

Projektas ALONE

ES/ERASMUS+ finansuojamos specialistų mokymo programos rengimas

- ❑ 1. Literatūros apžvalga apie vienatvės ir egzistencinės vienatvės reikšmę kiekvienoje šalyje.
- ❑ 2. Pokalbiai su kiekvienos šalies specialistais ir savanoriais dėl konteksto pritaikymo.
- ❑ 3. Norint suprasti vyresnio amžiaus žmonių egzistencinę vienatvę, reikia turėti žinių apie į asmenį orientuotą priežiūrą, senėjimą ir dvasingumą, bei įgūdžių kalbėti apie egzistencinius poreikius.

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Programos apžvalga

- ❑ **A dalis:** Asmenybės orientacija, senatvė ir dvasingumas, 3 val.
- ❑ **B dalis:** Įvairios vienatvės formos, 3 val.
- ❑ **C dalis:** Klausymosi menas, 3 val.
- ❑ **D dalis:** Pokalbiai apie emocinį ir egzistencinį aspektą, 3 val.



ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Dalis A

1. Orientacija į asmenį
2. Neigiamos nuostatos į senatvę (Eidžizmas).
3. Dvasingumas



Dalis
A

1. Orientacija į asmenį

Dalis A

❓ **Individuali refleksija apie orientaciją į asmenį (5 min.).**

Kas Jums yra į asmenį orientuota priežiūra?

Kas skiria asmenį nuo paciento ar paslaugos gavėjo?

Pacientas arba paslaugos gavėjas yra vaidmuo, t. y. tai, *koks* yra asmuo.

Asmuo yra tapatybė, t. y. *kas* jis yra.

Sąvoka "asmuo" reiškia kiekvieno žmogaus unikalumą.

Vartojant terminą "asmuo" mums primenama:

- svarbu sutelkti dėmesį ne tik į diagnozes, bet ir pabandyti suprasti, *kas* yra žmogus.
- kad žmogus, kurį sutinkame, turi tokią pačią žmogiškąją vertę kaip ir visi kiti žmonės.
- kad žmogus, su kuriuo susitinkame, turi savo poreikius, norus ir vertybes.

Kas yra į asmenį orientuotas požiūris?

- Metodas, kurį taikome norėdami suprasti, *kas* yra asmuo.
- Kad suprastume, kas yra asmuo, turime suprasti jo poreikius, norus, paskatas ir pan.
- Susidūrimas su kitu kaip su asmeniu reikalauja požiūrio, kad kitas yra asmuo, turintis tokią pačią žmogiškąją vertę kaip ir aš pats.
- Žinant ką nors apie kito žmogaus gyvenimo istoriją, lengviau suprasti, kas jis ar ji yra *kaip asmenybė*.

VIPS modelis, skirtas į asmenį orientuotai demencija sergančių asmenų priežiūrai

- Dawn Brooker parengtas VIPS modelis pagrįstas Tomo Kitwoodo darbu, skirtu demencija sergančių žmonių priežiūrai plėtoti. Jo darbas aprašytas garsiojoje knygoje "Asmuo - svarbiausia".
- VIPS modelis sukurtas demencija sergančių asmenų priežiūrai.
- VIPS modelis grindžiamas keturiomis pagrindinėmis koncepcijomis:
- "V" reiškia vertę (value)
- I, reiškiantis Asmenys (individuals)
- P, reiškiantis perspektyvą (perspective).
- "S" reiškia socialinę palankią aplinką (social supportive environment) .

Vertė

- Žmonių *vertinimas*. Ir tuos, kuriais rūpinamasi, ir tuos, kurie jais rūpinasi.
- Visi žmonės turi tą pačią pagrindinę *vertę*, nepriklausomai nuo amžiaus ar pažintinių funkcijų.
- Darbdaviui pavyksta pasiekti, kad darbuotojai jaustųsi *vertingi*.

Tačiau

- Kyla pavojus, kad terminas "vertė" taps tuščiu žodžiu, neturinčiu praktinio pritaikymo.
- Siekiant išvengti šios rizikos, darbuotojai ir darbdaviai turi nuolat svarstyti, ką žodis "vertė" reiškia kasdienėje praktikoje.

Asmenys

- Elgtis su žmonėmis kaip su unikaliomis asmenybėmis.
- Priežiūra yra *individualiai orientuota* atsižvelgiant į konkretaus asmens vertybes, poreikius, troškimus ir siekius.

Tačiau

- Nors tai ne visada lengva pasiekti globos įstaigose, kuriose yra daug žmonių su skirtingais poreikiais, norais ir vertybėmis, į asmenį orientuotu požiūriu siekiama, kad *žmogus būtų* vertinamas kaip unikali asmenybė. Ir tenkinti jo ar jos poreikius.

Perspektyva

- Žvelgti į pasaulį iš kito žmogaus *perspektyvos*.

