *cine* este persoana respectivă.
- Înțelegerea identității persoanei - înțelegerea nevoilor, dorințelor, impulsurilor și așa mai departe.
- Întâlnirea cu celălalt ca persoană cu aceeași valoare umană ca mine.
- Cunoașterea poveștii vieții celuilalt poate răspunde la întrebarea: cine este el/ea ca *persoană*.

Modelul VIPS pentru îngrijirea centrată pe persoană adresată persoanelor cu demență

- Modelul VIPS (Dawn Brooker) se bazează pe munca lui Tom Kitwood în îngrijirea persoanelor cu demență. Opera sa este descrisă în celebra carte „Persoana este pe primul loc“.
- Modelul VIPS este dezvoltat pentru îngrijirea persoanelor cu demență.
- Modelul VIPS este construit pe patru concepte centrale:
- V care înseamnă valoare
- Eu (engleză I), care reprezintă individualitatea
- P care înseamnă Perspectivă
- S care înseamnă mediu de susținere socială

Valorizare

- *Valorizarea* oamenilor: fie persoană îngrijită, fie persoană care acordă îngrijiri.
- Toți oamenii au aceeași *valoare*, indiferent de vârstă sau funcție cognitivă.
- personalul să se simtă *valoros*

A se avea în vedere:

- Perimarea conceptului de Valoare.
- Pentru a evita acest risc, sunt necesare în permanență reflecții în rândul personalului și al angajatorilor despre ceea ce presupune cuvântul valoare în practica zilnică.

Individualități

- Tratarea oamenilor ca persoane *individuale*, unice.
- Îngrijirea este concepută *individual* pe baza valorilor, nevoilor, dorințelor și impulsurilor fiecărei persoane.

A se avea în vedere:

- Dificultățile date de mediile de îngrijire cu multe persoane cu nevoi, dorințe și valori diferite.
- O abordare axată pe persoană intenționează să vadă *individul* ca pe o persoană unică, răspunzând nevoilor sale.

Perspectivă

- Să privești lumea într-un anumit fel
- De interes: să privești lumea din *perspectiva* altei persoane.

În orice caz

- A te pune în pielea altcuiva nu este un proces ușor sau banal.
- Nu vom putea niciodată să vedem pe deplin din *perspectiva* celeilalte persoane, dar sarcina noastră este să ne străduim pentru o astfel de înțelegere.
- Dacă presupunem că toate comportamentele sunt de înțeles, provocarea noastră, ca personal medical, este să putem interpreta și înțelege ceea ce reprezintă comportamentul.

Mediu de susținere socială

- a reuși să creezi un mediu social de susținere care să răspundă nevoilor individului.
- un mediu în care persoana se poate retrage.
- un mediu permisiv pentru comunitate.

Ce înseamnă abordarea centrată pe persoană?

- să ofere informații/diferite opțiuni într-un ritm adaptat pacientului, astfel încât celălalt să aibă timp să perceapă și să înțeleagă (nu într-un ritm rapid),
- să nu îl facă pe celălalt (el sau ea) să se simtă incompetent, inutil
- să țină cont de dorințele celuilalt, să nu îi refuze alegerile,
- să vorbim sau să acționăm conștienți de prezența celuilalt,
- să evite să-și bată joc de cineva, să-l tachineze, să-l umilească sau să se distreze pe seama altuia,
- să evite comportamente sau atitudini care sperie sau creează spaimă (amenințări /iolență fizică).

Premise pentru o abordare centrată pe persoană

- Condiții preliminare ale îngrijitorului:
 - dorința de a-l aborda pe celălalt ca **persoană**, niciodată ca un obiect sau sarcină de îndeplinit!
- Cerințe preliminare ale instituției:
 - de a aloca suficient timp și resurse pentru a satisface individul ca persoană însoțită de propriile nevoi valori, dorințe și motivație.
- Condiții preliminare ale societății:
 - politici care să valorizeze munca de îngrijire și personalul de îngrijire și să asigure resursele necesare educației personalului la locul de muncă.

