

# Projekt ALONE

## Tworzenie programu szkoleniowego dla profesjonalistów, finansowany przez Unię Europejską z programu ERASMUS+

- 1. Przegląd literatury dotyczącej znaczenia samotności egzystencjalnej z każdym kraju partnerskim.
- 2. Wywiady z profesjonalistami oraz wolontariuszami w każdym z krajów w celu dostosowania treści
- 3. Zrozumienie i zdefiniowanie egzystencjalnej samotności u osób starszych wymaga wiedzy na temat opieki skoncentrowanej na osobie, ageizmu, duchowości, a także potrzeb egzystencjalnych.

# ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

## Kilka słów o programie

- **Część A:** Koncentracja na człowieku, ageizm i duchowość, 3 h
- **Część B:** Różne formy samotności, 3 h
- **Część C:** Sztuka słuchania, 3 h
- **Część D:** Rozmowy o kwestiach emocjonalnych i egzystencjalnych, 3 h



**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

# CZĘŚĆ A

1. Koncentracja na człowieku
2. Ageizm
3. Duchowość

# 1. Koncentracja na człowieku

- Indywidualna refleksja nad osobocentrycznością (5 min)

Czym jest dla Ciebie opieka skoncentrowana na osobie?

## Czym różni się człowiek od pacjenta lub osoby korzystającej z profesjonalnej opieki?

Pacjent lub odbiorca opieki jest rolą, tj. *tym*, czym jest dana osoba.

Człowiek jest tożsamością, tj. *kim* jest dana osoba.

Termin „człowiek” odnosi się do wyjątkowości każdej istoty ludzkiej.

Używając terminu „człowiek” przypominamy sobie:

- Że ważne jest, aby skupić się nie tylko na diagnozach, ale spróbować też zrozumieć *kim* jest dany człowiek.
- Że osoba, którą spotykamy, ma taką samą wartość jak inni ludzie.
- Że osoba, którą spotykamy, ma własne potrzeby, pragnienia i wartości.

## Czym jest podejście koncentrujące się na człowieku?

- Podejściem, którego używamy, aby zrozumieć, *kim* jest dana osoba.
- Aby zrozumieć, kim jest dana osoba, musimy zrozumieć jej potrzeby, życzenia, popędy itp.
- Spotkanie z kimś i potraktowanie go jak człowieka, wymaga przekonania, że jest on osobą o takiej samej wartości co ja.
- Wiedza na temat historii życia drugiego człowieka ułatwia zrozumienie kim on lub ona jest jako *osoba*.

Model opieki  
skoncentrowanej na  
człowieku  
skierowany do  
pacjentów z  
demencją (model  
VIPS)

- Model VIPS stworzony przez Dawna Brooker'a oparty jest na pracy Toma Kitwood'a dedykowanej opracowaniu zasad opieki nad pacjentami z demencją. Jego działalność opisana jest w znanej książce „Na pierwszym miejscu człowiek” („The person comes first“).
- Model VIPS wprowadzony został z myślą o opiece nad pacjentami z demencją.
- Model VIPS składa się z czterech głównych filarów:
- V (Value) czyli wartość
- I (Individuals) czyli jednostki
- P (Perspective) czyli perspektywa
- S (Social supportive environment) czyli społeczne wsparcie środowiska



## Wartość

- *Docenianie* ludzi. Zarówno tych, którzy są pod opieką, jak i tych, którzy się nimi zajmują.
- Wszyscy ludzie mają tę samą podstawową *wartość* niezależnie od wieku czy funkcji poznawczych.
- Pracodawcy udaje się sprawić, że jego pracownicy czują się *wartościowi*.

Jednak

- Istnieje ryzyko, że termin *Wartość* stanie się pustym słowem, bez praktycznego zastosowania.
- Aby uniknąć tego ryzyka, potrzebne są nieustanne refleksje wśród pracowników i pracodawców na temat tego co słowo *Wartość* pociąga za sobą w codziennej praktyce.

## Jednostki

- Traktowanie ludzi jako wyjątkowe, *indywidualne* osoby, którymi są.
- Opieka jest *indywidualnie* projektowana w oparciu o wartości, potrzeby, pragnienia i popędy konkretnej osoby.

Jednak

- Choć nie zawsze jest to łatwe do osiągnięcia w placówkach opiekuńczych, gdzie znajduje się wiele osób z różnymi potrzebami, życzeniami i wartościami, podejście skoncentrowane na człowieku ma na celu postrzeganie *jednostki* jako wyjątkowej osoby. I zaspokojenie jej lub jego potrzeb.

## Perspektywa

- Patrzenie na świat z *perspektywy* drugiej osoby.

