

# *Instrukcja użytkowania modelu*

---

*FILMOTERAPIA*



<b>Nazwa narzędzia</b>	<i>Instrukcja użytkowania modelu.</i>
<b>Odbiorca narzędzia</b>	<i>Odbiorcami narzędzia są użytkownicy modelu – osoby starsze, samotne, borykające się ze swoimi emocjami, sytuacją życiową i naturalnymi wyzwaniami ostatniego kryzysu rozwojowego w życiu oraz psychologowie, terapeuci, pracownicy MOPRów, DPSów, domów dziennej opieki, domów seniora i innych placówek świadczących usługi na rzecz osób starszych lub z nimi współpracujących</i>
<b>Cel główny narzędzia</b>	<i>Dokument został stworzony dla użytkowników w celu przekazania im wiedzy o tym w jaki sposób korzysta się z modelu, do czego przeznaczone są poszczególne narzędzia i jak z nich korzystać. W instrukcji umieszczona została również wizualizacja modelu.</i>
<b>Funkcjonalność narzędzia</b>	<i>Instrukcja jest narzędziem pomocniczym. Nie stanowi głównego produktu projektu, lecz tłumaczy jak z tego produktu (czyli modelu) korzystać.</i>



**Spis treści**

WSTĘP .....	4
GRAFICZNE OPRACOWANIE MODELU .....	6
MODEL – WYKAZ NARZĘDZI.....	7
ODBIORCY I UŻYTKOWNICY MODELU .....	8
WYKORZYSTANIE MODELU W PRAKTYCE - ETAPY .....	10

## WSTĘP

Projekt Filmoterapia powstał w celu poprawy sytuacji życiowej osób starszych i samotnych, polepszenia jakości ich życia, dostarczenia strategii radzenia sobie z naturalnie pojawiającymi się w ich wieku sytuacjami, problemami, wyzwaniem. Projekt zakłada wypracowanie i wdrożenie rozwiązań mających na celu wzrost aktywności życiowej, samodzielności, elastyczności psychologicznej osób starszych. Ma również wymiar profilaktyczny, czyli zapobieganie przedwczesnemu wycofywaniu się z aktywności zawodowej i społecznej. Model zakłada wzmocnienie i jak najdłuższe utrzymywanie aktywności życiowej seniorów na optymalnym poziomie.