Partea A

Reflecție individuală despre îngrijirea centrată pe persoană (10 min)

Vă rugăm să scrieți propriile gânduri și idei din curs, de exemplu:

- Îți poți aminti o situație în care îngrijirea a fost centrată pe persoană?
- Îți poți aminti o situație în care îngrijirea nu a fost centrată pe persoană?

Partea A

- Reflecție de grup asupra centrării pe persoană (20 min)

Dorește cineva să își împărtășească experiențele, gândurile și ideile din curs, de exemplu:

- Situații în care îngrijirea a fost sau nu centrată pe persoană? Ce a caracterizat aceste situații? Care au fost minusurile?
- Idei despre cum poate fi susținută o abordare centrată pe persoană? Care ar fi avtajele ei?

Partea A

Pauză, 15 min


Partea A

2. Ageism

Partea A

Film pe YouTube: De exemplu: Să încetăm cu
ageismul(11 min)

https://www.youtube.com/watch?v=WfjzkO6_DEI



Influența prejudecăților în raport cu ageismul

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Ce înseamnă prejudecată?

- o atitudine nejustificată sau incorectă, de obicei negativă față de un individ bazată exclusiv pe apartenența acestuia la un grup social.

Ageismul este un astfel de exemplu

Exemple de prejudecăți legate de vârstă

Prejudecata este o judecată preconcepută bazată pe cunoștințe inadecvate.

Prejudecățile se bazează adesea pe stereotipuri, idei despre cum sunt oamenii care aparțin unui grup special sau vârstă.

O persoană care întâlnește o femeie mai în vârstă pentru prima dată, ar putea presupune că îi placea să asculte muzica populară când era tânără și nu-i mai place muzica populară astăzi.

Acest lucru poate fi sau nu corect.

Prejudecată bazată pe diagnostice

Deciziile în îngrijirea persoanelor în vârstă se bazează pe un diagnostic, nu pe informații despre cine este el sau ea.

Care sunt riscurile prejudecății în îngrijirea persoanelor în vârstă

Persoanele în vârstă pot fi private de dreptul lor la autodeterminare chiar și în situațiile în care sunt capabile să decidă singuri.

Exemplu:

Un bărbat mai în vârstă a fost diagnosticat cu AVC. Datorită bolii sale, autodeterminarea sa este parțial redusă. Medicul poate considera că trăiește o viață nedemnă și, prin urmare, îi poate refuza tratamentul spitalicesc atunci când este infectat cu coronavirus.

Această decizie poate - sau nu - să fie corectă.

Deci, ce am
învățat despre
prejudecăți?

Cu toții avem o mulțime de prejudecăți - dar este dificil să le descoperim în noi.

Prejudecățile noastre pot afecta persoana de care avem grijă.

Trebuie să ne întrebăm constant despre propriile noastre prejudecăți și să discutăm cu colegii cum prejudecățile noastre pot afecta îngrijirea pe care o acordăm.

Reflectarea despre propriile valori și prejudecăți este o componentă cheie în îngrijirea centrată pe persoană.

Partea A

- Reflecție de grup despre ageism și prejudecăți (30 min)

Care sunt propriile experiențe legate de ageism și prejudecăți?

Cum vedeți persoanele în vârstă?

Cum se poate prezenta ageismul? În ce situații?

Partea A

Pauză, 15 min

3. Spiritualitate

Ce înseamnă spiritualitate?

- Un sentiment de legătură cu ceva mai mare decât noi înșine. De obicei implică o căutare a sensului vieții.
- Spiritualitatea este o experiență umană universală, ceva care ne atinge pe toți.
- O întrebare spirituală este „unde găsesc personal sensul, legătura și valoarea?”
- Pentru unii, viața lor spirituală este legată de asocierea cu o biserică, templu, moschee sau sinagogă.
- Pentru alții, spiritualitatea este legată de natură sau artă.

Este spiritualitatea și religiozitatea același lucru?