Jednak

- Postawienie siebie w sytuacji kogoś innego nie jest łatwym, ani trywialnym procesem.
- Nigdy nie będziemy w stanie w pełni przyjąć *perspektywy* drugiej osoby, ale naszym zadaniem jest dążenie do takiego zrozumienia.
- Jeśli zakładamy, że wszystkie zachowania są łatwe do zrozumienia, wyzwaniem personelu będzie umiejętność interpretowania i zrozumienia, co oznacza konkretne zachowanie.

## Społeczne wsparcie środowiska

- Odnoszenie sukcesu w tworzeniu wspierającego środowiska społęcznego, które zaspokaja potrzeby jednostki.
- Środowiska, w którym osoba może się wycofać.
- Środowiska, które umożliwia bycie częścią wspólnoty.

A co to wszystko  
konkretnie oznacza?

**Podejście skoncentrowane na człowieku  
pozwała uniknąć:**

dostarczania informacji i prezentowania różnych  
opcji w szybkim tempie, że druga strona nie ma  
czasu na ich dostrzeżenie i zrozumienie,

informowania drugiej osoby o tym, że jest  
niekompetentna lub bezużyteczna,

zmuszania kogoś do zrobienia czegoś,  
lekceważenia swoich życzeń, lub uniemożliwienia  
mu/jej wyboru,

kontynuowania rozmowy lub zachowywania się  
jakby druga strona była nieobecna,

wyśmiewania kogoś, dokuczania mu, upokarzania  
i bawienia się cudzym kosztem,

straszenia kogoś groźbami lub przemocą fizyczną.

Warunki wstępne do  
stosowania podejścia  
skoncentrowanego  
na człowieku

- **Wymagania wobec opiekuna:**  
chęć spotkania z drugą osobą i postrzeganie jej jako człowieka, nietraktowanie jej jak przedmiot lub jako zadanie do wykonania!
- **Wymagania wobec organizacji:**  
-zaoferowanie wystarczającej ilości czasu oraz innych zasobów, umożliwiających postrzeganie jednostki jako człowieka z własnymi osobistymi potrzebami, wartościami, pragnieniami i popędami.
- **Wymagania wobec społeczeństwa:**  
-podejście polityczne, które ceni opiekę oraz pracowników placówek opiekuńczych i które wnosi niezbędne zasoby do edukacji personelu.

# Część A

- Indywidualna refleksja nad ideą koncentrowania się na człowieku (10 min)

Proszę spisać własne przemyślenia i pomysły z wykładu, na przykład :

- Czy pamiętasz sytuację, w której opieka była skoncentrowana na człowieku?
- Czy pamiętasz sytuację, w której opieka nie była skoncentrowana na człowieku?

# Część A

- Grupowa refleksja nad ideą koncentrowania się na człowieku (20 min)

Czy ktoś chce się podzielić swoimi doświadczeniami, przemyśleniami i pomysłami z wykładu, na przykład:

- Sytuacje, w których opieka była lub nie była skoncentrowana na człowieku? Co charakteryzowało te sytuacje?
- Pomysły na to, jak można wspierać podejście skoncentrowane na człowieku?



# Część A


Przerwa, 15 min

## 2. Ageizm

# Część A

Film na YouTube: Na przykład, Skończmy z  
ageizmem (11 min)

[https://www.youtube.com/watch?v=WfjzkO6\\_DEI](https://www.youtube.com/watch?v=WfjzkO6_DEI)



# Wpływ uprzedzeń w odniesieniu do ageizmu

---



ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

# Czym jest uprzedzenie?

Uprzedzenie jest nieuzasadnionym lub niepoprawnym, zwykle negatywnym stosunkiem do jednostki opartym wyłącznie na przynależności jednostki do grupy społecznej.

Ageizm jest jednym z jego przykładów.

## Przykłady uprzedzeń dotyczących wieku

Uprzedzenie jest przesądem opartym na niewystarczającej wiedzy.

Uprzedzenia często opierają się na stereotypach, wyobrażeniach o tym, jacy są ludzie należący do konkretnej grupy wiekowej.

*Ktoś spotykający starszą kobietę po raz pierwszy, może założyć, że lubi ona słuchać jedynie muzyki popularnej w czasach jej młodości i że nie lubi współczesnej muzyki.*

To może – ale nie musi – być prawdą.

# Uprzedzenia związane z diagnozami lekarskimi

Decyzje związane z opieką nad osobami starszymi czasami opierają się wyłącznie na diagnozie lekarza, a nie na informacjach o tym, kim te osoby są.

Jakie ryzyko  
niosą  
uprzedzenia w  
związku z  
opieką nad  
osobami  
starszymi

Starsze osoby mogą zostać pozbawione prawa do decydowania o sobie, nawet w sytuacjach, gdy są w stanie to zrobić.