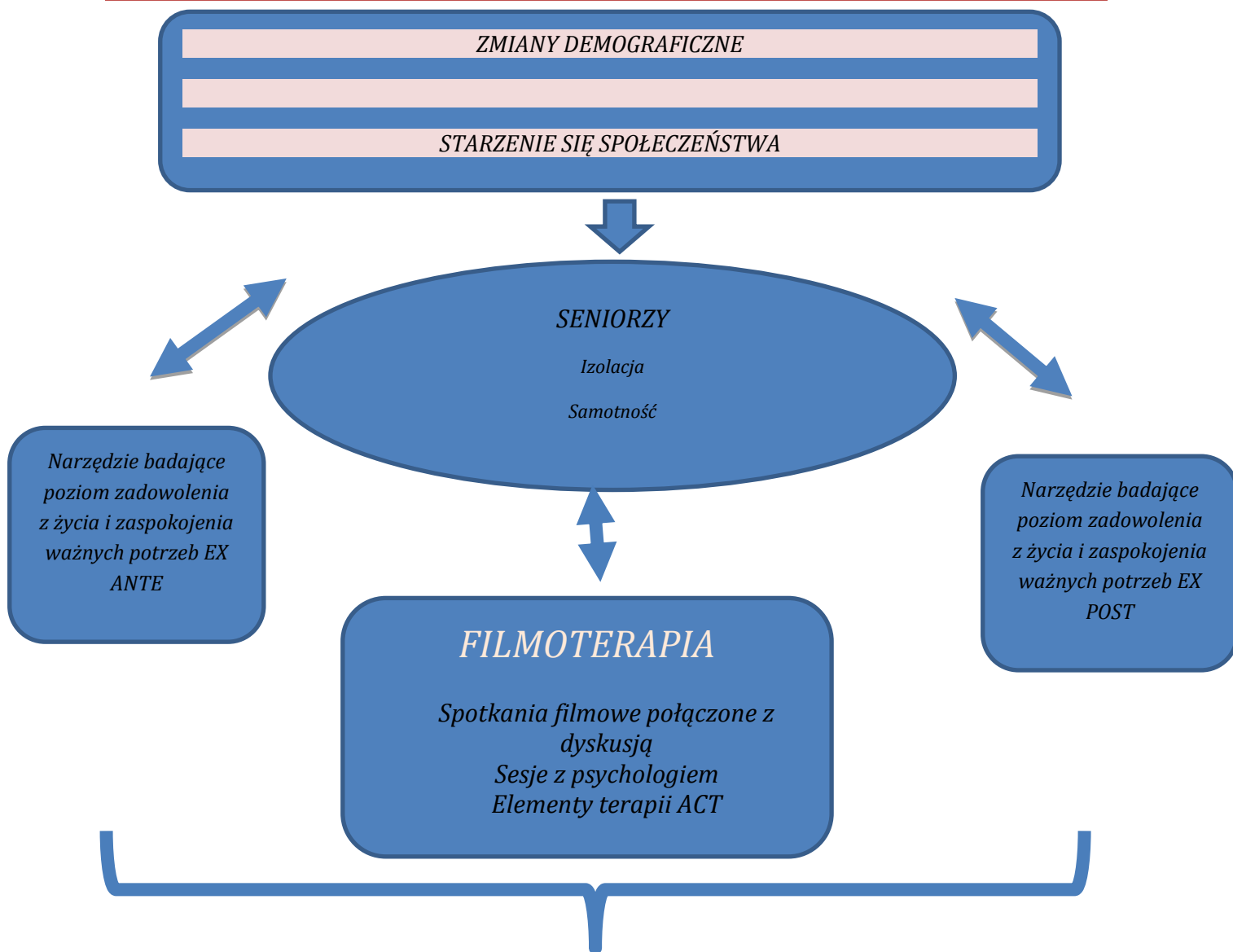
Istotnym elementem modelu jest narzędzie badające aktualny poziom zadowolenia z życia i zaspokojenia ważnych potrzeb życiowych wśród osób starszych oraz przed i po testowaniu modelu. Dzięki niemu można realnie zbadać poziom tych wskaźników u osób starszych, gdzie do tej pory nie było dedykowane narzędzia, by ten poziom zweryfikować stricte u osób starszych. Badanie po testowaniu pokazuje na ile model jest efektywny i pomocny dla osób zależnych.

# FILMOTERAPIA W OPARCIU O TEORIĘ ERIKSONA I SPOTKANIA W NURCIE ACT

Tym co najbardziej ma przyczynić się do wzrostu zadowolenia osób starszych z życia, poprawienia jakości życia i poczucia umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami związanymi z wiekiem, poczucia rozumienia tego co dzieje się z ich ciałem i ich psychiką,

świadomości doświadczanych emocji i lokalizowania ich źródeł jest właśnie Filmoterapia. Cykl spotkań łączących film i terapię grupową oraz dodatkowe spotkania indywidualne z psychologiem stanowią kluczowe narzędzia prowadzące do wzrostu. Spotkania i dyskusje będą prowadzone w nurcie teorii eriksonowskiej opisującej ostatni kryzys rozwojowy w życiu człowieka wynikający z konfliktu między poczuciem integralności, pogodnej akceptacji siebie i swojego życia a rozpacz i lęku przed śmiercią, poczucia zmarnowania życia i świadomości, że już za późno by naprawić błędy. Pozytywne przejście tego kryzysu daje cnotę mądrości, poczucie bycia autorytetem, poczucie spełnienia, zadowolenia ze swojego życia, pozytywnej oceny swojego życia jako całości.

GRAFICZNE OPRACOWANIE MODELU



*Szansa pozytywnego rozwiązania ostatniego kryzysu rozwojowego*

*Bezpieczne poruszenie i omówienie ważnych/problematycznych obszarów życia*

*Poprawa sytuacji życiowej osób starszych*

*Profilaktyka*

*Zapobieganie przedwczesnemu wycofywaniu się z aktywności zawodowej i społecznej*

