Kronika wspomnień

jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej

Fot. Jan Kosmowski

Poznań 2018

Kronika wspomnień

jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej

Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS
Poznań 2018

Niniejsza publikacja jest objęta licencją Creative Commons 3.0
Egzemplarz przeznaczony do bezpłatnej dystrybucji

Autorki koncepcji merytorycznej innowacji i scenariuszy zajęć
Edyta Piątek
Magdalena Zylik-Kosmowska

Współpraca
prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis
dr n. farm. Agnieszka Neumann-Podczaska
dr Mariusz Zięba
Agnieszka Buśk
Ewa Mrozowska
Maria Sitarska
Jan Kosmowski

Koordynator procesu wydawniczego
Jan Kosmowski

Redakcja techniczna i korekta językowa
Anna Nowotnik

ISBN 978-83-934359-0-6
Wydanie elektroniczne

Realizator Projektu
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu
ul. Nowowiejskiego 11, 61-731 Poznań
www.rops.poznan.pl

Realizator innowacji i wydawca publikacji
Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS
ul. Nowowiejskiego 15/15a, 61-732 Poznań
www.ars.org.pl

Partnerzy projektu
Urząd Miasta Poznania
ul. 3 Maja 46, 61-728 Poznań
www.poznan.pl

Poznańskie Centrum Superkomputerowo-Sieciowe
ul. Noskowskiego 10, 61-704 Poznań
www.man.poznan.pl

Skład i opracowanie graficzne
Przemysław Krupski
www.fruwamojamarynara.pl

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Samorząd Województwa Wielkopolskiego
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Publikacja powstała jako efekt testowania innowacji społecznej „Kronika wspomnień jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej" realizowanej w ramach Projektu grantowego „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego - Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

SPIS TREŚCI

Wstęp 7

dr Mariusz Zięba
Raport z badań ewaluacyjnych innowacji „Kronika wspomnień" na rzecz Fundacji Wspierania Twórczości Kultury i Sztuki ARS 9

dr n. farm. Agnieszka Neumann-Podczaska, dr mgr inż. Sławomir Tobis
Opieka nad chorym z otępieniem 13

Magdalena Zylik-Kosmowska
Społeczne aspekty pracy z seniorami 17

dr n. farm. Agnieszka Neumann-Podczaska, prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis
Rola opiekuna w poprawie bezpieczeństwa leczenia osoby starszej 21

dr Mariusz Zięba
Psychologia narracyjna 27

Magdalena Zylik-Kosmowska
Stymulatory – historie opowiedziane przedmiotami 33

Edyta Piątek
Warsztaty z tworzenia kroniki wspomnień - narzędzia i techniki 39

Edyta Piątek, Magdalena Zylik-Kosmowska
Inspiracje do prowadzenia zajęć z seniorami 45
Inspiracja: MUZYKA 47
Inspiracja: PODRÓŻE 49
Inspiracja: SZKOŁA 51
Inspiracja: DZIECIŃSTWO 53
Inspiracja: TELEWIZJA/KINO 55
Inspiracja: MOJE MIASTO/MOJE MIEJSCE 59
Inspiracja: ŻYCIE RODZINNE 61
Inspiracja: KOMUNIKACJA/MOTORYZACJA 63
Inspiracja: KUCHNIA/GOTOWANIE 65
Inspiracja: MODA 67

Zespół innowacji i autorzy tekstów 69

Wstęp

Oddajemy do Państwa rąk publikację będącą uwieńczeniem naszej pracy związanej z testowaniem innowacji społecznej pt. „Kronika wspomnień jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej". Innowacja została stworzona i była realizowana w ramach projektu grantowego „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych", którym kierował Regionalny Ośrodek Pomocy Społecznej w Poznaniu. Innowacja tworzona była podczas spotkań fokusowych, w których uczestniczyli przedstawiciele Fundacji ARS oraz Dyrekcja Domów Pomocy Społecznej przy ulicy Konarskiego w Poznaniu oraz filii przy ulicy Zamenhofa. Główną potrzebą, na jaką miała odpowiadać innowacja, było wzmocnienie procesu adaptacji do życia w warunkach domu pomocy społecznej. Utrata dotychczasowego stylu życia, niezależności, intymności, otoczenia społecznego czy dobytku życia powoduje u seniorów szereg napięć psychicznych, które sprawiają, że adaptacja jest utrudniona. Objawiać się to może wycofaniem z życia towarzyskiego, depresją, apatią, roszczeniowością itp. Proces testowania innowacji podlegał ewaluacji. Jej wynik został przedstawiony w pierwszym artykule. Przygotowując „Kronikę wspomnień", wzięliśmy pod uwagę konteksty sytuacji, w jakiej znajdują się seniorzy mieszkający w domach pomocy społecznej. Konteksty te dotyczą procesów starzenia się na poziomie psychicznym, społecznym, jak i biologicznym i pojawiają się w tej publikacji w postaci artykułów napisanych przez ekspertów, którzy wspierali nas w realizacji tego projektu. Trzy artykuły – o psychologii narracji, scrapbookingu i stymulatorach – odnoszą się bezpośrednio do prowadzenia spotkań i realizowania na nich indywidualnych kronik wspomnień. Mamy nadzieję, że udzielą odpowiedzi na pytania o to, jak rozmawiać, jak pobudzać pamięć i jak wykonywać kroniki. Bazując na naszych doświadczeniach, opracowałyśmy dziesięć inspiracji do przygotowywania konkretnych warsztatów. Warto jednak mieć na uwadze, że nic nie zastąpi indywidualnego podejścia do wspomnień uczestników.

Szczególne podziękowania kierujemy do uczestników naszych warsztatów, mieszkańców domów pomocy społecznej, którzy zechcieli nas wesprzeć i razem z nami testować warsztaty. Dziękujemy, że dzielili się z nami swoimi wspomnieniami, że nas inspirowali, że współdzielili z nami radość ze spotkań i wspólnej pracy.

W trakcie realizacji projektu otrzymaliśmy duże wsparcie ze strony Dyrekcji oraz wspaniałych pracowników Domów Pomocy Społecznej przy ulicy Konarskiego w Poznaniu oraz filii przy ulicy Zamenhofa w Poznaniu, w których projekt był realizowany, za co bardzo dziękujemy.

Wchodząc w przestrzeń działań użytecznych społecznie, spotkać można wielu wspaniałych ludzi, którzy znajdują czas i chęć do współpracy na rzecz innych ludzi – wszystkim, którzy nas wsparli, serdecznie dziękujemy.