Tačiau

- Įsijausti į kito žmogaus vietą nėra lengva ir paprasta (trivialu).
- Niekada negalėsime visiškai perimti kito žmogaus *matymo*, tačiau mūsų užduotis - siekti tokio supratimo.
- Jei darome prielaidą, kad visas elgesys yra suprantamas, mūsų, kaip darbuotojų, uždavinys yra gebėti interpretuoti ir suprasti, ką reiškia toks elgesys.

Socialiai palanki aplinka

- Sėkmingai sukurti palankią socialinę aplinką, atitinkančią asmens poreikius.
- Aplinka, kurioje asmuo gali pasitraukti.
- Bendruomeniškumą skatinanti aplinka.

Konkrečios reikšmės

Į asmenį orientuotas požiūris padeda išvengti:

greitai pateikti informaciją ir įvairias galimybes, kad kitas žmogus neturėtų laiko suvokti ir suprasti,

pranešti kitam, kad jis yra nekompetentingas, nenaudingas,

priversti ką nors daryti, nepaisyti žmogaus norų arba atimti iš jo galimybę rinktis,

toliau kalbėti arba elgtis taip, tarsi kito žmogaus nebūtų,

tyčiotis iš ko nors, erzinti, žeminti ar linksmintis kito sąskaita,

grasindamas ar naudodamas fizinį smurtą išgąsdinti ar įbauginti kitą asmenį.

Į asmenį orientuoto požiūrio prielaidos

- **Specialistui:** - noras susitikti su kitu žmogumi kaip su asmeniu, o ne kaip su daiktu ar užduotimi, kurią reikia atlikti!
- **Organizacijai:** - skirti pakankamai laiko ir kitų išteklių, kad būtų galima patenkinti individualius asmens poreikius, vertybes, norus ir troškimus.
- **Visuomenei:** - politinis valdymas, kuris vertina priežiūros darbą ir priežiūros darbuotojus bei skiria reikiamus išteklius darbuotojų išsilavinimui. -

Dalis A

❓ Individuali refleksija apie orientaciją į asmenį (10 min.)

Užsirašykite savo mintis ir idėjas iš paskaitos, pvz;

- Ar galite prisiminti situaciją, kai priežiūra buvo orientuota į asmenį?
- Ar galite prisiminti situaciją, kai priežiūra nebuvo orientuota į asmenį?

Dalis A

☐ Grupēs refleksija apie j asmenj orientuotā priežiūrā (20 min.)

Ar kas nors nori pasidalinti savo patirtimi, mintimis ir idējomis iš paskaitos, pvz;

- situācijomis, kai priežiūra buvo ar nebuvo orientuota j asmenj? Kas būdinga šioms situācijoms?

- Idējos apie tai, kaip galima skatinti j asmenj orientuotā požiūrj?



Dalis A

Pertrauka, 15 min.

2. Neigiamos nuostatos į senatvę (Ageism).



Dalis A

Filmas "YouTube": (11 min.)

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





Nuostatų įtaka senėjimui

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Ką reiškia išankstinis nusistatymas?

Išankstinis nusistatymas - tai nepagrįstas arba neteisingas, dažniausiai neigiamas požiūris į asmenį, grindžiamas vien jo priklausymu tam tikrai socialinei grupei.

Vienas iš tokių pavyzdžių – eidžizmas.

Nuostatų dėl amžiaus pavyzdžiai

Išankstinis nusistatymas - tai išankstinis nusistatymas, grindžiamas nepakankamomis žiniomis.

Išankstinės nuostatos dažnai remiasi stereotipais, įsivaizdavimu apie tai, kokie yra tam tikrai grupei ar amžiui priklausantys žmonės.

Pirmą kartą susitikęs su vyresnio amžiaus moterimi žmogus gali manyti, kad ji mėgsta klausytis muzikos, kuri buvo populiari jaunystėje, ir nemėgsta šiandien populiarios muzikos.

Tai gali būti teisinga, bet gali ir nebūti.

Išankstinis nusistatymas dėl diagnozių

Sprendimai dėl vyresnio amžiaus žmonių
priežiūros kartais priimami remiantis diagnoze, o
ne informacija apie tai, kas jis ar ji yra.

Kokia yra rizika,
susijusi su
išankstiniu
nusistatymu
vyresnio amžiaus
žmonių
priežiūros srityje

Iš vyresnio amžiaus žmonių gali būti atimta
apsisprendimo teisė net ir tais atvejais, kai jie gali
patys priimti sprendimus.

Pavyzdys:

*Vyresnio amžiaus vyrui diagnozuotas insultas. Dėl
ligos jo apsisprendimo galimybės iš dalies
apribotos. Gydytojas gali manyti, kad jis gyvena
nevertingą gyvenimą, todėl užsikrėtęs
koronavirusu atsisako jį gydyti ligoninėje.*

Šis sprendimas gali būti teisingas arba ne.