Przykład:

*U starszego mężczyzny zdiagnozowano udar mózgu. W związku z chorobą jego prawo do decydowania o sobie zostało częściowo ograniczone. Lekarz może uznać, że nie warto go ratować, w związku z czym może mu odmówić opieki szpitalnej w przypadku zakażenia koronawirusem.*

Ta decyzja może – choć nie musi – być słuszna.



Czego więc  
możemy  
nauczyć się o  
uprzedzeniach?

Wszyscy mamy wiele uprzedzeń – ale trudno je w sobie odnaleźć.

Nasze uprzedzenia mogą wpływać na osobę, na której nam zależy.

Musimy nieustannie zadawać sobie pytania o nasze własne uprzedzenia i dyskutować z kolegami, w jaki sposób wpływają one na opiekę, jaką zapewniamy.

Refleksja nad własnymi wartościami i uprzedzeniami jest kluczowym elementem w opiece skoncentrowanej na człowieku.

# Część A

- Grupowa refleksja dotyczące ageizmu i uprzedzeń (30 min)

Jakie są twoje własne doświadczenia z ageizmem i uprzedzeniami?

Jak postrzegasz starsze osoby?

Jak może przejawiać się ageizm? W jakich sytuacjach?

# Część A

Przerwa, 15 min

# Część A

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

## 3. Duchowość

## Co oznacza duchowość?

- Poczucie połączenia z czymś większym niż my sami. Wiąże się zazwyczaj z poszukiwaniem sensu życia.
- Duchowość jest uniwersalnym doświadczeniem człowieka—czymś, co dotyka nas wszystkich.
- Duchowe pytanie brzmi „Gdzie osobiście znajdę znaczenie, związek i wartość?”
- Dla niektórych ich życie duchowe połączone jest z ich relacją z kościołem, świątynią, meczetem lub synagogą.
- Dla innych duchowość wiąże się z naturą lub sztuką.

# Czy duchowość i religijność to to samo?

- Duchowość i religijność nakładają się na siebie, ale nie są tym samym.
- Duchowość jest szerszym pojęciem niż religijność. Dla niektórych duchowość zawiera elementy religii.
- Wsparcie podczas wizyty w kościele, meczecie lub synagodze może mieć ogromne znaczenie dla niektórych, podczas gdy dla innych to wyjście na łono natury lub słuchanie muzyki jest duchową aktywnością.

# Co dla starszych osób oznacza duchowość?

- Duchowość oznacza różne rzeczy dla różnych starszych osób.
- W zsekularyzowanym świecie, termin duchowość może wydawać się nieznany lub wzbudzać dyskomfort.
- Kiedy starsza osoba wycofuje się i opiera się aktywnościom, może oznaczać to kontemplację. Musimy uważać, aby nie przykładać naszych wyobrażeń na temat wieku średniego do starości, ale zamiast tego pozwolić na kontemplację.
- Dla starszych osób duchowość może być sposobem na uświadomienie sobie ich indywidualnej historii i spełnienie w tym, kim są, kim byli i pogodzenie się ze swoim życiem na każdym jego etapie.
- Dla niektórych starszych osób starzenie się oznacza porzucenie ich przywiązania do zdolności, kompetencji, zarobków, zdrowia, związków, a ostatecznie nawet do życia.

## Duchowość ma wiele wspólnego z gerotranscendencją

- Teoria gerotranscendencji opracowana została przez Larsa Tornstama i ma wiele wspólnego z ostatnią fazą teorii rozwoju Joan Erikson.
- Gerotranscendencja jest ostatnim etapem naturalnego rozwoju trwającego całe życie, skierowanego w stronę dojrzałości i mądrości.
- W tej fazie zmniejsza się zainteresowanie materialnymi rzeczami i powierzchownymi kontaktami społecznymi. Starzejąca się osoba staje się coraz bardziej zainteresowana kwestiami egzystencjalnymi i może tęsknić za kimś z kim można podzielić się takimi rozważaniami.
- Wzrasta potrzeba świadomej samotności, która oferuje czas na kontemplację.
- Chociaż nie wszystkie starsze osoby przechodzą przez gerotranscendencję, ważne jest, aby personel zwracał uwagę na oznaki tego typu potrzeb.



# Część A

Film na YouTube: Na przykład, Jakie jest najbardziej uduchowione doświadczenie, jakie przeżyłeś? (3.20 min)

[https://www.youtube.com/watch?v=wmDbDYCx\\_9s](https://www.youtube.com/watch?v=wmDbDYCx_9s)

# Część A

- Indywidualna refleksja nad duchowością (10 min)

Zapisz proszę swoje własne przemyślenia i pomysły z wykładu oraz z filmu, na przykład:

Czym jest dla mnie duchowość? W jaki sposób może wpływać na spotkanie z ludźmi, którzy mają inne przekonania?