Edyta Piątek
prezes zarządu
Fundacji Wspierania Twórczości
Kultury i Sztuki ARS

dr Mariusz Zięba
Centrum Badań nad Traumą i Kryzysami Życiowymi, Uniwersytet SWPS w Poznaniu

Raport z badań ewaluacyjnych innowacji „Kronika wspomnień” na rzecz Fundacji Wspierania Twórczości Kultury i Sztuki ARS

Photo by rawpixel.com from Pexels

Celem badań ewaluacyjnych było zbadanie efektów innowacji społecznej „Kronika wspomnień jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej" realizowanego w ramach projektu „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych" przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu w partnerstwie z Miastem Poznań i Poznańskim Centrum Superkomputerowo-Sieciowym.

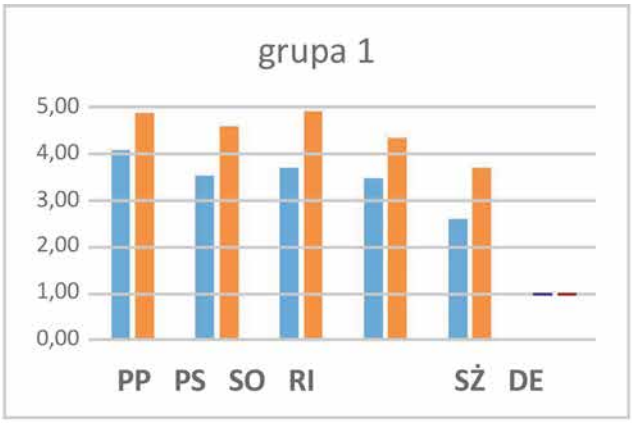
Innowacja społeczna obejmowała cykl spotkań z mieszkańcami domów pomocy społecznej, prowadzonych w formie innowacyjnych warsztatów. W czasie warsztatów uczestnicy przygotowywali kroniki wspomnień – wykonane techniką scrap- bookingu albumy prezentujące ważne wspomnienia z całego ich życia. Technika scrapbookingu, czyli ręcznego tworzenia i ozdabiania albumów zawierających fotografie oraz pamiątki, z wykorzystaniem różnych materiałów (kolorowy papier, tasiemki, naklejki itd.), może zwiększyć motywację do tworzenia albumów, a także daje możliwość graficznego opisania wspomnień również w sytuacji braku materialnych śladów (fotografii rodzinnych, pamiątek). Ważnym elementem innowacji był model pracy w grupie warsztatowej. Uczestnicy pracowali w kilkuosobowych grupach w tym samym pomieszczeniu, często przy jednym stole, używając wspólnych narzędzi i materiałów, oglądając na bieżąco rezultaty pracy innych uczestników, a przy tym rozmawiając i inspirując się wzajemnie. Osoby prowadzące warsztaty udzielały uczestnikom pomocy technicznej (np. cięcie, klejenie), dbały o atmosferę życzliwości i sprzyjający twórczej pracy dobry nastrój uczestników, ale również na różne sposoby pomagały uczestnikom w przypominaniu sobie wydarzeń z ich życia oraz poszukiwaniu materiałów prezentujących te wspomnienia, które mogły być wklejone do albumu – przykładem może być drukowanie wyszukanych w Google Maps aktualnych zdjęć ważnych w historii życia uczestników miejsc i obiektów. Te i inne elementy pracy z uczestnikami miały na celu ograniczenie potencjalnie negatywnego wpływu związanych z wiekiem uczestników deficytów w obszarze psychomotorycznym i poznawczym (pamięć autobiograficzna). Miały również sprzyjać tworzeniu i podtrzymywaniu dobrej atmosfery spotkań, a w rezultacie ograniczać wpływ zniechęcenia uczestników.

W ramach ewaluacji projektu skoncentrowaliśmy się na dwóch elementach: ocenie satysfakcji uczestników z udziału w projekcie oraz pomiarze (w procedurze pretest/posttest) zmian poziomu wybranych właściwości psychologicznych.

Analiza ilościowa – zmiana poziomu właściwości psychologicznych

Do oceny wpływu udziału w projekcie na funkcjonowanie psychologiczne uczestników przyjęliśmy następujące właściwości psychologiczne: samoocena, poczucie skuteczności osobistej, relacje interpersonalne, depresyjność, priorytetyzowanie pozytywności oraz satysfakcja z życia. Do pomiaru poziomu depresyjności zastosowano obejmujący 20 pytań kwestionariusz CES-D. Do pomiaru pozostałych zmiennych zastosowano kwestionariusz obejmujący po 3 lub 4 pytania ze standardowych narzędzi służących do pomiaru tych właściwości psychologicznych. Zdecydowaliśmy się na to ze względu na potrzebę ograniczenia liczby pytań, by nie przeciążać osób badanych.

Badanie, z zastosowaniem tego samego kwestionariusza, przeprowadzone było w każdej grupie dwukrotnie. Pretest przeprowadzony był przed rozpoczęciem udziału w zajęciach, a posttest po zakończeniu wszystkich warsztatów.



Oznaczenia na wykresach: PP – priorytetyzowanie pozytywności, PS – poczucie skuteczności osobistej, SO – samoocena, RI – relacje interpersonalne, SŻ – satysfakcja z życia, DE – depresyjność.

Skala odpowiedzi: dla DE od 0 do 3, dla pozostałych zmiennych: od 1 do 5.

Jak to przedstawiono na powyższych wykresach, w obydwu grupach w okresie między pre- a posttestem nastąpiło zwiększenie średniego poziomu priorytetyzowania pozytywności, poczucia skuteczności osobistej, samooceny, zadowolenia z relacji interpersonalnych i satysfakcji z życia oraz obniżenie poziomu depresyjności. Analiza statystyczna istotności różnic średnich dla grup zależnych przeprowadzona z zastosowaniem testu znaków rangowanych Wilcoxona wskazuje na to, że różnice są istotne statystycznie na poziomie $p = 0{,}011$ w przypadku priorytetyzowania pozytywności oraz $p < 0{,}01$ dla każdej z pozostałych zmiennych. Badanie prowadzone było, podobnie jak warsztaty, w dwóch odrębnych grupach. Grupa 1 uczestniczyła w warsztatach w okresie maj–lipiec 2018, Grupa 2 zaś w okresie lipiec–wrzesień. I choć możliwe jest, że na zmianę poziomu badanych zmiennych miały wpływ czynniki inne niż udział w warsztatach (np. pora roku, święta, wakacje i związane z tym zmiany aktywności mieszkańców DPS), to jednak uzyskanie podobnego efektu w dwóch różnych grupach pracujących w innym okresie czasu pozwala postawić wniosek, że zaobserwowane pozytywne zmiany w funkcjonowaniu psychologicznym uczestników innowacji są rezultatem realizacji projektu. Zakres i kierunek tych zmian potwierdzają uzyskanie zakładanych efektów innowacji społecznej.