*Integracja, budowanie więzi*

*Rozwój inteligencji emocjonalnej*

**MODEL – WYKAZ NARZĘDZI**

<i>Lp.</i>	<i>Nazwa narzędzia</i>	<i>Funkcjonalność</i>
1.	Wizualizacja modelu wraz z instrukcją	Wizualizacja, czyli graficzne przedstawienie modelu pozwala w łatwy sposób zrozumieć jego założenia
2.	Prototyp narzędzia do pomiaru poziomu zadowolenia z życia i zaspokojenia ważnych potrzeb u osób starszych	Narzędzie ma na celu zbadanie poziomu zadowolenia z życia osób biorących udział w projekcie oraz zbadania na ile model okazał się skuteczny w poprawieniu poziomu deklarowanego zadowolenia z życia osób starszych
3.	Instrumentarium dla użytkowników	Dodatkowe materiały uzupełniające wiedzę użytkowników modelu
4.	Instrumentarium dla odbiorców	Dodatkowe materiały uzupełniające wiedzę odbiorców modelu, czyli osoby starsze
5.	Skrypty spotkań w ramach Filmoterapii	Materiały opisujące założenia każdego ze spotkań Filmoterapii wraz z informacjami jak poprowadzić spotkanie grupowe, jakie tematy obejmuje dany temat; pomoc i konkretne wskazówki dla osób prowadzących spotkania Filmoterapii

## ODBIORCY I UŻYTKOWNICY MODELU

### Grupa odbiorców

Grupę odbiorców modelu stanowią osoby starsze, samotne, borykające się ze swoimi emocjami, sytuacją życiową i naturalnymi wyzwaniami ostatniego kryzysu rozwojowego w życiu. Ta grupa odbiorców nie ma orientacji na temat możliwości uzyskania wsparcia w ramach systemu. Jednocześnie, biorąc pod uwagę fakt, że grupa ta jest z roku na rok coraz większa, konieczne jest wprowadzenie nowoczesnych, aktualnych i funkcjonalnych narzędzi monitorowania i wspierania seniorów.

W Polsce w okresie ostatnich 25 lat obserwuje się spowolnienie rozwoju demograficznego i starzenie się społeczeństwa; co z jednej strony jest spowodowane wydłużaniem się życia, ale i spadkiem dzietności. W związku z tym systematycznie przybywa osób starszych w naszym kraju. Według danych statystycznych GUS pod koniec 2015 roku liczba ludności w Polsce wynosiła 38,4mln, z czego 8,8mln (niemal 23%) stanowiły osoby w wieku 60 lat i więcej. Prawie 18% z tej liczby to osoby w wieku co najmniej 80 lat. Wśród populacji osób starszych kobiety stanowią 56% (na 100 mężczyzn przypadają 142 kobiety). Ten rosnący wraz z wiekiem udział kobiet wynika z nadumieralności mężczyzn – kobiety w wieku 60 lat mają przed sobą 5 lat więcej życia niż mężczyźni. Kobiety jednak zdecydowanie rzadziej wchodzi w ponowne związki, wybierają życie w samotności. Na zlecenie Fundacji Ja Kobieta zostały przeprowadzone badania, które wykazały, że problem osamotnienia wśród ludzi starszych jest zjawiskiem niepokojąco dużym i stale rośnie.

## Grupa użytkowników

Użytkownikami modelu będą psychologowie, terapeuci, pracownicy MOPRów, DPSów, domów dziennej opieki, domów seniora i innych placówek świadczących usługi na rzecz osób starszych lub z nimi współpracujących.

## WYKORZYSTANIE MODELU W PRAKTYCE - ETAPY

### PIERWSZE KROKI

Model ma pomóc osobom starszym i realnie poprawić ich poczucie jakości życia, jednak nie można opierać się jedynie na założeniu, że poprawa wystąpi. W celu zweryfikacji wpływu modelu na życie i postrzeganie swojej sytuacji przez osoby starsze wykorzystane zostanie narzędzie w formie ankiety. Narzędzie będzie badać aktualny poziom zadowolenia z życia i zaspokojenia ważnych potrzeb życiowych wśród osób starszych. Zostanie ono wykorzystane przed i po serii spotkań filmoterapeutycznych, których celem jest poprawa poziomu zadowolenia z życia. To pozwoli sprawdzić jakie zmiany zaszyły zarówno jeśli chodzi o ich kierunek jak i ich nasilenie.