Taigi, ko galime pasimokyti iš nuostatų?

Mes visi turime daugybę išankstinių nuostatų, tačiau sunku jas atrasti savyje.

Mūsų išankstiniai nusistatymai gali turėti įtakos asmeniui, kuriuo rūpinamės.

Turime nuolat savęs klausti apie savo išankstinius nusistatymus ir su kolegomis aptarti, kaip mūsų išankstiniai nusistatymai gali paveikti mūsų teikiamą priežiūrą.

Svarstyti apie savo vertybes ir išankstines nuostatas yra pagrindinis į asmenį orientuotos priežiūros elementas.

Dalis A

❓ **Grupės apmąstymai apie eidžizmą ir nuostatas
į senatvę
(30 min.)**

Kokia jūsų pačių patirtis susiduriant su amžiumi
ir nuostatomis?

Kaip vertinate vyresnio amžiaus žmones?

Kaip gali pasireikšti eidžizmas ?

Kokiose situacijose?



**Dalis
A**

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Pertrauka, 15 min.



Erasmus+

3. Dvasingumas

Ką reiškia dvasingumas?

- Ryšio su kažkuo didesniu nei mes patys jausmas. Paprastai tai susiję su gyvenimo prasmės paieškomis.
- Dvasingumas yra universali žmogiška patirtis - tai, kas liečia mus visus.
- Dvasinis klausimas - "kur aš asmeniškai randu prasmę, ryšį ir vertę?"
- Kai kurių žmonių dvasinis gyvenimas susijęs su bažnyčia, šventykla, mečete ar sinagoga.
- Kitiems dvasingumas susijęs su gamta ar menu.

Ar dvasingumas ir religingumas yra tas pats?

- Dvasingumas ir religingumas sutampa, tačiau tai nėra tas pats.
- Dvasingumas yra platesnė sąvoka nei religingumas. Kai kuriems dvasingumas apima religijos elementus.
- Vieniems labai svarbu gauti paramą, kad galėtų apsilankyti bažnyčioje, mečetėje ar sinagogoje, o kitiems dvasinė veikla yra išėjimas į gamtą ar muzikos klausymasis.

Ką vyresnio amžiaus žmonėms reiškia dvasingumas?

- Įvairiems vyresnio amžiaus žmonėms dvasingumas reiškia skirtingus dalykus.
- Sekuliarizuotame pasaulyje sąvoka dvasingumas gali būti nepažįstama arba kelti diskomfortą.
- Kai pagyvenęs žmogus užsisklendžia savyje ir priešinasi išorinei veiklai, tai gali būti kontempliacijos ženklas. Turime būti atsargūs ir neperkelti savo vidutinio amžiaus idealų į senatvę, bet leisti kontemplanuoti.
- Vyresnio amžiaus žmonėms dvasingumas gali būti būdas suvokti savo asmeninę istoriją ir pasitenkinimą tuo, kas jie yra, kuo jie buvo, ir susitaikyti su savo gyvenimo visuma.
- Kai kuriems vyresnio amžiaus žmonėms senėjimas reiškia, kad reikia atsisakyti prisirišimo prie gebėjimų, kompetencijos, finansinių pajamų, sveikatos, santykių ir galiausiai net gyvenimo.

Dvasingumas turi daug bendro su gerotranscendencija

- Gerotranscendencijos teoriją sukūrė Larsas Tornstamas ir ji yra labai panaši į paskutinį Joano Eriksono raidos teorijos etapą.
- Gerotranscendencija - tai paskutinis natūralios viso gyvenimo raidos etapas siekiant brandos ir išminties.
- Šioje fazėje sumažėja susidomėjimas medžiaga ir paviršutiniškais socialiniais ryšiais. Senstantis žmogus labiau domisi egzistenciniais klausimais ir gali ilgėtis žmogaus, su kuriuo galėtų pasidalyti šiomis mintimis.
- Vis dažniau prireikia pasirinktos vienatvės, kuri suteikia laiko apmąstymams.
- Nors ne visi vyresnio amžiaus žmonės pasiekia gerotranscendenciją, svarbu, kad darbuotojai atkreiptų dėmesį į tokių dvasinių poreikių požymius.

Dalis A

Filmas "YouTube": Pavyzdžiui, kokią dvasingiausią patirtį esate patyręs? (3.20 min.)

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



Dalis A

❓ Individualus dvasingumo apmąstymas (10 min.)

Užsirašykite savo mintis ir idėjas iš paskaitos ir filmo, pvz;

Kas man yra dvasingumas? Kaip jis gali paveikti / daryti įtaką susitikimui su kitais žmonėmis, kurie turi kitokius įsitikinimus?



Dalis A

❓ Grupinis dvasingumo apmąstymas (30 min.)