Analiza jakościowa – ocena satysfakcji uczestników

W celu uzyskania pogłębionej informacji o poziomie i czynnikach satysfakcji uczestników z udziału w projekcie wziąłem udział w trwającym ponad 1,5 godziny spotkaniu podsumowującym z 6 uczestnikami projektu. Odbyło się ono 24 października 2018 roku w jednym z biorących udział w projekcie DPS. Przebieg spotkania został udokumentowany, za zgodą biorących w nim udział osób, nagraniem audio.

Najważniejsze wnioski

Wszystkie osoby biorące udział w spotkaniu podsumowującym wyrażały bardzo duże zadowolenie z udziału w projekcie.

W czasie rozmowy wielokrotnie pojawiały się wypowiedzi wskazujące na pozytywne zaskoczenie, którego doświadczyli uczestnicy – często niezbyt chętnie przychodzący na pierwsze spotkanie warsztatowe, a po zakończeniu warsztatów podkreślający swoje zadowolenie z tego, że mimo początkowej niechęci wzięli w nich udział.

Jako źródło satysfakcji uczestnicy wskazywali zarówno wiele elementów odnoszących się do przebiegu warsztatów (w tym zwłaszcza bardzo pozytywną rolę osób prowadzących, które „dodawały odwagi”,„były bardzo miłe i dużo pomagały”), jak i ich rezultatu – zarówno materialnego (albumy), jak i odświeżenia wspomnień.

Część osób bardzo wyraźnie podkreślała to, że praca nad albumem pozwoliła im nie tylko przypomnieć sobie zapomniane już wydarzenia z życia, ale też poczuć satysfakcję i dumę ze swojego życia. Uczestnicy z wyraźnie widoczną dumą pokazywali swoje albumy i starali się opowiedzieć o przedstawionych w nich faktach z własnego życia. Część osób z dumą opowiadała o tym, kto spośród ich rodziny czy znajomych spoza DPS oglądał już ich album.

Uczestnicy bardzo pozytywnie oceniali to, że dzięki udziałowi w projekcie mogli się dowiedzieć bardzo dużo o sobie nawzajem, co zdaje się wyzwalać też większą ciekawość dotyczącą mieszkańców DPS, którzy nie brali udziału w projekcie. W wypowiedziach uczestników wyraźnie pojawiał się kontrast między opisem relacji, jakie się wytworzyły między nimi, a brakiem wiedzy o innych mieszkańcach czy wręcz okazji do rozmowy z nimi.

W czasie spotkania uczestnicy spontanicznie zmienili temat rozmowy z podsumowywania udziału w warsztatach na zastanawianie się nad tym, jak zaktywizować do udziału w różnych zajęciach innych mieszkańców DPS – np. do udziału w sylwestrze. Uważam to za wskaźnik zwiększenia poziomu zaangażowania w budowanie relacji społecznych i poczucia odpowiedzialności za funkcjonowanie grupy.

Podsumowanie i rekomendacje

W oparciu o wyżej przedstawione dane stwierdzam, że innowacja społeczna „Kronika wspomnień" przyniosła oczekiwane rezultaty. Chciałbym zatem z całym przekonaniem zarekomendować stosowanie w pracy na rzecz seniorów, nie tylko mieszkańców DPS, wypracowanych w wyniku realizacji projektu metod. Dodatkowo chciałbym zwrócić uwagę na kilka kwestii:

- Prowadzenie warsztatów dla seniorów z zastosowaniem innowacji społecznej „Kronika wspomnień" wiąże się z pewnym ryzykiem. Szczególnie ważne wydaje się ryzyko zaktywizowania u uczestników trudnych wspomnień, np. straty czy też porażki, oraz niewystarczający dla odpowiedniego poradzenia sobie z tą sytuacją i zapewnienia wsparcia uczestnikom poziom kompetencji psychologiczno-terapeutycznych osób prowadzących zajęcia. Ważnym czynnikiem sukcesu ocenianego projektu był odpowiedni dobór kadry prowadzącej zajęcia, co powinno być zasadą w przypadku realizacji podobnych projektów w przyszłości.
- Wskazane jest, by praca z uczestnikami innowacji nie kończyła się w momencie zakończenia warsztatów i pracy nad albumami. Wydaje się, że czynnikiem wzmacniającym, a może wręcz warunkującym utrzymanie rezultatów projektu jest stworzenie uczestnikom możliwości prezentowania swoich albumów i opowiadania o nich i o swoim życiu innym osobom.
- W przypadku realizacji podobnego projektu w innych placówkach warto skorzystać z możliwości zachęcenia do udziału w warsztatach potencjalnych uczestników przez osoby, które już wzięły udział w projekcie. Przekonanie mieszkańców DPS do udziału w nowych dla nich formach pracy okazało się stosunkowo ważną przeszkodą. Uczestnicy zakończonego projektu mogliby być bardzo dobrymi ambasadorami kronik wspomnień.

dr n. farm. Agnieszka Neumann-Podczaska, dr mgr inż. Sławomir Tobis
Katedra Geriatrii i Gerontologii, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

Opieka nad chorym z otępieniem

Photo by rawpixel.com from Pexels

Dla codziennego życia osoby starszej coraz większe znaczenie ma otoczenie, w którym funkcjonuje. W związku z tym powiedzenie „starych drzew się nie przesadza" można sprowadzić w głównej mierze do tego, że znajome otoczenie zapewnia osobie starszej poczucie bezpieczeństwa, a wszystko, co nowe, jest wyzwaniem i pewną formą stresu. To trochę tak, że „u siebie" człowiek po omacku wszystko znajdzie i wszędzie trafi, a w nowym otoczeniu już niekoniecznie tak łatwo sobie poradzi. Stąd też zmiany wprowadzane w otoczeniu (w tym także zmiana miejsca zamieszkania czy nawet czasowego przebywania) mogą pogarszać samodzielność osoby starszej, czyli prowadzić do jej większej zależności od pomocy osób z otoczenia – i o tym opiekunowie muszą koniecznie pamiętać. Zgodnie z tym przy zmianie miejsca pobytu osoby starszej zaleca się, aby zapewnić jej jak najwięcej elementów z jej poprzedniego miejsca pobytu. Powinno się więc – jeśli to możliwe – przenosić chorego wraz z jego rzeczami oraz meblami i wyposażeniem.

W sposób szczególny dotyczy to chorych z otępieniem. Walczą oni o swoją niezależność i nie tylko usiłują poradzić sobie jak najlepiej pomimo np. problemów z pamięcią, ale jeszcze – najdłużej jak można – starają się pokazać otoczeniu, że są samowystarczalni.