# Część A

- Grupowa refleksja nad duchowością (30 min)

Jakie były twoje przemyślenia na temat duchowości przed tym spotkaniem? Czy się zmieniły? Czy możesz wskazać sytuacje, w których nasze własne wstępne rozumowanie może być wyzwaniem, a nawet przeszkodą?

# Część B

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Nowe spotkanie



Erasmus+

# Część B

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

## Różne formy samotności

# Część B

Film na YouTube: Na przykład, Samotność  
(12.30 min)

[https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv\\_g3g-mA](https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA)



# Powszechność występowania samotności

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

Jak  
powszechna  
jest  
samotność  
wśród osób  
starszych?

### Wyniki z różnych badań

Włochy – 18% osób w wieku 84 lat i więcej nie miało kontaktów z osobami spoza rodziny

Rumunia – 32% osób w wieku 65 lat i więcej było w dużym stopniu dotkniętych samotnością

Szwecja – 12% osób w wieku 62 lata było zaniepokojonych poczuciem samotności. 60% osób w wieku 65 lat i więcej doświadczyło samotności w ciągu ostatniego roku.

Litwa – ponad 50% osób w wieku 60 lat i więcej przynajmniej od czasu do czasu czuje się samotnie w społeczeństwie.

Polska – 20% osób w wieku 80 lat i więcej nie miało z kim spędzać wolnego czasu.



Ale jak  
powszechna  
*jest*  
samotność  
wśród osób  
starszych?

## Odpowiedź zależy od tego, o co pytasz lub mierzysz

Przykład aspektów, które zostały zmierzone, jeśli dotyczyły starszych osób, które:

Nie miały sieci kontaktów społecznych poza rodziną.

Dotknięte były samotnością.

Doświadczyły samotności w ciągu ostatniego roku.

Przeszkadzała im samotność.

Przynajmniej czasami czuły się samotne w społeczeństwie

Brakowało im kogoś, z kim mogłyby spędzić wolny czas.

I tak dalej.

Ale jak  
powszechna  
*jest*  
samotność  
wśród osób  
starszych?

**Odpowiedź zależy również od tego, *kogo* zapytasz**

Przykład osób, które zostały włączone do badań:

Osoby w wieku 60 lat i starsze

Osoby w wieku 65 lat i starsze

Osoby w wieku 84 lat i starsze...

Osoby mieszkające z partnerem

Osoby żyjące samotnie

Wdowy i wdowcy

Jaki wniosek  
możemy  
wyciągnąć?

### **Samotność u osób starszych wymaga naszej uwagi!**

Trudno powiedzieć, jak powszechne jest doświadczanie samotności.

Wiek, samotne życie, niepełnosprawność, brak kontaktów społecznych i brak rodziny lub bliskiego przyjaciela są bardzo często łączone z samotnością.

Ponieważ samotność jest często uciążliwa lub nawet bolesna, wpływa na zdrowie i samopoczucie starszej osoby, może przyczynić się do wcześniejszej śmierci, ważne jest, aby zwracać uwagę na samotność. Bez względu na to, jak jest ona powszechna.

Jakie  
czynniki  
sprawiają, że  
samotność  
się pojawia?

### **Lista typowych czynników, które mogą sprzyjać samotności**


*Stereotypy.* Bezrefleksyjne łączenie starości z niedołążnością i niepełnosprawnością.

*Wykluczanie.* Wykluczanie starszych osób z udziału w działaniach społecznych.

*Institucjonalizacja.* Umieszczanie starszych osób w zamkniętych placówkach z niewielkim kontaktem ze społeczeństwem.

*Straty.* Utrata bliskich, brak kogoś, kto jest blisko.

*Izolacja społeczna.* Życie w samotności i brak kogoś, z kim można dzielić się myślami i uczuciami.



# Różne typy samotności

---



**ALONE**

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



**Erasmus+**

Co to oznacza,  
gdy mówimy, że  
ktoś jest  
samotny?

Możesz być samotny, bez jakichkolwiek ludzi wokół siebie.

Możesz też czuć się samotny w grupie ludzi.

Są też tacy, którzy odczuwają ogromną samotność mimo że żyją z partnerem.

Możesz wybrać samotność ponieważ doceniasz bycie samemu. A czasami potrzebujesz побыć sam.

Możesz również zostać zmuszony do samotności.

Ale dlaczego  
czasami czujemy  
się samotni?

Jedną z interpretacji zakłada, że poczucie samotności ma pewną „funkcję” w życiu ludzi.

W starożytnych społeczeństwach ważną była przynależność do grupy, ponieważ grupa była gwarancją bezpieczeństwa i obrony przed dzikimi zwierzętami. Bycie częścią grupy ułatwiało współpracę. Poczucie samotności zmusiło ludzi do połączenia się w grupy.

We współczesnym społeczeństwie być może nadal funkcją poczucia samotności jest to, aby szukać grupy do współpracy i poczucia, że jesteśmy ważną częścią społeczności.