Projekt rozpoczyna warsztat, podczas którego uczestnicy poznają się nawzajem, wchodzi w interakcje, mają szansę na pierwszą integrację, zbudowanie podstaw do dalszej pracy w grupie, stworzenie atmosfery zaufania, życzliwości. Ten czas to również przedstawienie założeń projektu, omówienie ogólnych ram pracy, wspólnych działań, zwrócenie uwagi na ważne elementy jak otwartość na drugiego człowieka, uszanowanie jego uczuć, przeżywanych emocji, akceptacja i tolerancja. Ponadto pierwsze spotkanie powinno zostać wykorzystane na wspólne uzgodnienie dat spotkań tak, by wszystkim uczestnikom one odpowiadały – to ważne, bo każdy członek grupy wnosi do niej coś innego, dlatego warto zadbać, by wszyscy uczestniczyli, jeśli to możliwe, we wszystkich spotkaniach.

### FILMOTERAPIA

W ramach modelu kluczowym narzędziem przynoszącym zmiany jest cykl grupowych spotkań filmoterapii oraz indywidualne spotkania z psychologiem. Każde grupowe spotkanie będzie przebiegało na podstawie wcześniej przygotowanych skryptów opierających się zarówno na teorii kryzysów Eriksona jak i na najnowszych kierunkach rozwoju psychoterapii

w ramach trzeciej fali nurtów w psychologii – podejściu ACT, czyli terapii opartej na akceptacji i zaangażowaniu. W ramach dyskusji po projekcji filmu, prowadzący będą dostarczać psychoedukację z obszaru radzenia sobie ze stresem, poczuciem samotności, poczuciem życiowej porażki, poczuciem wykluczenia. Ten element ma też na celu wskazanie pozytywnych kierunków dla osób starszych, czyli wyłonienie zasobów, wzmocnienie poczucia własnej wartości, użyteczności, dzielenie się pasjami, zainteresowaniami.

W celu integracji grupy i poznawania się jej członków na każde spotkanie przygotowane zostały propozycje zadań do wykonania przez grupę. Są to zadania pamięciowe, kreatywne, zachęcające do myślenia poza schematem. Z jednej strony pomoże to przełamać pierwsze lody i poznać się, z drugiej tego typu zadania, ćwiczenia wpływają bardzo korzystnie na utrzymanie sprawności intelektualnej, zatem warto seniorów na to uczyć, a jednocześnie dostarczyć im gotowych narzędzi, z których będą mogli później korzystać.

Podczas zamkniętych spotkań można zadawać pytania wprost (np. Jakie emocje wzbudził film?), czasem jednak lepiej sprawdza się wprowadzanie w temat w formie pewnego rodzaju stwierdzeń (np. Ten film wzbudza wiele emocji, prawda?). Wówczas jeśli ktoś zgodzi się z takim stwierdzeniem, jest duże prawdopodobieństwo, że sam zacznie o swoich emocjach mówić. Warto w ten sposób zachęcać do dialogu, niż zadawać pytania w formie bardziej zbliżonej do przesłuchania. Ważne jest, by uczestnicy czuli się bezpiecznie i komfortowo, bo niektóre filmy i historie mogą ich silnie poruszyć.

## INDYWIDUALNE SPOTKANIA W NURCIE ACT

Poza spotkaniami w grupach, uczestnicy będą mogli skorzystać ze spotkań indywidualnych z terapeutą ACT, jeśli pojawią się w nich emocje, przeżycia, sytuacje, które będą wymagały dodatkowego, indywidualnego wsparcia.

Filmy, które będą prezentowane na spotkaniach w ramach Filmoterapii:

- Praktykant
- Prosta historia
- Jeszcze nie wieczór
- Pora umierać
- Sierpień w hrabstwie Osage
- Butelki zwrotne
- Mężczyzna imieniem Ove

Przed seansami warto przygotować kilka słów wprowadzenia, powiedzieć trochę o samej tematyce filmu, skierować uwagę uczestników na procesy, sytuacje, wątki, które są ważne dla tematyki danego spotkania i które sprawiły, że akurat ten film został wybrany. Wówczas podczas dyskusji te kwestie pojawią się w sposób naturalny, a chodzi o to, by nie unikać trudnych tematów. Takie wprowadzenie pozwoli uczestnikom od początku spotkania oswoić się z tematem i podczas seansu wczuć się w przedstawiane historie.