W pracy z tymi chorymi opiekun czy terapeuta konfrontuje się nie tylko z zaburzeniami poznawczymi (pamięć, myślenie, orientacja w czasie i przestrzeni, ale też co do swojej osoby, rozumienie, zdolność uczenia się, język, ocena, uwaga, liczenie itd.). U chorych z otępieniem mogą także występować np. zaburzenia zachowania w postaci pobudzenia i agresji albo nadmiernego wycofania czy izolacji. Otępienie prowadzi do utraty umiejętności samokontroli. Z czasem pojawiają się m.in. problemy z oddawaniem moczu i stolca w miejscach dość przypadkowych (np. na schodach lub w korytarzu), co nie wynika ze złej woli pacjenta czy jego złośliwości, ale z choroby, której postęp powoduje,

Photo by pixabay.com

że chory nie pamięta, gdzie jest toaleta i do czego służy.

Zrozumienie zmian powodowanych przez otępienie i zachowań chorego na poszczególnych etapach choroby ma kluczowe znaczenie dla opiekunów, gdyż pozwala na właściwe reagowanie i podejmowanie działań opiekuńczych w sposób niepowodujący niepotrzebnego stresu. Stres i lęk nasilają zagubienie chorego, w wyniku czego może dochodzić do pobudzenia czy nawet paniki, w tym próby ucieczki do miejsca „przyjaznego" (którym dla pacjenta najczęściej jest jego miejsce zamieszkania sprzed lat, np. z dzieciństwa; twierdzi więc, że musi wrócić do domu, bo „tu" nie wie, gdzie jest i jak się „tu" znalazł).

Koncepcje niefarmakologicznej terapii na różnych etapach choroby obejmują m.in. aktywizację pacjenta, zgodnie z koncepcją, że podstawową potrzebą człowieka jest działanie, a nie bezczynność. Nie do przecenienia jest zatem umiejętność organizacji czasu chorego. Nawet proste codzienne zajęcia, a więc np. włączenie w zwykłe prace domowe (zamiatanie podłogi, pomoc w zakupach, przygotowaniu posiłku czy przeglądanie i sortowanie zawartości szuflady), mają znaczenie dla utrzymania przez możliwie długi czas samodzielności chorego, a więc zmniejszenia zależności od opiekuna w codziennych czynnościach. Na każdym etapie choroby wyznaczane zadania należy dostosować do możliwości podopiecznego. Nie powinny być zbyt trudne, bo będą powodowały zniechęcenie i demotywację, ale też zbyt łatwe, bo może to zniechęcić do kontynuacji podjętych czynności. Polecenia i wyjaśnienia muszą być wydawane prostym językiem, gdyż chory może nie być w stanie zapamiętać złożonej sekwencji poleceń, a w konsekwencji ich nie wykona.

Podczas organizacji zajęć bardzo ważne jest, aby czynności, które osoba starsza wykonuje, dawały jej satysfakcję i posiadały gwarancję sukcesu – mają bowiem wtedy korzystny wpływ na nastrój i samopoczucie. Odpowiedni dobór zajęć może mieć działanie motywujące – np. jeśli osoba starsza nie jest w stanie zachować kolejności dodawania składników podczas pieczenia ciasta, ale jest w stanie przygotować formę do pieczenia,

zaproponowanie wykładania formy papierem do pieczenia jest aktywnością pozwalającą na czucie się potrzebnym.

Opiekun powinien również posiadać wiedzę na temat życiorysu osoby starszej i tak dobierać zajęcia, aby były zgodne z jej zainteresowaniami i wykonywaną przez nią pracą zawodową. Znajoma, lubiana przed laty muzyka może budzić przyjemne wspomnienia i zachęcać do aktywności. Niezwykle ważna jest też umiejętność obserwacji i korygowania na bieżąco aktywności, jeśli u podopiecznego pojawia się znudzenie czy irytacja.

Bardzo dużym wyzwaniem dla opiekuna jest właściwa komunikacja z chorym. Brak możliwości porozumienia utrudnia lub wręcz uniemożliwia pełnienie opieki oraz stanowi źródło stresu zarówno dla podopiecznego, jak i opiekuna. Komunikację należy dostosować do stopnia ciężkości występujących zaburzeń poznawczych. Sprawna komunikacja wymaga jednak przygotowania opiekuna i ogromnej cierpliwości. Podopieczny musi czuć się bezpiecznie, a więc wszelkie przejawy pośpiechu czy okazanie choćby odrobiny zniecierpliwienia przy konieczności powtórzenia komunikatu lub powtórnej odpowiedzi na to samo pytanie znacznie utrudniają porozumienie.

Tak długo jak to możliwe należy, wykorzystując to, co chory pamięta, pomagać mu prawidłowo zorientować się w sytuacji. Metoda ta, wykorzystując istniejące ślady pamięci, pozwala na odbudowę brakujących faktów. Jest jednocześnie rodzajem treningu poznawczego.

Postęp zmian prowadzi jednak nieuchronnie do sytuacji, w której opisane działanie staje się niemożliwe. Na pewnym etapie podopieczny zaczyna żyć w swoim świecie. Wtedy próba uświadomienia mu, że myli się nie tylko co do miejsca, gdzie jest, i co do osób z otoczenia, ale też co do wielu innych elementów otaczającej go rzeczywistości, powoduje, że staje się nieufny, gdyż ma wrażenie, że opiekun go oszukuje. Przestaje mieć ochotę na nawiązanie porozumienia. Często też chce zmienić miejsce pobytu, a na pewno nie chce dalej być z opiekunem, któremu przestaje ufać. Może stać się pobudzony i agresywny. Właściwą formą komunikacji jest w takim przypadku walidacja gerontologiczna. Oznacza ona adaptacyjną akceptację świata chorego – uznanie ważności emocji i taki poziom empatii, który określa się wręcz jako „wejście w jego buty". Emocje chorego, pomimo że są wynikiem procesu chorobowego, są dla niego subiektywnie bardzo istotne. Zaakceptowanie, a przede wszystkim niezaprzeczanie emocjom, a następnie potwierdzenie ich i poddanie walidacji umożliwiają nawiązanie kontaktu. Jeśli np. podopieczny zaczyna się niepokoić i szukać kota, którego pamięta z przeszłości, a ponieważ go nie ma, chce wyjść i zobaczyć, czy nie siedzi przed domem, przekonywanie go, że kota od lat już nie ma, nie jest pomocne. Wobec przekonania chorego, że jest niezrozumiany, negowanie i uświadamianie problemów z pamięcią nasila jego dezorientację. Może on np. zacząć się zastanawiać, co też stało się z kotem, skoro nagle wszyscy twierdzą, że go nie ma, a przecież chory wie, że chwilę temu jeszcze siedział mu na kolanach. Nie można również pozwolić choremu wyjść i zacząć szukać kota. W takiej sytuacji opiekun powinien podjąć temat konkretnej potrzeby chorego i zapytać o kota (Jak wygląda? Jak się wabi? Co lubi robić?), ale też przekierować rozmowę z podopiecznym na jego miłość do zwierząt oraz skupić uwagę na artykułowanej przez chorego potrzebie sprawowania opieki na zwierzęciem. Innym przykładem jest podopieczny, który chce opuścić pomieszczenie w celu wyjścia do pracy – podobnie jak w pierwszym przykładzie terapeuta/opiekun z empatią powinien podjąć rozmowę na temat pracy; jeśli wie, na czym polegała aktywność zawodowa podopiecznego, możliwą alternatywą jest zaproponowanie podobnej aktywności (np. układanie czy sortowanie dokumentów, wypełnianie rubryk cyframi itp.).