Kokias mintis apie dvasingumą turėjote prieš šį užsiėmimą? Ar jos pasikeitė? Ar galite įvardyti situacijas, kuriose mūsų išankstinis supratimas gali būti iššūkis ar net kliūtis?



**Dalis
B**

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Nauja sesija



Erasmus+

Dalis B

Įvairios vienatvės formos



Dalis B

Filmas "YouTube": Vienatvė (12.30 min.)

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



ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Vienatvės paplitimas



Kaip dažnai vyresnio amžiaus žmonės jaučiasi vieniši?

Įvairių tyrimų rezultatai

Italija - 18 proc. 84 metų ir vyresnių asmenų neturėjo artimųjų, nepriklausančių šeimai

Rumunija - 32 proc. 65 metų ir vyresnių asmenų labai jaučia vienatvę

Švedija - 12 proc. vidutinio 62 metų amžiaus asmenų kankino vienišumo jausmas. 60 % 65 metų ir vyresnių asmenų per pastaruosius metus patyrė vienatvę.

Lietuvoje - daugiau nei 50 proc. 60 metų ir vyresnių asmenų bent kartais jautėsi socialiai vieniši.

Lenkija - 20 proc. 80 metų ir vyresnių asmenų neturėjo su kuo praleisti laisvalaikį.

Tačiau kaip
dažnai
vyresnio
amžiaus
žmonės
jaučiasi
vieniši?

Atsakymas priklauso nuo to, *ko* klausiate ar matuojate.

Buvo vertinami aspektai, susiję su vyresnio amžiaus žmonėmis:
neturėjo socialinių ryšių tinklo už šeimos ribų.

Buvo paveikti vienatvės.

Per pastaruosius metus patyrė vienatvę

Kamavo vienatvė

Bent kartais jautėsi socialiai vienišas

Trūko žmonių, su kuriais galėtų praleisti laisvalaikį.

Ir taip toliau....

Tačiau kaip
dažnai
vyresnio
amžiaus
žmonės
jaučiasi
vieniši?

Atsakymas taip pat priklauso nuo to, *kieno* klausiate.

Į tyrimus įtrauktų asmenų pavyzdys:

60 metų ir vyresni asmenys

65 metų ir vyresni asmenys

84 metų ir vyresni asmenys....

Asmenys, gyvenantys su partneriu

Vieni gyvenantys asmenys

Našlės arba našliai

Kokią išvadą
galime
padaryti?

Vyresnio amžiaus žmonių vienišumas reikalauja mūsų dėmesio!

Neįmanoma pasakyti, kaip dažnai patiriama vienatvė.

Su vienišumu siejamas didelis amžius, gyvenimas vienam, fizinė negalia, socialinės veiklos stoka ir šeimos ar artimo draugo nebuvimas.

Kadangi vienatvė dažnai vargina ar net kelia skausmą, turi įtakos vyresnio amžiaus žmonių sveikatai ir gerovei ir gali prisidėti prie ankstyvos mirties, svarbu atkreipti dėmesį į vienatvę. Nesvarbu, kokia ji dažna.

Kokie
veiksniai
lemia
vienatvės
atsiradimą?

Kai kurie bendri veiksniai, dėl kurių gali atsirasti vienatvė

Stereotipai. Nereflektyviai sieti senatvę su negalia ir neįgalumu.

Atskirtis. Neleisti vyresnio amžiaus žmonėms dalyvauti socialinėje veikloje.

Institucionalizavimas. Vyresnio amžiaus žmonių apgyvendinimas uždaroje įstaigoje, kuriose mažai bendraujama su aplinkine visuomene.

Netektys. Artimųjų netektis, artimo žmogaus trūkumas.

Socialinė izoliacija. Gyvenimas vienam ir neturėjimas su kuo pasidalyti mintimis ir jausmais.



Įvairios vienatvės formos

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Ką reiškia, kai sakome, kad žmogus yra vienišas?

Galite būti vieni, be jokių žmonių.

Taip pat galite jaustis vieniši tarp daugybės žmonių.

Yra net tokių, kurie jaučia gilią vienatvę, nors gyvena su partneriu.

Galite rinktis būti vieni, nes jums patinka būti vieniems. Ir kartais reikia pabūti vienam.

Taip pat galite būti priversti gyventi vienatvėje.

Tačiau kodėl kartais jaučiamės vieniši?

Viena iš interpretacijų yra ta, kad vienatvės jausmas žmonių gyvenime atlieka "tam tikrą funkciją".

Senovės visuomenėse buvo svarbu priklausyti grupei, nes grupė buvo saugumas ir apsauga nuo laukinių gyvūnų. Priklausymas grupei palengvino bendradarbiavimą. Vienatvės jausmas vertė žmones jungtis į grupę.