- Există o congruență între spiritualitate și religiozitate, dar acestea nu sunt același lucru.
- Spiritualitatea este un concept mai larg decât religiozitatea. Pentru unii, spiritualitatea încorporează elemente ale religiei.
- Să obțină sprijin pentru a vizita biserica, moscheea sau sinagoga poate fi extrem de important pentru unii, în timp ce să iasă în natură sau să asculte muzică, este o activitate spirituală pentru alții.

Ce înseamnă spiritualitate pentru persoanele în vârstă?

- Spiritualitatea înseamnă lucruri diferite pentru diferite persoane în vârstă.
- Într-o lume secularizată, termenul de spiritualitate poate fi nefamiliar sau poate stârni disconfort.
- Când o persoană în vârstă se retrage și nu se implică în activități externe, aceasta poate fi un semn de contemplație. Este indicat să permitem contemplația, în loc să ne extindem idealurile vârstei mijlocii la bătrânețe.
- Pentru persoanele în vârstă, spiritualitatea poate fi un mod de a fi conștienți de propria poveste și de împlinirea în ceea ce sunt, cine au fost și de a se împăca cu viața lor în ansamblu.
- Pentru unele persoane în vârstă, îmbătrânirea înseamnă renunțarea la atașamentul lor față de capacități, competențe, câștiguri financiare, sănătate, relații și, eventual, chiar viață.

Spiritualitatea are multe în comun cu gero- transcendența

- Teoria Gero-transcendenței a fost dezvoltată de Lars Tornstam și are multe asemănări cu ultima fază din teoria dezvoltării a lui Joan Erikson.
- Gero-transcendența este etapa finală într-o dezvoltare naturală pe tot parcursul vieții către maturitate și înțelepciune.
- În această fază, interesul pentru material și pentru contactele sociale superficiale scade. Persoana care îmbătrânește devine mai interesată de problemele existențiale și poate tânji după cineva cu care să împărtășească aceste gânduri.
- Nevoia de o singurătate aleasă care să ofere timp pentru contemplare, crește.
- Deși nu toate persoanele în vârstă ating gero-transcendența, este important ca personalul să acorde atenție semnelor unor astfel de nevoi spirituale.

Partea A

Film pe YouTube

De exemplu: Care este cea mai spirituală experiență
care ai avut-o? (3.20 min)

https://www.youtube.com/watch?v=wmDbDYCx_9s



Partea A

➤ Reflecție individuală asupra spiritualității(10 min)

Vă rugăm să scrieți propriile gânduri și idei din curs și din film, de exemplu:

Ce este spiritualitatea pentru mine? Cum poate afecta / influența interacțiunea cu alții care au alte credințe?

Partea A

- Reflecție de grup asupra spiritualității (30 min)

Care erau ideile tale despre spiritualitate înainte de această sesiune? S-au schimbat? Puteți identifica situații în care propria noastră înțelegere poate fi o provocare sau chiar un obstacol?

Partea B

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Sesiune nouă

Partea B

Diferite forme de singurătate



Part B

Film YouTube: For example, Loneliness
(12.30 min)

https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA



Prevalența
singurătății

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Cât de
frecventă
este
singurătatea
în rândul
persoanelor
în vârstă?

Rezultate din diferite studii

- Italia - 18% dintre persoanele de 84 de ani și peste nu aveau alte cunostințe în afara familiei
- România - 32% dintre persoanele de 65 de ani și peste au fost afectate în mare măsură de singurătate
- Suedia - 12% dintre persoanele cu o vârstă medie de 62 de ani au fost tulburate de sentimentul de singurătate. 60% dintre persoanele cu vârsta de 65 de ani și peste au experimentat singurătatea în ultimul an.
- Lituania - mai mult de 50% dintre persoanele cu vârsta de 60 de ani și peste s-au simțit singuri social de foarte multe ori.
- Polonia - 20% dintre persoanele cu vârsta de 80 de ani și peste nu au avut cu cine să-și petreacă timpul liber.

Cum poate fi
apreciată
singurătatea
în cazul
persoanelor
în vârstă?