Najważniejsze jest, aby chory czuł się zrozumiany i wysłuchany, bo tylko to buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

Magdalena Zylik-Kosmowska

Społeczne aspekty pracy z seniorami

Fot. Jan Kosmowski

Jednym z głównych wyzwań, jakie stoją dzisiaj przed współczesnym społeczeństwem, jest zjawisko szybkiego wzrostu populacji osób po 60. roku życia. Proces starzenia się społeczeństwa jest obserwowany zwłaszcza w krajach rozwiniętych i wiąże się z koniecznością podjęcia konkretnych działań na rzecz właśnie tej grupy. Według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) do 2030 roku w naszym kraju nastąpi wzrost liczby osób w wieku 60–74 lat o 40%, w przedziale od 75 do 84 lat o 45,6%, a w grupie 85 i wzwyż nawet o 90%. W związku z tym w 2050 roku odsetek osób w wieku powyżej 60. roku życia będzie wynosił 35,8%. Przyczynami tego stanu są m.in.:

- wydłużanie się przeciętnego życia ludzkiego,
- spadek śmiertelności,
- mniejszy wskaźnik urodzeń.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że wydłużenie się przeciętnego życia ludzkiego nie przekłada się na jego jakość. Niska świadomość społeczna, brak profilaktyki dotyczącej m.in. zdrowia we wcześniejszych stadiach życia, bez wątpienia rzutuje na stan psychiczny i fizyczny osób w podeszłym wieku. Miasto Poznań liczy ponad 540 tysięcy mieszkańców, w tym 143 tysiące osób po 60. roku życia. Mogą one korzystać z bardzo wielu form wsparcia ze strony miasta, jak i innych podmiotów, które swoje zadania ukierunkowują na seniorów. Wymienię tylko niektóre z nich: Centrum Inicjatyw Senioralnych, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, organizacje pozarządowe. Realizują one wiele zróżnicowanych aktywności, m.in. rehabilitacje, wykłady, wycieczki, spotkania z okazji różnych uroczystości, możliwość bezpłatnego wyjścia do teatru, muzeum, kina, przeglądy artystyczne itp. Z tego rodzaju wsparcia korzystają głównie osoby pozostające w swoim miejscu zamieszkania, dostosowując je do zainteresowań, planów i innych aktywności, które prowadzą.

A co z osobami przewlekle chorymi, które muszą przebywać pod stałą opieką? Atomizacja społeczeństwa, przesuwanie wieku przedemerytalnego, zanikanie rodzin wielopokoleniowych sprawiają, że osoby starsze umieszczane są przez rodziny m.in. w domach pomocy społecznej. Na terenie miasta Poznań funkcjonuje siedem tego typu placówek. Są one przygotowane na przyjęcie łącznie 716 mieszkańców. Czy jest to wystarczająca liczba miejsc? Niestety nie. Kolejki oczekiwania są bardzo długie. Wspomniane domy pomocy społecznej są również sprofilowane (dla osób przewlekle somatycznie chorych, dla osób w podeszłym wieku, dla osób niepełnosprawnych fizycznie, dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie). Jak łatwo zauważyć, nie wszystkie miejsca dedykowane są dla osób starszych, co dodatkowo utrudnia dostanie się do tego typu placówki. Głównym powodem umieszczania osób starszych w domach pomocy społecznej jest zły lub pogarszający się stan zdrowia osoby starszej, która wymaga stałej opieki i/lub pielęgnacji, której rodzina nie jest w stanie zapewnić w warunkach domowych.

Należy pamiętać o tym, że bez względu na stan zdrowia, zamożność, przebywanie w rodzinnym domu czy w domu pomocy społecznej każda z tych osób ma swoje potrzeby. Zaspokajanie ich jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania człowieka, zachowania równowagi psychicznej i utrzymywania określonej roli w społeczeństwie. Amerykański gerontolog Clark Tibbits wyróżnił i sklasyfikował potrzeby osób starszych w następujący sposób:

- potrzeba wykonywania społecznie użytecznych działań,
- potrzeba uznania za część społeczności, społeczeństwa, grupy i odgrywania w nich określonej roli,
- potrzeba wypełnienia zwiększonego czasu wolnego w satysfakcjonujący sposób,
- potrzeba utrzymania normalnych stosunków towarzyskich,
- potrzeba uznania jako jednostki ludzkiej,
- potrzeba stworzenia okazji i sposobności dla autoekspresji oraz poczucia dokonań,

Fot. Jan Kosmowski

- potrzeba odpowiedniej stymulacji psychicznej i umysłowej,
- potrzeba ochrony zdrowia i dostępu do opieki zdrowotnej,
- potrzeba odpowiedniego ustalonego trybu życia i utrzymania stosunków z rodziną,
- potrzeba duchowej satysfakcji.

Zadaniem opiekunów, edukatorów, animatorów, a także pozostałych osób pracujących lub przebywających w towarzystwie osób starszych jest stwarzanie takich warunków życia seniorów, aby wyżej wymienione potrzeby były zaspokajane. Należy pamiętać, że potrzeba może być rozumiana również jako pewien rodzaj motywacji, która będzie przekładać się na chęć do życia, co więcej – aktywnego życia. W następstwie możemy spodziewać się dłuższej aktywności bądź zatrzymania czy spowolnienia np. demencji lub innych chorób, które nieubłaganie dotykają osoby po 60. roku życia.