Šiuolaikinėje visuomenėje. Vienatvės jausmo funkcija galbūt vis dar yra ta, kad turėtume ieškoti grupės bendradarbiavimui ir jaustis svarbia bendruomenės dalimi.

Ką reiškia vienatvė?

Vienatvė reiškia skirtingus dalykus:

Galite *būti* vieniši ARBA galite *jaustis* vieniši

Galite *rinktis* būti vieniši ARBA galite būti *priversti* būti vieniši.

Vienatvę galite patirti *socialine, emocine* ar *egzistencine* prasme.

Ar svarbu
atskirti
skirtingas
vienatvės
rūšis?

Jei taip, kodėl?

Tai skirtingi dalykai.

- Socialinis vienišumas reiškia, kad kartais trūksta ryšio su draugais ir pažįstamais, kurių ilgitės ir su kuriais jaučiate bendrumo jausmą.
- Emociškai vienišas reiškia, kad jums trūksta žmogaus, kuriam galėtumėte pasitikėti, su kuriuo galėtumėte pasidalyti savo mintimis ir jausmais ir būti artimas tiek fiziškai, tiek emociškai. Taip gali nutikti net jei turite labai platų kontaktų tinklą.
- Egzistencinė vienatvė - tai gilios vienatvės forma, susijusi su, pavyzdžiui, beprasmybės ar susvetimėjimo jausmais, pavyzdžiui, jausmu, kad esi svetimas.
- Atkreipiant dėmesį tik į socialinių kontaktų skaičių, negalima pasverti kokių lygiu asmuo yra vienišas ir kaip būtų galima „sumažinto jo vientavę“.

Vyresnio amžiaus žmonių vienatvė - kokios jos priežastys?

Senatvėje patiriamos netektys gali sukelti vienatvės jausmą

Svarbių asmenų, tokių kaip vyras, žmona ar partneris, netektis

Tos pačios kartos asmenų, turinčių panašius prisiminimus apie visuomenę, praradimas

Gerai žinomų vietų praradimas

Buvusių namų praradimas

Ankstesnių gebėjimų, vaidmenų ir tapatybės praradimas

Žmogaus, su kuriuo būtų galima pasidalinti savo gyvenimo istorija, praradimas

Visi šie praradimai didina riziką jaustis svetimu aplinkiniams, žmonėms, kurių pats nepasirinkote, arba jaustis beverčiu ir manyti, kad gyvenimas nebeturi prasmės.

Vyresnio amžiaus žmonių vienatvė - kokios jos priežastys?

Senatvėje dažnai kyla minčių apie ateitį, kurios gali sukelti vienatvės jausmą.

Netikrumas dėl ateities, artėjančios mirties ir mirties

Nuogąstavimai dėl neįgalumo ir bejėgiškumo

Nuogąstavimai, kad trukdysite kitiems

Nuogąstavimai, kad likusį gyvenimą sudarys tik nuobodulys ir beprasmybė.

Nuogąstavimai, kad liksite vieni

Kitos mintys...

Keletas žodžių apie egzistencinius gyvenimo klausimus

Kartais gyvenime visi patiriame nerimą, neviltį, sielvartą ir (arba) vienatvę, situacijas, dėl kurių kyla egzistencinės problemos arba klausimai apie mūsų egzistenciją. Klausimų, į kuriuos neturime lengvų atsakymų.

Literatūroje išskiriamos keturios svarbios egzistencinės gyvenimo problemos (Yalom):

Laisvės poreikis

Poreikis jausti bendruomeniškumą ir bendrumą

Prasmės paieškos

Neišvengiama mirtis

Mąstymas apie šiuos egzistencinius aspektus yra žmogaus ir gyvenimo dalis, t. y. gyvenimo dalis, kurios neįmanoma išvengti, todėl ji yra normali.

Galiausiai
keletas žodžių
apie
egzistencinę
vienatvę.

Peterio Strango žodis:

"Negalime išvengti egzistencinės vienatvės, kurios pagrindas yra tai, kad negalime pasidalyti savo slapčiausiomis mintimis ir jausmais. Taip pat negalime dalytis visais išgyvenimais, pavyzdžiui, mirties. Paskutinę dëlionės dalį turime užbaigti patys. Egzistencinė vienatvė sukelia daug kančių, tačiau, kaip rodo mano patirtis, ją galima palengvinti jaučiant bendruomeniškumą,"

Jei tai tiesa, mūsų iššūkis - sukurti bendruomenės jausmą.

Dalis B

Vyresnio amžiaus žmogaus pasakojimas apie egzistencinę vienatvę (iš kiekvienos šalies) - pateikiamas rankraštis anglų kalba (10 minučių).



Dalis B

❓ Grupės refleksija apie vienatvę (30 min.)