Co więc  
oznacza  
samotność?

**Samotność oznacza różne rzeczy:**

Możesz *być* samotny LUB Możesz *czuć się* samotny

Możesz *wybrać* samotność LUB Możesz *zostać zmuszony* do samotności

Możesz doświadczać samotności w *społecznym, emocjonalnym* lub *egzystencjalnym* sensie.



Czy ważne jest  
rozdzielnianie  
między różnymi  
rodzajami  
samotności?  
Jeśli tak, to  
dlaczego?

To są różne rzeczy.

- Bycie społecznie samotnym oznacza, że czasami brakuje ci relacji z przyjaciółmi i znajomymi, za którymi tęsknisz i z którymi czujesz się wspólnotą.
- Bycie emocjonalnie samotnym oznacza, że brakuje ci kogoś, komu możesz się zwierzyć, z kim możesz dzielić się myślami i uczuciami oraz być blisko zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. To może się zdarzyć nawet jeśli masz dużą sieć kontaktów.
- Samotność egzystencjonalna jest formą głębokiej samotności związanej z poczuciem np. bezsensu lub wyobcowania – poczuciem bycia obcym.
- Zwracanie uwagi tylko na liczbę kontaktów społecznych nie daje żadnych wskazówek na temat tego, jak samotna czuje się dana osoba, ani żadnych pomysłów na to, jak można „złagodzić” jej samotność.

# Samotność wśród starszych dorosłych – jakie są jej przyczyny?

**Starość przynosi straty, które mogą wywołać poczucie samotności.**

Utratę znaczących osób, jak mąż, żona lub partner

Utratę osób z tego samego pokolenia, o podobnych wspomnieniach zmian w społeczeństwie

Utratę znanych miejsc

Utratę dawnego domu

Utratę dawnych zdolności, ról i tożsamości

Utratę kogoś, z kim można dzielić się historią swojego życia

Wszystkie te straty zwiększają ryzyko poczucia się obcym dla ludzi wokół, ludzi, których się nie wybrało samemu, lub poczucia się bezwartościowym i wrażenia, że życie nie ma już żadnego sensu.

# Samotność wśród starszych dorosłych – jakie są jej przyczyny?

**Starość często przynosi myśli o przyszłości, myśli, które mogą wywołać poczucie samotności.**

Niepewność co do przyszłości, nadchodzącego umierania i śmierci

Strach przed niepełnosprawnością i bezradnością

Strach przed byciem uciążliwym dla innych

Strach, że reszta życia będzie składała się tylko z nudy i bezsensu

Obawa przed samotnością

Strach przed...

# Kilka słów o problemach egzystencjalnych w życiu

Czasami w życiu wszyscy cierpimy z powodu niepokoju, rozpaczy, żalu i/lub samotności, sytuacji, które sprawiają, że pojawiają się problemy egzystencjalne lub pytania dotyczące naszej egzystencji. Pytania na które nie ma łatwych odpowiedzi.

Literatura wskazuje na cztery istotne problemy egzystencjalne w życiu (Yalom):

Potrzebę wolności

Potrzebę poczucia wspólnoty i bycia razem

Poszukiwanie sensu

Nieuniknioną śmierć

Myślenie o tych aspektach egzystencjalnych jest częścią bycia człowiekiem i życia, to znaczy jest częścią życia, której nie można uniknąć i dlatego jest normalne.

Na koniec kilka  
słów o  
egzystencjalnej  
samotności.

Peter Strang powiedział:

„Nie możemy uciec od naszej egzystencjalnej samotności, która opiera się na fakcie, że niemożliwe jest, abyśmy dzielili się naszymi najskrytszymi myślami i uczuciami. Nie możemy też dzielić się wszystkimi doświadczeniami, takimi jak śmierć. Ostatni fragment układanki musimy dołożyć sami. Egzystencjalna samotność prowadzi do ogromnej ilości cierpienia, ale z mojego doświadczenia wynika, że można ją złagodzić poprzez poczucie wspólnoty.”

Jeśli to prawda – naszym wyzwaniem jest stworzenie tego poczucia wspólnoty.

# Część B

Nagrana wypowiedź starszej osoby o egzystencjalnej samotności (z każdego kraju) – Dostarczona będzie transkrypcja w języku angielskim (10 minut) .



# Część B

- Grupowa refleksja na temat samotności (30 min)

Jak opisałbyś samotność Georgio? Jak opisałbyś jego egzystencjalną samotność? Jakie są twoje przemyślenia i pomysły dotyczące samotności wśród starszych ludzi i ogólnie samej egzystencjalnej samotności?