Kronika wspomnień była odpowiedzią na część z tych potrzeb. Po wnikliwej diagnozie domów pomocy społecznej, a także przeprowadzonych rozmowach z dyrekcją oraz kadrą poszczególnych placówek wiedziałyśmy, co możemy zrobić, aby wzmocnić mieszkańców m.in. w poczuciu przynależności do grupy towarzyskiej, wypełnianiu w atrakcyjny i efektywny sposób części wolnego czasu, pomocy w utrzymaniu kontaktów towarzyskich i rodzinnych itp. Bardzo ważnym elementem naszej pracy podczas zajęć było wzmacnianie więzi między mieszkańcami. Okazało się bowiem, że uczestnicy mimo zamieszkiwania w jednym budynku prawie się nie znają. Dlatego naszą rolą było nie tylko stwarzanie przestrzeni do autoekspresji i odpowiedniej stymulacji psychicznej i umysłowej, ale także nawiązanie i pogłębianie relacji. Okazuje się, że relacje z rówieśnikami (zwłaszcza u osób w podeszłym wieku) są bardziej wspierające niż w grupach międzypokoleniowych, opierają się na równości, są bardziej spontaniczne, wzajemne, podnoszą poczucie niezależności i społecznej wartości, brak w nich przymusu i zobowiązań wynikających z pokrewieństwa.

Podsumowując, podczas planowania pracy z seniorami trzeba szczególnie zadbać o dobrą atmosferę, a także wzajemny kontakt z uczestnikami. Trzeba zwolnić… To było niesamowite odkrycie, kiedy przekraczając drzwi domu pomocy

społecznej, zauważałyśmy, że czas płynie zupełnie inaczej. Wolniej, co absolutnie nie znaczy, że mniej efektywnie. Tutaj nieważny był efekt artystyczny wykonywanych prac, tu był ważny kontakt. Jeden na jeden. Twarzą w twarz. Naszym zadaniem było dać przestrzeń do podejmowania decyzji i samodzielności na tyle, na ile pozwalał stan zdrowia seniora. Ale do tego potrzebne było nawiązanie relacji, pielęgnowanie więzi, w której upływający czas nie grał zupełnie roli. Podczas zajęć uczestnicy uczyli się na nowo podejmowania decyzji, decydowania o sobie. Na pytanie „Pani Zosiu, jaką kartę dzisiaj wklejamy do albumu jako bazę" na pierwszych 2–3 zajęciach słyszałam odpowiedź: „Obojętnie". Żartobliwie, ale konsekwentnie mówiłam: „Z tego, co się orientuję, takiego rodzaju kart nie mamy, ale możemy poszukać innej, być może się pani spodoba". Na początku widziałam grymas na twarzy, jednak wkrótce słyszałam: „Pani Magdo, te karty mi się jednak nie podobają, bo są za ciemne, możemy je wymienić?". Komuś może wydawać się to błahe, nieistotne – jakie znaczenie ma wybór koloru karty w albumie. Ja mogę powiedzieć, że ten wybór, podjęcie tej drobnej z naszego punktu widzenia decyzji jest kluczowe dla dalszego budowania poczucia sprawczości i stanowienia o sobie przez osoby starsze. W domach pomocy społecznej mieszkańcy chcąc nie chcąc poddani są pewnej instytucjonalizacji, podporządkowaniu regulaminom i instrukcjom, na które w większości nie mają wpływu. Trudno się temu dziwić, ponieważ przy 170 mieszkańcach nie ma innego wyjścia. Dlatego podczas planowania zajęć, zwłaszcza w tego typu miejscach, bardzo ważne jest, aby zadbać o podstawowe potrzeby osób starszych – o ich podmiotowość. Taką potrzebą z pewnością jest możliwość podejmowania decyzji i konfrontacji z nią.

Nie ma co ukrywać, że pierwsze zajęcia są najtrudniejsze. Myślę, że dla obu stron. Dla seniorów, ponieważ mają poczucie „wyciągania" z pokoi – zwłaszcza u osób, które mają epizody depresyjne lub są nowymi mieszkańcami – myślą sobie: „Trzeba będzie znów coś robić", rodzą im się w głowie pytania: „Czego oni ode mnie będą chcieć", „Kto to w ogóle jest" itd. Po stronie prowadzących natomiast leży odpowiedzialność, aby osoby starsze zachęcić do siebie – co nie jest takie łatwe – spróbować razem z uczestnikami zminimalizować lęki i obawy, z którymi przyszli na pierwsze spotkanie. Ogromną rolę pełnią tutaj również opiekunowie (stali pracownicy domu pomocy społecznej), którzy wspierają prowadzących oraz seniorów – stają się niejako łącznikiem. Ich rola i pozytywne nastawienie są nieocenione w tego typu projektach. Każdy prowadzący powinien mieć świadomość, że uczestnicy będą różni. Jedni będą przychylnie patrzeć od samego początku na proponowane aktywności, inni wręcz przeciwnie. Zadaniem prowadzących jest rozpoznać i znaleźć to, co może zachęcić daną osobę do pozostania na zajęciach. W naszym przypadku doskonale wiedziałyśmy, że naszym celem nie jest artystyczny efekt kronik, które wykonują uczestnicy. Oczywiście dbałyśmy wraz z autorami o ich wygląd, estetykę i jakość, jednak celem nadrzędnym było dzielenie się swoim doświadczeniem, historiami z życia, które potem były wyklejane na kartach poszczególnych kronik. Najważniejszy był kontakt. Stworzenie miejsca, gdzie seniorzy czują się ze sobą dobrze i chcą ze sobą – i z nami – przebywać. Na pierwszych zajęciach słyszałyśmy: „A ja się nie nadaję", „Nie mam zdolności plastycznych", „To jakaś zabawa dla dzieci", „Ile te zajęcia trwają? Półtorej godziny? O nie, to ja tyle nie wysiedzę". Nie negowałyśmy tego. Mówiłyśmy: „Dobrze, nie ma problemu, zawsze może pani zrobić sobie przerwę lub wyjść wcześniej, jeżeli będzie taka potrzeba" lub „Proszę zostać dzisiaj i spróbować z nami wspólnie zrobić chociaż jedną kartę, jeżeli stwierdzi pani/pan, że to nie jest to, to nie będziemy nakłaniać dalej". Zadziałało! Dlaczego? Ci seniorzy poczuli, że ktoś ich słucha. Nie neguje i na siłę nie wmawia, że jest inaczej. I z wielką radością mogę stwierdzić, że na zajęciach z tworzenia kroniki wspomnień frekwencja była stuprocentowa.

dr n. farm. Agnieszka Neumann-Podczaska, prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis
Katedra Geriatrii i Gerontologii, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu
Pracownia Geriatrii, Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

Rola opiekuna w poprawie bezpieczeństwa leczenia osoby starszej

Photo by rawpixel.com from Pexels

Wielolekowość – szansa czy zagrożenie

Osoby starsze to główni konsumenci leków. Według danych GUS z 2009 roku w grupie osób powyżej 69. roku życia częstość stosowania leków wynosi 95–97%. Prawie więc nie ma osób, które ich nie stosują. Co więcej, zarówno według danych polskich, jak i pochodzących z innych krajów Europy częstość występowania zjawiska wielolekowości, definiowanego jako stosowanie w schemacie codziennym więcej niż 5 preparatów leczniczych jednocześnie, jest wysoka. Według najnowszych danych, w tym również polskich, problem wielolekowości dotyczy 45–77,7% badanych.