**Kaip apibūdintumėte Džordžo vienatvę?
Kaip apibūdintumėte jo egzistencinę
vienatvę? Kokios jūsų mintys ir idėjos apie
vyresnio amžiaus žmonių vienatvę ir
apskritai apie egzistencinę vienatvę?**

**Dalis
B**

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Pertrauka, 15 min.



Erasmus+

Dalis B

❓ **Individualūs apmąstymai apie vienatvę (30 min.)**

Kokia yra jūsų egzistencinės vienatvės (EL) patirtis ir (arba) patirtis, susijusi su kitų žmonių egzistencinės vienatvės apraiškomis? Parašykite konfidencialią savirefleksiją (neprivalote ja dalytis su kitais). Nurodykite situaciją, kai susidūrėte su vyresnio amžiaus žmogaus EL.



Dalis B

❓ Vienatvės apmąstymas grupėje (60 min.)

Vienos ar dviejų situacijų aptarimas ir apmąstymai, pagrįsti dalyvių patirtimi susidūrus su vyresnio amžiaus EV. Aptarkite šeimos vaidmenį ir sveikatos priežiūros sistemos įtaką.

Užsirašykite pastabas, kurios bus naudojamos kaip 2 užduotis

A IR B DALIŲ PABAIGA

Individuali refleksija

Prieš C dalį peržiūrėkite skaidres ir mokymų metu naudotą medžiagą ir apmąstykit tai, ką nuveikėme, ir kartu vykusias diskusijas. Taip pat apmąstykite savo patirtį susiduriant su vyresnio amžiaus žmonių vienatve ir (arba) egzistencine vienatve, galbūt į galvą ateis naujos patirtys. Kaip tai atrodė? Ką darėte? Kaip sekėsi? Ką galėjote padaryti kitaip? Kaip jautėtės? Su kokiomis kliūtimis susidūrėte?

Tolesni veiksmai baigus A ir B dalis

Grupės apmąstymai

Ar turite pastabų, klausimų ir (arba) pamąstymų apie praėjusį užsiėmimą, kuriais norėtumėte pasidalyti su grupe? Ar ankstesnės sesijos metu aptartos temos yra aiškios? Ar norite pagilinti kurį nors aspektą? Ar pagalvojote apie kitas patirtis, susijusias su plder pesonų vienatve? Kokia ji buvo? Ką darėte? Kaip sekėsi? Ką galėjote padaryti kitaip? Kaip jautėtės? Su kokiomis kliūtimis susidūrėte?

**Dalis
C**

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Nauja sesija



Erasmus+

Dalis
C


ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Menas klausytis



Erasmus+



Menas klausytis,
jausti, matyti ir
įsijausti

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Aš ir Tu ARBA Aš ir Ji?

Aš ir Tu kaip tikro ir esamo pokalbio pagrindas (Buberis).

Santykiai turi būti grindžiami Aš ir Tu, o ne Aš ir Jis. Ką tai reiškia?

- Kai nesame visiškai susikoncentravę į sutiktą žmogų, jis tampa objektu, t. y. kitas žmogus tampa **Tai** (daiktu). Tada kyla rizika, kad susitikę nesistengsime suprasti kito žmogaus situacijos ir jį traktuosime kaip "užduotį, kurią reikia atlikti", arba kaip "objektą".
- Kai susitikime dalyvauja visas žmogus, kitas žmogus tampa subjektu (Aš ir Tu). Tada tikėtina, kad kitas asmuo pajus, jog mes domimės ir esame įsitraukę į tai, kas jis yra, ir į jo situaciją.

Menas klausytis, jausti ir matyti

- Klausymosi menas - suvokti, ką kitas žmogus iš tikrųjų nori pasakyti (už žodžių ar tyloje).
- Kaip galime suprasti, ką kitas žmogus nori pasakyti? Viskas prasideda nuo stebėjimo ir savo pastebėjimų konkretizavimo. Tai galima padaryti klausiant: Ką aš matau? Ką aš jaučiu? Ką aš galvoju?
- Tai, ką pastebėjome susidūrę su kitu asmeniu, sukelia mintis, kurios veda prie tam tikro veiksmo (gali būti žodinis arba nežodinis). Kai klausomės, jaučiame ir matome, kažkas vyksta mumyse. Tuomet pastebėjimus, mintis ir jausmus kitam asmeniui galime perteikti sakydami: "Kai jus girdžiu, šiek tiek nerimauju, manau, kad..." ir pasitikrinti su pacientu, ar jis teisingai suprato.

(Orlandas)

Empatija arba simpatija?

Empatija ar užuojauta

- Kuo skiriasi ir ar tai svarbu?

- **Empatija** - tai gebėjimas suprasti kito žmogaus jausmus ir jais dalytis.
- **Simpatija** yra panaši ir lengvai supainiojama, tačiau ne tokia naudinga - **simpatija** yra gailestis ar sielvartas dėl kito žmogaus.