Răspunsul depinde de ceea ce întrebați sau măsurați

Exemplu de aspecte care pot fi măsurate în cazul persoanelor în vârstă:

Lipsa relațiilor sociale în afara familiei

A fi afectați de singurătate

A fi experimentată singurătatea în ultimul an

A fi fost deranjat de singurătate

A te simți singur social de foarte multe ori

A-ți lipsi cineva cu care să îți petreacă timpul liber

Și așa mai departe....

Cât de des
este întâlnită
singurătatea
la
persoanele
în vârstă?

Răspunsul de asemenea depinde pe *cine* întrebi

Exemple de persoane care au fost incluse în studii:

Persoane de 60 de ani și mai în vârstă

Persoane de 65 de ani și mai în vârstă

Persoane de 84 de ani și mai în vârstă

Persoane care au un partener în viață

Persoane care locuiesc singure

Văduvi sau văduve

Ce concluzie
putem
trage?

Singurătatea persoanelor în vârstă are nevoie de atenția noastră!

Cât de comun este să experimentezi singurătatea este imposibil de spus.

Vârsta înaintată, traiul în singurătate, tulburări fizice, lipsa activităților sociale și lipsa familiei sau a unui prieten apropiat sunt asociate cu singurătatea.

Deoarece singurătatea este adesea deranjantă sau chiar dureroasă, afectează sănătatea și bunăstarea persoanelor în vârstă și ar putea contribui la moartea prematură,

- este important să acordați atenție singurătății. Oricât de comună ar fi.

Ce factori
determină
aparitia
singurătății?

Există unii factori care pot face să apară singurătatea:

Stereotipuri. Pentru a lega nereflectiv bătrânețea cu infirmitatea și dizabilitatea.

Excluderea. A exclude persoanele în vârstă de la participarea la activități sociale.

Instituționalizarea. Plasarea persoanelor în vârstă în instituții închise, cu puțin contact cu societatea din jur.

Pierderi. Pierderea celor apropiați, lipsa cuiva apropiat.

Izolare socială. A trăi singur și a nu avea cu cine împărtăși gândurile și sentimentele.



Diferite forme de singurătate



ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Ce înseamnă
când spunem
că cineva este
singur?

Poți fi singur, fără oameni în jurul tău.

De asemenea, te poți simți singur printre mulți oameni.

Există chiar și cei care simt o profundă singurătate, chiar dacă trăiesc cu un partener.

Poți alege să fii singur pentru că apreciezi să fii singur. Și uneori trebuie să fii singur.

Poți fi forțat să trăiești în singurătate.

Dar de ce uneori
ne simțim
singuri?

O interpretare este că sentimentele de singurătate au „un rol” în viețile oamenilor.

În societățile antice era important să aparții unui grup, deoarece grupul constituia securitate și apărare împotriva animalelor sălbatice. A face parte dintr-un grup a facilitat cooperarea. Sentimentele de singurătate i-au obligat pe oameni să se conecteze la grup.

În societatea modernă rolul sentimentelor de singurătate, este probabil, că ar trebui să ne căutăm grupul pentru cooperare și simțire, ca parte importantă a unei comunități.

Deci, ce ar
însemna
singurătatea?

Singurătatea înseamnă lucruri diferite:

Poți *fi* singur SAU să te *simți* singur

Poți alege să *fii* singur SAU sau poți *fi forțat* să stai singur

Poți experimenta singurătatea în sens *social* ,
emoțional sau *existențial*.

Este important
să se facă
distincția între
diferite tipuri
de singurătate?

Dacă da, de ce?

Acestea sunt lucruri diferite.