Wielolekowość stanowi jedno z najważniejszych wyzwań współczesnej geriatrii. Zwiększa ona ryzyko wystąpienia działań niepożądanych – udowodniono, że przy 5 równocześnie pobieranych lekach ryzyko to wynosi aż 50%, natomiast przy 10 sięga prawie 100%, i to niezależnie od rodzaju leków w terapii. Wykazano także, że u starszych chorych stosowanie wielu leków zwiększa ryzyko pogorszenia sprawności funkcjonalnej. Przykładem tego mogą być badania, które pokazują, że jednoczesne stosowanie 5 i więcej leków jest istotnym czynnikiem determinującym wystąpienie upadków. Podobne analizy dotyczą depresji i złamań szyjki kości udowej. Wielolekowość determinuje także występowanie delirium oraz istotnie wpływa na wzrost całkowitej chorobowości i śmiertelności u starszych pacjentów. Zjawisko pogarszania sprawności funkcjonalnej pod wpływem zastosowanego leczenia opisywane jest często w geriatrii jako spirala chorób i terapii lub błędne koło leczenia. Przyczyn występowania tego zjawiska jest wiele, a do istotniejszych zaliczyć należy zmiany metabolizmu leku w starzejącym się ustroju, niską podatność osób starszych na leczenie (ang. *non compliance* – czyli stosowanie leków inaczej, niż zaleci lekarz czy farmaceuta w aptece), a także coraz powszechniejsze zjawisko samoleczenia, a więc stosowanie leków na własną rękę bez konsultacji z lekarzem czy farmaceutą.

Rola opiekuna w poprawie bezpieczeństwa samoleczenia osób starszych

Samoleczenie jest zjawiskiem znanym od lat, jednak w ostatnim czasie, w związku z poprawą statusu socjoekonomicznego pacjentów oraz coraz większą dostępnością leków bez recepty lekarskiej, znacząco przybiera na sile.

Grupą pacjentów, która szczególnie chętnie stosuje samoleczenie, są osoby starsze. Przyczyn tego zjawiska jest wiele – jedną z nich jest niska podatność tych chorych na zalecenia personelu medycznego, związana m.in. z powszechnym wśród osób starszych przekonaniem o swojej szerokiej wiedzy na temat samodzielnego radzenia sobie z dolegliwościami zdrowotnymi.

Starsi pacjenci to także grupa niezwykle podatna na reklamę leków w środkach masowego przekazu. Częstym zjawiskiem jest brak krytycyzmu w odniesieniu do informacji pozyskanych z reklam, a także korzystanie z takich niemedycznych źródeł informacji o lekach jak opinie znajomych, sąsiadów czy rodziny. Zauważalny jest także wzrost liczby osób starszych, które stosują samoleczenie nie tylko w celu redukcji dolegliwości zdrowotnych, ale także dla poprawy jakości życia, wierząc w „antystarzeniowy" potencjał wielu leków, które mają zapewnić poprawę sprawności, a przez to i komfortu życia.

Tymczasem samoleczenie, już choćby tylko poprzez zwiększenie liczby leków w codziennym schemacie leczenia pacjenta, może nasilać ryzyko pojawienia się niekorzystnych efektów polekowych i prowadzić do powstania spirali chorób i terapii, której konsekwencją może być, zamiast poprawy, pogorszenie sprawności pacjenta.

Podstawową rolą opiekuna osoby starszej jest zatem systematyczny przegląd apteczki domowej starszej osoby pod kątem pojawienia się w niej nowych preparatów dostępnych bez recepty lekarskiej, w tym suplementów diety lub ziół. Pamiętać przy tym należy, że każdy nowy preparat, nawet ten uważany za naturalny i bezpieczny, dołączony do

Photo by pixabay.com

dotychczasowej terapii może być źródłem polekowych działań niepożądanych oraz interakcji międzylekowych. Przykładem mogą być reklamowane jako „osłonowe" na przewód pokarmowy dostępne bez recepty lekarskiej preparaty oparte na omeprazolu czy pantoprazolu, które wchodzą w liczne interakcje międzylekowe, np. z lekami działającymi na układ sercowo-naczyniowy. W przypadku tych preparatów istnieje zatem ryzyko, że starsza osoba pobierająca dużo leków, kierując się reklamą, dołączy je samodzielnie do terapii jako „osłonowe", zwiększając tym samym ryzyko powikłań polekowych. Innym przykładem są preparaty określane jako „naturalne", oparte na wyciągach z grejpfruta (zalecane np. w celu poprawy odporności) lub owocach morwy białej (zalecane jako wspomagające utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi). W przypadku osób starszych stosujących wielolekowe schematy leczenia dołączenie do terapii wyciągów z grejpfruta skutkować może nasileniem działania innych dotychczas stosowanych leków, np. niektórych leków przeciwnadciśnieniowych lub obniżających stężenie cholesterolu. Z kolei w przypadku preparatów na bazie owoców morwy białej (lub nawet suszonych owoców morwy białej, sprzedawanych jako tzw. „superfood" w sklepach ze zdrową żywnością) pojawia się ryzyko nadmiernego obniżenia poziomu glikemii, szczególnie jeśli suplementy te stosowane są razem z lekami obniżającymi poziom cukru.

Bezpieczne samoleczenie bólu w starości

Ból to jedna z najczęstszych dolegliwości u starszych osób, wobec której stosowane jest samoleczenie. Lista preparatów przeciwbólowych dostępnych bez recepty lekarskiej jest długa i systematycznie poszerza się o nowe preparaty, zawierające w swoim składzie paracetamol lub niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ).

Paracetamol – lek pierwszego rzutu w leczeniu bólu różnego pochodzenia – uwagi praktyczne dla osób starszych i ich opiekunów

Paracetamol jest lekiem przeznaczonym do leczenia bólu różnego pochodzenia, np. bólu głowy, mięśni, bólu kostno-stawowego oraz nerwobóli, a także np. gorączki w przebiegu przeziębienia. Paracetamol, w przeciwieństwie do NLPZ, może być bezpiecznie stosowany w przypadku nadciśnienia tętniczego, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy czy cukrzycy. Jedyne ograniczenie dotyczy

osób z niewydolnością wątroby oraz alkoholików, u których paracetamol jest przeciwwskazany, ze względu na ryzyko toksycznego uszkodzenia wątroby. Paracetamol jest też przeciwwskazany w przypadku ciężkiej niewydolności nerek.