Dalis C

 **Filmas "Youtube" apie klausymąsi (8 min)**
Menas klausytis | Kathleen Macferran | TEDxRainier -
YouTube



Kas svarbu pokalbyje?

Yra įvairių būdų, kaip pokalbiai gali būti vykdomi ir atliekami.

Keletas pagrindinių punktų yra apie:

- Aktyviai klausykitės, būkite šalia, parodykite asmeniui, kad jis yra dėmesio centre.
- Užduokite atvirus klausimus, t. y. pradėkite klausimus žodžiais "kaip", "kada".
- Leiskite pertraukas, tyla yra gerai
- Išklausykite asmens patirtį, susijusią su situacija / gyvenimo pasauliu.
- Atsispirkite impulsams paguosti, patarti, spręsti problemas.
- Prisitaikykite prie asmens pasakojimo, t. y. išklausykite ir leiskite jam kalbėti.
- Į pacientų reiškiamus jausmus reikia reaguoti ir juos paaiškinti verbalizuojant afektinį bendravimą. "Atrodo, kad jums liūdna, ar jums liūdna?"
- Apibendrinkite pacientui, ką supratote apie tai, apie ką buvo kalbėta, ir suteikite jam galimybę ištaisyti galimus nesusipratimus.

(Bullington et al. 2018)

Dalis C

☐ Mokymai poromis (30 min.)

Pokalbių mokymas poromis (pavyzdžiui, atskirose "Zoom" salėse), kuris bus įrašomas. **Simuliuojami atvejai.**



Dali
S
C

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Pertrauka, 15 min.



Erasmus+

Dalis C

❓ Mokymo sesijos refleksija poromis (45 min.)

Poromis peržiūrėkite įrašą, naudodamiesi 3 užduoties dalimi). Šabloną reikėtų grąžinti mokytojui.



Dalis C

☐ Grupės refleksija (60 min.)

Mokymų sesijos refleksija;

- patirti gebėjimai ir kliūtys susitikimo metu
- galimi sprendimai, kaip pagerinti susitikimo kokybę



**Dalis
D**

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Nauja sesija



Erasmus+

Dalis D

Pokalbiai apie emocinius ir
egzistencinius aspektus



Kokie gali būti emociniai ir egzistenciniai klausimai?

- Prisiminimai iš praeities ir įsitikinimai apie ateitį
- Baimės ir viltys
- Gėda ir kaltė
- Prasmė ir beprasmybė
- Gyvenimas ir mirtis
- ...

Drąsos svarba

Drąsa - tai bijoti, bet įveikti baimę ir daryti tai, ką reikia daryti.

Drąsa stovi tarp *bailumo* ir *išdidumo*

Kai esame *bailiai*, per daug vengiame dalykų, kurių bijome, arba dalykų, kurie kelia diskomfortą.

Kai kenčiame nuo *išdidumo*, pernelyg pasitikime savo jėgomis.

Ar vengiame pokalbių apie emocinius ar egzistencinius klausimus?

Jei taip - kodėl?

Kodėl vengiame tokių pokalbių?

Ar tiesiog *nepastebime signalų, kad* reikia kalbėti apie emocinius ar egzistencinius klausimus?

Ar bijome kalbėti apie egzistencinius ar emocinius klausimus, nes tai *verčia mus jaustis bejėgiais, nes* mažai ką galime padaryti?

Ar vengiame kalbėti apie emocinius ar egzistencinius klausimus, nes bijome, kad tokie pokalbiai *vyresnio amžiaus žmogui sukels diskomfortą?*

Ar ne per daug vengiame pokalbių egzistenciniais ar emociniais klausimais, nes tokie pokalbiai *mums patiems kelia diskomfortą?*

Jei atsakymas į bet kurį iš šių klausimų yra "*Taip*", kaip galime pagerinti savo gebėjimą kalbėti apie emocinius ir egzistencinius klausimus?

D dalis

❓ Individuali refleksija (5 min.)

Kokia yra jūsų egzistencinių ir emocinių pokalbių patirtis? Ar vengiate tokių pokalbių ir, jei taip, kaip manote, kodėl taip darote? (neprivalote tuo dalytis su kitais).



Ar nepastebime signalų, kad reikia kalbėti apie egzistencinius klausimus?

Mums gali prireikti padidinti savo jautrumą subtiliems signalams, rodantiems, kad norime pasikalbėti apie emocijus ar egzistencinius klausimus.

Įsiklausyti į tai, kas nepasakyta, "skaityti tarp eilučių".

Stebėti kūno kalbą.