# Część B

Przerwa, 15 min



# Część B

➤ Indywidualna refleksja na temat samotności  
(30 min)

Jakie jest twoje doświadczenie z egzystencjalną samotnością (ES) i/lub doświadczaniem ES innych? Napisz anonimową autorefleksję (nie musisz dzielić się nią z innymi). Określ w jakich sytuacjach napotykasz ES starszych osób.

# Część B

➤ Grupowa refleksja na temat samotności (60 min)

Dyskusja i refleksja na temat jednej lub dwóch sytuacji związanych z doświadczaniem ES starszych osób przez uczestników spotkania. Przedyskutujcie rolę rodziny i wpływ systemu służby zdrowia. **Róbcie notatki, które są przedmiotem zadania numer 2**

# Koniec części A i B

Indywidualna refleksja

**Przed częścią C proszę spojrzeć na slajdy i materiały wykorzystane podczas szkolenia i zastanowić się nad tym, co zostało wypracowane w trakcie wspólnych dyskusji.**

**Zastanów się również nad swoimi doświadczeniami zetknięcia się z samotnością osób starszych i/lub samotnością egzystencjalną, być może przyjdą Ci do głowy nowe doświadczenia. Jak było? Co zrobiłeś? Jak poszło? Co mogłeś zrobić inaczej? Jak się czułeś? Jakie napotkałeś przeszkody?**

# Kontynuacja części A i B

## Refleksja grupowa

**Czy masz jakieś spostrzeżenia, pytania, uwagi na temat poprzednich części szkolenia, którymi chciałbyś podzielić się z grupą?**

**Czy poruszane tematy były zrozumiałe? Czy potrzebujesz zgłębienia któregoś z tematów? Czy myślałeś o innych doświadczeniach osób starszych doświadczających samotności egzystencjalnej? Jak to wyglądało? Co zrobiłeś? Jak sobie poradziłeś? Co mogłeś zrobić inaczej? Jak się czułeś? Jakie napotkałeś przeszkody?**

Część  
C

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Nowe Spotkanie




Erasmus+

# Część C

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

## Sztuka słuchania



Sztuka słuchania,  
odczuwania  
dostrzegania i  
empatii

---



ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People



Erasmus+

# Ja i Ty Czy Ja i to?

**Ja i Ty jako podstawa szczerych, rozmów „tu i teraz” (Buber).**

Relację powinno się budować na Ja i Ty, zamiast Ja i to. Co to oznacza?

- Kiedy nie jesteśmy w pełni obecni i skoncentrowani na osobie, którą spotykamy, staje się ona przedmiotem tj. druga osoba staje się **tym** (przedmiotem) . Pojawia się wtedy ryzyko, że nie spróbujemy zrozumieć jej sytuacji i potraktujemy ją jako „zadanie do wykonania” lub jako „przedmiot”.
- Kiedy jednak w całości jesteśmy zaangażowani w spotkanie, druga osoba staje się podmiotem (Ja i Ty). Wtedy prawdopodobne jest, że czuje ona to, że jesteśmy zainteresowani i zaangażowani w to, kim ona jest i jaka jest jej sytuacja.



# Sztuka słuchania, odczuwania dostrzegania i empatii

- Sztuka słuchania polega na uświadomieniu sobie tego, co druga osoba naprawdę chce nam powiedzieć (przy użyciu słów lub ciszy).
- Jak możemy uświadomić sobie to, co inna osoba chce powiedzieć? Wszystko zaczyna się od obserwacji i konkretyzacji własnych obserwacji. Można to zrobić zadając pytanie: Co widzę? Co wyczuwam? O czym myślę?
- To co zauważyliśmy podczas spotkania z drugą osobą, tworzy myśli prowadzące do pewnego rodzaju działania (może być werbalne lub niewerbalne). Kiedy słuchamy, wyczuwamy lub widzimy, zmienia się coś w nas samych. Następnie możemy przekazać obserwacje, myśli i uczucia innej osobie, mówiąc: „Kiedy cię słucham, trochę się martwię, myślę że...” i upewniając się czy pacjent wszystko dobrze zrozumiał.

(Orlando)

# Empatia czy współczucie?

## Empatia czy Współczucie

– Jaka jest różnica i czy ma ona znaczenie?

- **Empatia** to zdolność rozumienia i dzielenia się uczuciami drugiej osoby..
- **Współczucie** jest podobne i łatwe do pomylenia, ale nie jest nawet w połowie tak użyteczne – **współczucie** to uczucie litości lub smutku dla kogoś innego.

- Film na Youtube na temat słuchania (15 min)  
[The art of listening | Kathleen Macferran | TEDxRainier - YouTube](#)

# Co jest ważne w rozmowie?

Istnieją różne podejścia do tego, jak można ćwiczyć oraz uczestniczyć w rozmowie.