- A fi singur social înseamnă că uneori îți lipsește o legătură cu prietenii și cunoscuții, după care tânjești să ai un sentiment de comunitate.
- A fi singur din punct de vedere emoțional înseamnă că îți lipsește cineva în care să te poți încrede, cineva cu care să-ți împărtășești gândurile și sentimentele și să fii aproape atât fizic cât și emoțional. Acest lucru se poate întâmpla chiar dacă aveți o multitudine de cunoștințe.
- Singurătatea existențială este o formă de singurătate profundă legată de sentimente de, de exemplu, lipsit de *sens* sau *alienare* - de a te simți ca un străin.
- Acordarea atenției doar numărului de contacte sociale nu oferă nici o indiciu despre cât de singură se simte persoana și nici idee despre modul în care singurătatea lor ar putea fi „ușurată”.

Singurătatea în
rândul adulților
mai în vârstă -
care este
cauza?

Vârsta înaintată aduce pierderi care pot declanșa sentimente de singurătate

- Pierderea unor persoane importante precum soțul, soția sau partenerul
- Pierderea persoanelor din aceeași generație, cu amintiri similare ale societății
- Pierderea locurilor cunoscute
- Pierderea fostei case
- Pierderea abilității, rolurilor și identității anterioare
- Pierderea cuiva cu care să împărtășești povestea vieții

Toate aceste pierderi cresc riscul de a te simți ca un străin pentru oamenii din jur, oameni pe care nu i-ai ales tu sau pentru a te simți lipsit de valoare și că viața nu mai are niciun sens.

Singurătatea în rândul adulților în vârstă - care este cauza?

Bătrânețea aduce adesea gânduri despre viitor, gânduri care pot declanșa sentimente de singurătate

Incertitudine cu privire la viitor, la viitor legat de moarte și la moarte

Teama de a fi handicapat și neajutorat

Teama de a fi o povară pentru ceilalți

Teama că viața rămasă nu va consta decât în plictiseală și lipsă de sens

Teama de a fi lăsat singur

Frici de ...

Câteva cuvinte despre probleme existențiale ale vieții

Uneori în timpul vieții noastre, toți suferim de anxietate, disperare, durere și / sau singurătate, situații care fac să apară probleme existențiale sau întrebări despre existența noastră. Întrebări la care nu avem răspunsuri ușoare.

Literatura de specialitate identifică patru probleme existențiale semnificative în viață (Yalom):

Nevoia de libertate

Nevoia de a simți comuniune și comunitate

Căutarea sensului

Moartea inevitabilă

Gândirea la aceste aspecte existențiale face parte din a fi om și a trăi, adică este o parte a vieții care nu poate fi evitată și, prin urmare, este normală.

În cele din urmă, câteva cuvinte despre singurătatea existențială.

Un cuvânt de Peter Strang:

„Nu putem scăpa de singurătatea noastră existențială, care se bazează pe faptul că ne este imposibil să împărtășim gândurile și sentimentele noastre cele mai interioare. Nici nu putem împărtăși toate experiențele, cum ar fi moartea. Trebuie să finalizăm singuri ultimul fragment al puzzle-ului. Singurătatea existențială duce la o mare cantitate de suferință, dar experiența mea este că poate fi ușurată printr-un sentiment de apartenență la comunitate”.

Dacă acest lucru este adevărat - provocarea noastră este să creăm acel sentiment de comunitate.

Partea B

O narațiune nativă înregistrată a unei persoane mai în vârstă despre singurătatea existențială (din fiecare țară) - Este furnizat un manuscris în limba engleză (10 minute).



Partea B

➤ Reflecție de grup asupra singurătății(30 min)

Cum ați descrie singurătatea lui Georgio?
Cum ați descrie singurătatea sa existențială?
Care sunt gândurile și ideile tale despre
singurătatea în rândul persoanelor în vârstă
și despre singurătatea existențială în
general?

Partea B

Pauză, 15 min

Partea B

➤ Reflecție individuală asupra singurătății(30 min)

Care este experiența voastră a singurătății existențiale (EL) și / sau experiențele exprimării altora a singurătății existențiale? Vă rugăm să scrieți o reflecție de sine confidențială (nu trebuie să le împărtășiți altora). Identificați o situație atunci când întâlniți singurătatea existențială a unei persoane mai în vârstă.