Pasinaudoti tyla ir skirti laiko

Pavyzdys:

Ponas Brownas yra 93 metų našlys. Jis labai mandagus, bet apie save daug nepasakoja. Jis paprastai dėkoja, kad išeina pasivaikščioti. Kai šiandien jį sutinkame, jis atrodo dar labiau nusiminęs nei paprastai. Mūsų iškart kyla noras pasiūlyti jam išeiti pasivaikščioti, kai jis sako: - *Galvoju, ar kam nors reikės mano genealogijos tyrimų užrašų.*

Ar ši išraiška gali reikšti poreikį kalbėti apie egzistencinę problemą? Ką galime "perskaityti tarp eilučių"? Ką galime atsakyti?

Ar bijome, nes tai
*verčia mus jaustis
bejėgiais, nes
mažai ką galime
padaryti?*

Ar turime jaustis bejėgiai?

Kitas žmogus retai tikisi, kad mes išspręsimė jo egzistencines problemas.

Suteikdami erdvės kito asmens pasakojimui, mes taip pat suteikiame jam ar jai galimybę pasiūlyti savo sprendimą.

Iš ankstesnio atvejo sužinome, kad ponui Brownui reikėjo turėti žmogų, su kuriuo galėtų pasikalbėti apie savo daiktus po jo mirties. Ponas Brownas nesitiki, kad mes išspręsimė problemą, bet padėsime jam sugalvoti sprendimus, pasilikdami ir išklausydami jį.

Ar bijome, kad
pokalbiai su
vyresnio amžiaus
žmogumi sukels
jam nepatogumų?

**Norime apsaugoti kito žmogaus gerovę ir nenorime jo
nuliūdinti ar nuliūdinti.**

Rodyti liūdesį ar verkti nėra pavojinga, dažnai po to
jaučiamasi geriau.

galime lavinti savo gebėjimą išverti kito žmogaus liūdesį ar
verksmą.

Pavyzdys:

Kai kas nors liūdi, galime tiesiog paklausti: - *Ar norite apie tai
pasikalbėti?* ir gerbti kito žmogaus valią.

Ar jaučiame baimę,
nes pokalbiai
egzistenciniais ar
emociniais
klausimais kelia
mums
nepatogumų?

Tokiose situacijose kartais nusprendžiame sušvelninti ar pakeisti pokalbio temą.

Mums gali tekti mesti iššūkį sau ir pasikalbėti su aplinkiniais (pvz., kolegomis) apie egzistencinius klausimus. Kaip mes patys galvojame apie gyvenimą ir mirtį, kaltę ir gailestį, viltį ir laisvę.

Pavyzdys:

Ponia Smith serga lėtine liga ir žino, kad netrukus mirs. Vakaraus eidama miegoti ji dažnai sako: - Norėčiau, kad rytoj nereikėtų atsibusti.

Tokią situaciją lengva sušvelninti sakant: "Dabar gerai išsimiegokite, o rytoj gerai išsimiegoję pamatysite, kad jaučiatės geriau", užuot paklausus: - ar taip jaučiatės.

Ir pagaliau!

Visada turime nepamiršti gerbti kito asmens valią. Jei kitas asmuo sako "Ne, aš nenoriu apie tai kalbėti", turime tai gerbti. Tas Ne gali reikšti, kad *šiuo metu* nenoriu apie nieką kalbėti arba kad nenoriu apie nieką *su jumis kalbėtis*.

Jei to nepaisome, kyla pavojus, kad nebebūsime drąsūs, o kentėsime nuo išdidumo.

D dalis

❓ Grupės refleksija (15 min.)

Apmąstykite ankstesnėse skaidrėse pateiktus klausimus apie pokalbius ir apie tai, koks jausmas apima, kai kas nors nori kalbėtis ne su jumis, o su kitu komandos nariu. Ką tai mums kelia?



Dalis D

☐ Mokymai poromis (45 min.)

Pokalbių mokymai poromis (pavyzdžiui, atskirose "Zoom" salėse), kuriuos reikia įrašyti arba užsirašyti. **Simuliuojami atvejai.**



Dalis
D

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on
Existential Loneliness among Older People

Pertrauka, 15 min.



Erasmus+

Dalis D

❓ **Mokymo sesijos refleksija poromis (45 min.)**

Jrašo peržiūra poromis, naudojant **peržiūros šabloną** (3 užduoties dalis). Šabloną reikia grąžinti mokytojui.



Dalis D

❓ Grupės refleksija (40 min.)

Remiantis mokymų metu įgyta patirtimi; susitikimo refleksija ir diskusija apie emocinius ir egzistencinius aspektus, ypatingą dėmesį skiriant egzistencinei vienatvei.

Programos santrauka

- ❓ **Baigiamosios mintys (a):**
 - Ko išmokau?
 - Kokią reikšmę refleksija turi praktikai?
 - Kaip galime padėti vieni kitiems?



❓ **Baigiamieji pamąstymai (b):**

- Kokie buvo šios programos privalumai ir trūkumai?

- Ką galima / reikėtų keisti ar tobulinti?

Mokymų vadovai daro užrašus, kurie bus naudojami programos vertinimui