**Niektóre kluczowe punkty dotyczą:**

- Aktywnego słuchania, bycia obecnym, **pokazanie osobie, że jest w centrum uwagi**
- Zadawanie otwartych pytań, **np. zaczynaj pytania od „jak”, „kiedy”**
- Dopuszczania przerw, **cisza nie przeszkadza**
- Słuchania doświadczeń osoby w konkretnej sytuacji/na temat życia i świata
- Opieraniu się impulsom pocieszania, dawania rad, rozwiązywania problemów
- Dopasowywania się do historii danej osoby **tj. słuchaj i pozwól jej mówić**
- **Uczucia, które pacjenci wyrażają powinny być adresowane i wyjaśniane przez aktywną komunikację werbalną. „Wygląda na to, że jesteś smutny, czy jesteś smutny?”**
- Podsumowania tego co zrozumiałeś z tego o czym rozmawiałeś z pacjentem, danie mu możliwości skorygowania możliwych nieporozumień.

(Bullington i in. 2018)

➤ Sesja treningowa w parach (30 min)

Ćwiczenie i nagrywanie rozmów w parach  
(osobne pokoje na platformie Zoom).  
Symulacja konkretnych sytuacji.

# Część C

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Przerwa, 15 min



Erasmus+

➤ Ocena sesji treningowych w parach (45 min)

Po dobraniu się w pary obejrzyjcie nagranie, a następnie wykorzystajcie **formularz** do jego oceny (część zadania 3). Formularz powinien zostać zwrócony do trenera.

## ➤ Refleksja grupowa (60 min)

Refleksja na temat sesji treningowej:

- zdolności i przeszkody zauważone w trakcie rozmowy
- możliwe rozwiązania poprawiające jakość rozmowy



# Część D

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Nowe spotkanie



Erasmus+

# Część D

Rozmowy o kwestiach  
emocjonalnych i  
egzystencjalnych



# Czego mogą dotyczyć kwestie emocjonalne i egzystencjalne?

- Wspomnień z przeszłości i przekonań co do przyszłości
- Obaw i nadziei
- Wstydu i poczucia winy
- Znaczenia i beznadziejności
- Życia i śmierci
- ...

# Znaczenie odwagi

**Odwaga to bać się, ale przewyciężyć strach przed  
robieniem tego, co trzeba zrobić.**

Odwaga znajduje się między *tchórzostwem* a *pychą*

Kiedy jesteśmy *tchórzami*, idziemy za daleko w unikaniu  
rzeczy, których się boimy, lub rzeczy, które wzbudzają  
dyskomfort

Kiedy cierpimy z powodu *pychy*, mamy nadmierne zaufanie  
co do naszych własnych możliwości.

Czy unikamy rozmów o kwestiach emocjonalnych i egzystencjalnych? Jeśli tak – dlaczego?

**Dlaczego unikamy tego rodzaju rozmów?**

Czy po prostu *nie dostrzegamy sygnałów*, że istnieje potrzeba mówienia o kwestiach emocjonalnych lub egzystencjalnych?

Czy strach przed mówieniem o kwestiach egzystencjalnych lub emocjonalnych jest zbyt duży, ponieważ *sprawia to, że czujemy się bezradni*, ponieważ niewiele możemy zrobić z tym problemem?

Czy unikamy mówienia o sprawach emocjonalnych lub egzystencjalnych, ponieważ boimy się, że takie rozmowy *wzbudzą dyskomfort u starszej osoby*?

Czy posuwamy się za daleko w unikaniu rozmów o egzystencjalnych lub emocjonalnych sprawach, ponieważ takie rozmowy *wzbudzają nasz własny dyskomfort*?

Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań brzmi „tak” – jak możemy poprawić naszą zdolność do mówienia o kwestiach emocjonalnych i egzystencjalnych?

# Part D

➤ Indywidualna refleksja (5 min)

What is your experience of existential and emotional conversations? Do You avoid such conversations and, if so, Why do You think you do so? (you don't have to share this with others).

Czy nie  
dostrzegamy  
sygnałów, że  
istnieje potrzeba  
mówienia o  
sprawach  
egzystencjalnych?

**Być może będziemy musieli zwiększyć naszą wrażliwość na subtelne sygnały chęci do rozmów o emocjonalnych i egzystencjalnych kwestiach.**

Słuchania tego co nie jest powiedziane, „czytania między wierszami”.

Obserwowania języka ciała.

Korzystania z ciszy i dawania czasu

*Przykład:*

Pan Brown jest 93-letnim wdowcem. Jego bardzo uprzejmy, ale niewiele mówi o sobie. Zwykle docenia wyjście na spacer. Kiedy spotykamy go dzisiaj, wygląda na jeszcze bardziej przygnębionego niż zwykle. Naszym natychmiastowym impulsem jest zaproponowanie mu wyjścia na spacer, kiedy mówi: – *Zastanawiam się, czy ktoś będzie chciał wykorzystać moje notatki z badań genealogicznych, które przeprowadziłem.*

Czy to wyrażenie może być oznaką potrzeby mówienia o kwestii egzystencjalnej? Co możemy „przeczytać między wierszami”? Jak możemy odpowiedzieć?