Partea B

➤ **Reflecție de grup asupra singurătății(60 min)**

Discuții și reflecții asupra uneia sau a două situații bazate pe experiența participanților atunci când întâlnesc aspecte care țin de singurătatea existențială a unei persoane mai în vârstă. Discutați despre rolul familiei și despre influența sistemului de sănătate.

(De asemenea, servește ca temă 2 în curs)

Sfârșitul părților A și B

Reflexii individuale

Înainte de începe partea C, vă rugăm să vă uitați la slide-urile și materialele utilizate în timpul trainingului și să reflectați asupra a ceea ce am făcut și asupra discuțiilor purtate împreună.

Încearcă să reflectezi și asupra experiențelor tale cu persoane în vârstă care s-au confruntat cu singuratatea și/sau singuratatea existentială. Cum a fost? Ce ai făcut? Cum a mers? Ce ai fi putut face diferit? Cum te-ai simțit? Ce obstacole ai întâmpinat?

Actiuni de follow-up pentru părțile A și B

Reflexii de grup

Aveți comentarii, întrebări și/sau reflecții despre sesiunea anterioară pe care doriți să le împărtășiți grupului?

Subiectele abordate în sesiunea anterioară sunt suficient de clare? Doriți să aprofundați un aspect anume? V-ați gândit la alte experiențe cu singurătatea existentială a persoanelor în vârstă? Cum a fost? Ce ați făcut? Cum a mers? Ce ați fi putut face diferit? Cum v-ați simțit? Ce obstacole ați întâmpinat?

Partea C

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Sesiune nouă

Partea C


ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Arta de a asculta



Erasmus+



Arta de a asculta,
de a simți, vedea
și empatia

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Eu și Tine SAU Eu și El?

Eu și Tu ca bază pentru o conversație autentică și prezentă (Buber).

O relație trebuie să fie construită pe Eu și Tine în loc de Eu și El. Ce înseamnă asta?

- Când nu suntem pe deplin prezenți și concentrați asupra persoanei pe care o întâlnim, cealaltă este transformată într-un obiect.
- există riscul de a nu încerca să înțelegem situația celeilalte persoane și să o tratăm ca pe o „sarcină de îndeplinit” sau ca pe „un obiect”.
- Când, în schimb, întreaga persoană este implicată în întâlnire, cealaltă persoană devine un subiect (Eu și Tu).
- este probabil ca cealaltă persoană să simtă că suntem interesați și implicați în cine este persoana respectivă și în situația acesteia.

Arta de a asculta, a simți și a vedea

- Arta de a asculta este de a conștientiza ceea ce cealaltă persoană dorește cu adevărat să spună (în spatele cuvintelor sau în tăcere).
- Cum putem deveni conștienți de ceea ce o altă persoană dorește să spună? Totul începe prin observarea și concretizarea propriilor observații. Acest lucru se poate face întrebând: Ce văd? Ce simt? La ce mă gândesc?
- Ceea ce am observat într-o întâlnire cu o altă persoană creează gânduri care duc la un fel de acțiune (poate fi verbală sau non-verbală). Când ascultăm, simțim și vedem că se întâmplă ceva în noi.
- putem transmite observații, gânduri și sentimente celeilalte persoane spunând: „Când te aud, mă îngrijorez puțin, cred că ...” și verificăm cu pacientul dacă este înțeles corect.

(Orlando)

Empatie sau simpatie?

Empatie sau simpatie

– Care este diferența? Este importantă?

- **Empatia** este capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele altuia.
- **Simpatia** este similar și ușor de confundat, dar nu pe jumătate la fel de util - **simpatia** este sentimentul de milă sau durere pentru altcineva.

Partea C

- Film pe Youtube despre ascultare(15 min)
<https://www.youtube.com/watch?v=gZ3ucjmcZwY>

Ce este important într-o conversație?

Există diferite moduri în care conversațiile pot fi practicate.

Sunt câteva puncte cheie:

- Ascultați activ, fiți prezent, aratați persoanei că este în centrul atenției
- Puneți întrebări deschise, adică începeți întrebările cu „cum”, „când”
- Permiteți pauze, tăcerea este în regulă
- Ascultați experiența persoanei cu privire la lumea /viața ei
- Rezistați impulsurilor de confort, a da sfaturi, a rezolva probleme
- Respectați povestea persoanei, ascultă-l și lasă-l să vorbească
- Sentimentele pe care le exprimă pacienții trebuie abordate și clarificate prin verbalizarea comunicării afective. „Se pare că ești trist, așa este?”
- Oferă pacientului o rezumare a ceea ce ai înțeles despre ceea ce s-a vorbit și dă-i posibilitatea de a corecta posibilele înțelesuri greșite.

(Bullington și colaboratorii, 2018)

➤ Sesiune de antrenament în perechi(30 min)

Antrenament de conversație în perechi
(camere separate Zoom) care trebuie
înregistrat. **Cazuri simulate.**

Partea C

Pauză, 15 min



Partea C

- Reflecție asupra sesiunii de antrenament în perechi(45 min)

Uită-te cu perechea la înregistrare, folosind **șablonul** pentru revizuire (parte a temei 3). Șablonul trebuie returnat instructorului.

➤ Reflecție de grup(60 min)

Reflecție asupra sesiunii de antrenament;

- abilități și obstacole experimentate în exercițiu
- soluții posibile pentru creșterea calității conversației

Partea D

Sesiune nouă

Partea D

Conversații despre aspecte
emoționale și existențiale



Despre ce pot fi problemele emoționale și existențiale?

- Amintiri din trecut și credințe despre viitor
- Frici și speranțe
- Rușine și vinovăție
- Cu sens și lipsit de sens
- Viață și moarte
- ...

Importanța curajului

Curajul este să-ți fie frică, dar să învingi frica de a face ceea ce trebuie făcut.

Curajul se află între *lașitate* și *orgoliu*

Când suntem *lași*, mergem prea departe evitând lucruri de care ne este frică sau lucruri care trezesc disconfort

Când suferim de *orgoliu*, avem o încredere excesivă în propria noastră capacitate.

Evităm
conversațiile
despre
probleme
emoționale sau
existențiale?

Dacă da – de
ce?

De ce evităm acest tip de conversații?

Pur și simplu nu percepem semnalele că este nevoie să vorbim despre probleme emoționale sau existențiale?

Ne este prea frică să vorbim despre probleme existențiale sau emoționale, deoarece acest lucru ne face să ne simțim neajutorați, deoarece putem face prea puțin legat de această problemă?

Evităm să vorbim despre probleme emoționale sau existențiale pentru că ne temem că astfel de conversații vor stârni disconfort persoanelor în vârstă?

Mergem prea departe evitând conversațiile despre probleme existențiale sau emoționale, deoarece astfel de conversații ne trezesc propriul disconfort?

Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este Da - cum ne putem îmbunătăți capacitatea de a vorbi despre probleme emoționale și existențiale?

Part D

➤ **Reflecție individuală (5 min)**

Care este experiența ta despre conversații existențiale și emoționale? Eviți astfel de conversații și, dacă da, de ce crezi că faci asta? (nu trebuie să împărtășiți acest lucru cu alții).



Ne scapă semnalele de alarmă că avem nevoie să vorbim despre probleme existențiale?

Este posibil să fie nevoie să ne creștem sensibilitatea la semnale subtile de a dori să vorbim despre probleme emoționale sau existențiale.

Pentru a asculta ceea ce nu se spune, „citiți printre rânduri”.

Pentru a observa limbajul corpului

Să folosești tăcerea și să dai timp

Exemple:

DI Brown este un văduv de 93 de ani. Este foarte politicos, dar nu spune prea multe despre sine. De obicei, apreciază să iasă la plimbare. Când îl întâlnim astăzi, el pare chiar mai stresat decât de obicei. Impulsul nostru imediat este să-i sugerăm să iasă la plimbare, când el spune:– *Mă întreb dacă va dori cineva notele mele din cercetările mele genealogice.*

Poate această expresie să fie un semn al nevoii de a vorbi despre o problemă existențială? Ce putem „citi printre rânduri?” La ce putem răspunde?