Czy czujemy strach, ponieważ to sprawia, że *czujemy się bezradni* – gdyż niewiele możemy zrobić z tym problemem?

### **Czy musimy czuć się bezradni?**

Osoba z którą rozmawiamy, rzadko oczekuje, że rozwiążemy jej problemy egzystencjalne.

Robiąc miejsce na historię drugiej osoby, dajemy jej również możliwość wymyślenia własnego rozwiązania.

Z poprzedniego przykładu możemy dowiedzieć się, że potrzeba pana Browna dotyczyła tego, aby mieć kogoś, z kim mógłby porozmawiać o swoich rzeczach i ich losie po jego śmierci. Pan Brown nie oczekuje od nas, że rozwiążemy jego problem, ale aby mu pomóc wymyślić rozwiązanie pozostając przy nim i słuchając go.



Czy boimy się, że rozmowy wzbudzą dyskomfort u starszej osoby?

**Chcemy chronić dobre samopoczucie drugiej osoby i nie chcemy, aby była ona smutna czy zdenerwowana.**

Okazywanie smutku lub płacz nie są niebezpieczne, a często czujemy się po tym lepiej.

Możemy trenować naszą zdolność do znoszenia smutku lub płaczu drugiej osoby.

Przykład:

Kiedy ktoś jest smutny, możemy po prostu zapytać: „*czy to jest coś, o czym chcesz porozmawiać?*” i uszanować czyjąś odpowiedź.

Czy boimy się, że rozmowy o egzystencjalnych lub emocjonalnych sprawach wzbudzą nasz własny dyskomfort?

W takich sytuacjach, czasami decydujemy się na pobłażliwe traktowanie lub zmianę tematu rozmowy.

Być może będziemy musieli rzucić sobie wyzwanie i porozmawiać z innymi (np. kolegami) o kwestiach egzystencjalnych. Co my sami myślimy o życiu i śmierci, winie i wyrzutach sumienia, nadziei i wolności.

Przykład:

Pani Smith cierpi na przewlekłą chorobę i wie, że wkrótce umrze. Wieczorami, gdy idzie spać, często mówi: „Byłoby lepiej, gdybym nie musiała się jutro budzić.

W takiej sytuacji łatwo jest potraktować to pobłażliwie i powiedzieć „śpij dobrze, a zobaczysz, że jutro poczujesz się lepiej jak się wyśpisz” zamiast zapytać: „Czy tak właśnie się czujesz codziennie?”

I na koniec!

Zawsze musimy pamiętać o poszanowaniu woli drugiej osoby. Jeśli druga osoba mówi "Nie, to nie jest coś, o czym chcę mówić", musimy to uszanować. "Nie" może oznaczać, że nie ma niczego, o czym chciałbym *teraz* rozmawiać, lub nie ma niczego, o czym chciałbym rozmawiać z *tobą*.

Jeśli tego nie uszanujemy, istnieje ryzyko, że nie będziemy już odważni, ale będziemy cierpieć z powodu pychy.

➤ Refleksja grupowa (15 min)

Zastanów się nad pytaniami dotyczącymi rozmów na poprzednich slajdach i nad tym, jak to jest, gdy ktoś nie chce rozmawiać z tobą, ale z kimś innym w zespole. Jakie uczucia to w nas budzi?

➤ Sesja treningowa w parach (45 min)

Ćwiczenie i nagrywanie rozmów w parach  
(osobne pokoje na platformie Zoom).

Symulacja konkretnych sytuacji.

# Część D

ALONE

Innovative Health Professionals Training Program on  
Existential Loneliness among Older People

Przerwa, 15 min



Erasmus+

➤ Ocena sesji treningowych w parach (45 min)

Po dobraniu się w pary obejrzyjcie nagranie, a następnie wykorzystajcie formularz do jego oceny (część zadania 3). Formularz powinien zostać zwrócony do trenera.

## ➤ Refleksja grupowa (40 min)

Na podstawie doświadczeń z sesji szkoleniowych: Refleksja nad spotkaniem i dyskusja o aspektach emocjonalnych i egzystencjalnych ze szczególnym uwzględnieniem egzystencjalnej samotności.



## Podsumowanie szkolenia

### Refleksje końcowe (a):

- Czego się nauczyłem?
- Jak jest znaczenie refleksji na temat praktyk?
- Jak możemy się wzajemnie wspierać?



- Refleksje końcowe (b):
    - Jakie były zalety i wady tego szkolenia?
    - Co może/powinno być zmienione lub rozwinięte?
- Trener sporządza notatki w celu ewaluacji szkolenia