Ne este frică,
deoarece acest
lucru *ne face să ne
simțim neajutorați*
- deoarece putem
face prea puțin în
această
problemă?

Trebuie să ne simțim neajutorați?

Cealaltă persoană rareori se așteaptă ca noi să-i rezolvăm problemele existențiale.

Oferind spațiu pentru povestea celeilalte persoane, îi oferim, de asemenea, posibilitatea de a veni cu propria lor soluție.

Din cazul precedent putem afla că nevoia domnului Brown era să aibă pe cineva cu care să vorbească despre bunurile sale după moartea sa. Domnul Brown nu se așteaptă ca noi să rezolvăm problema, ci să-l ajutăm să găsească soluții rămânând și ascultându-l.

Ne este teamă să
nu stârnească
disconfort
persoanei în vârstă
conversațiile pe
teme sensibile?

Dorim să protejăm starea de bine a celuilalt și nu vrem să devină trist sau supărat

A arăta tristețe sau lacrimi nu este rușinos, de multe ori persoana se simte mai bine după aceea

ne putem antrena abilitatea de a suporta tristețea sau plânsul celorlalte persoane.

Exemplu:

Când cineva este trist, putem întreba: - *Este ceva despre care vrei să vorbești?*, respectând decizia de răspunde a celuilalt.

Simțim teamă
pentru că discuțiile
existențiale sau
emoționale ne
trezesc propriul
disconfort?

În aceste situații, uneori alegem să atenuăm sau să schimbăm subiectul conversației.

Este posibil să avem nevoie să ne provocăm și să vorbim cu ceilalți din jur (cum ar fi colegii) despre probleme existențiale. Cum gândim noi înșine despre viață și moarte, vinovăție și remușcare, speranță și libertate.

Exemplu:

Doamna Smith are o boală cronică și știe că va muri în curând. Seara când se culcă, spune adesea: - Mi-aș dori să nu mă trezesc mâine.

Și, în sfârșit!

Întotdeauna trebuie să ne amintim să respectăm voința celorlalte persoane. Dacă cealaltă persoană spune Nu, nu este ceva despre care vreau să vorbesc, trebuie să respectăm acest lucru.

Nu ar putea însemna că nu este nimic despre care vreau să vorbesc *chiar acum* sau că nu este nimic despre care vreau să vorbesc *cu tine*.

Dacă nu reușim să respectăm acest lucru, există riscul să nu mai fim curajoși, ci să suferim de orgoliu.

Part D

➤ Reflecție de grup (15 min)

Reflecțați la întrebările despre conversațiile din slide-urile anterioare și la modul în care simțiți atunci când cineva nu dorește să vorbească cu dvs., ci cu altcineva din echipă. Cum vă simțiți?



➤ Sesiune de antrenament în perechi(45 min)

Antrenament de conversație în perechi (camere separate Zoom) care trebuie înregistrat. Cazuri simulate (unul încă în pregătire).



Partea D

Pauză, 15 min

Partea D

- Reflecție asupra sesiunii de antrenament în perechi(45 min)

Privind în pereche înregistrarea, folosind **șablonul** pentru revizuire (parte a temei 3). Șablonul trebuie returnat instructorului.

➤ Reflecție de grup(40 min)

Pe baza experiențelor din sesiunile de instruire; Reflecție asupra întâlnirii și discuției despre aspectele emoționale și existențiale, cu accent specific pe singurătatea existențială.

Rezumatul programului

- Gânduri de încheiere(a):
 - Ce am învățat?
 - Care este sensul reflectării asupra practicii?
 - Cum ne putem susține reciproc?

- Gânduri de încheiere(b):
 - Care au fost avantajele și dezavantajele acestui program?
 - Ce poate/ar trebui să fie schimbat sau dezvoltat?
- Formatorii iau notițe pentru a servi drept evaluare a programului