Obecnie na rynku farmaceutycznym znajduje się ponad 700 preparatów zawierających w swoim składzie paracetamol. Część z nich zawiera tylko paracetamol natomiast inne to połączenia paracetamolu np. z kofeiną, kodeiną lub w preparatach reklamowanych jako kompleksowe, skuteczne leki „przeciwprzeziębieniowe" i „przeciwgrypowe" z wit. C, difenhydraminą, fenylefryną czy pseudoefedryną. W przypadku niektórych preparatów przeciwprzeziębieniowych, oznaczonych w nazwie handlowej np. przyrostkiem „max", pojedyncza dawka paracetamolu w kapsułce czy tabletce wynosi aż 1000 mg. Oczywiście wszystkie opisane wyżej preparaty różnią się nazwami handlowymi i rzadko w tej nazwie znajduje się słowo „paracetamol". Preparaty złożone często mają przyrostki np. „zatoki", „extra grip" – co sugerować może różne wskazania. Osoba starsza i jej opiekun powinni zatem każdorazowo weryfikować skład nowo stosowanych preparatów lub zasięgać opinii farmaceuty w aptece. Pamiętać należy, że najważniejsza na opakowaniu leku jest pisana małą czcionką, często niestety mało widoczna, nazwa umieszczona pod nazwą handlową leku albo z boku lub z tyłu opakowania. Istnieje bowiem ryzyko, że osoba starsza, która z powodu bólu zażywa preparat zawierający paracetamol, z powodu przeziębienia zażyje preparat złożony, w którego składzie obecny będzie również paracetamol, i w ten sposób przekroczy maksymalną bezpieczną dobową dawkę leku, która – dla przewlekłego stosowania – wynosi 3000 mg. Zjawisko to może być szczególnie niebezpieczne u osób z niewydolną lub uszkodzoną wątrobą, które są bardziej podatne na toksyczne polekowe uszkodzenia wątroby. Dodatkowym problemem jest w tym kontekście podstępny przebieg zatrucia paracetamolem, jakkolwiek bowiem objawy zatrucia pojawiają się dopiero po 24, 48, a nawet 72 godzinach, to nieodwracalne uszkodzenie hepatocytów (komórek wątroby) rozpoczyna się już

Photo by pixabay.com

w pierwszych godzinach po przedawkowaniu. Niestety objawy kliniczne zatrucia w tych pierwszych godzinach są mało specyficzne i obejmują złe samopoczucie, bladość czy zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego (utrata apetytu, nudności, wymioty) – mogą być zatem mylone np. z objawami zatrucia pokarmowego. Objawy ostrej niewydolności wątroby występują dopiero w drugiej, trzeciej dobie po zatruciu, a ich intensywność jest największa dopiero w 4–6 dobie, co stwarza duże trudności diagnostyczne, a przez to zwiększa się ryzyko zbyt późnego włączenia odtrutki dla paracetamolu i spadają szanse przeżycia osoby zatrutej.

W przypadku osób starszych przewlekłe stosowanie paracetamolu może wywołać uszkodzenie wątroby dużo łatwiej niż u młodszych. Zaznaczyć należy, iż zarówno sam wiek, jak i częste w starości niedożywienie, odwodnienie, niektóre schorzenia przewlekłe oraz wielolekowość predysponują do większej toksyczności paracetamolu. Uważa się więc nawet obecnie, że dawka paracetamolu powinna być ustalana indywidualnie, w zależności od stanu chorego, ale w przypadku osób starszych, które nie cierpią na schorzenia wątroby, powinna ona wynosić nie więcej niż 3000 mg dobowo (tzn. 6 tabletek 500 mg dobowo).

Niesteroidowe leki przeciwzapalne – na co powinny uważać osoby starsze?

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) to grupa leków szeroko dostępnych w aptekach i punktach obrotu pozaaptecznego (stacje benzynowe, supermarkety itp.), które w związku z tym są często stosowane samodzielnie przez osoby starsze. Leki te mają zastosowanie w leczeniu różnego rodzaju bólu o charakterze zapalnym, a taki właśnie ból najczęściej towarzyszy schorzeniom wieku podeszłego (np. bóle stawów, kręgosłupa), najczęściej w sytuacji, gdy paracetamol nie jest skuteczny. Do tej grupy należą m.in. często samodzielnie stosowane przez pacjentów leki dostępne bez recepty, takie jak:

- kwas acetylosalicylowy
- ibuprofen

- diklofenak
- meloxicam
- naproxen.

Trzeba zdawać sobie sprawę, że choć leki te cechują się wysoką skutecznością przeciwzapalną i przeciwbólową, istnieje kilka ważnych przeciwwskazań zdrowotnych, które każdy pacjent powinien wziąć pod uwagę, podejmując decyzję o ich stosowaniu. Szczególną ostrożność powinni zachować:

- pacjenci z nadciśnieniem tętniczym krwi (nawet jeśli jest ono dobrze kontrolowane) – leki te bowiem zmniejszają skuteczność leczenia przeciwnadciśnieniowego i mogą przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Jeśli jest zatem konieczność przewlekłego stosowania NLPZ przy nadciśnieniu tętniczym, należy częściej mierzyć ciśnienie tętnicze krwi, a wyniki pomiarów przedyskutować z lekarzem, zgłaszając, że dobierane są leki z grupy NLPZ. Może zaistnieć konieczność zintensyfikowania leczenia przeciwnadciśnieniowego u tych chorych. Zaznaczyć tu należy, iż ryzyko zwyżek ciśnienia tętniczego nie dotyczy kwasu acetylosalicylowego stosowanego w małych dawkach, tzw. „sercowych" (dawki 35–150 mg), i preparaty te mogą być bezpiecznie stosowane również przez pacjentów z nadciśnieniem tętniczym krwi.
- Pacjenci z chorobą wrzodową przewodu pokarmowego – leki te drażnią przewód pokarmowy i mogą przyczynić się do pogorszenia przebiegu choroby wrzodowej, a także krwawień z przewodu pokarmowego, które nierzadko są przyczyną hospitalizacji starszych chorych.
- Pacjenci z zaburzeniami krzepnięcia krwi – NLPZ, działając przeciwzakrzepowo, mogą nasilać krwawienie, szczególnie u pacjentów z zaburzeniami krzepnięcia. Bardzo ważne zatem jest, aby NLPZ odstawiać zawsze na co najmniej 7 dni przed zabiegiem operacyjnym, w przeciwnym razie ryzyko krwawienia podczas zabiegu jest wysokie. W przypadku stosowania jakichkolwiek innych leków wpływających na krzepnięcie krwi należy zapytać lekarza lub farmaceutę o zagrożenia wynikające ze wspólnego pobierania tych leków.
- Pacjenci z cukrzycą stosujący leczenie doustnymi lekami przeciwcukrzycowymi – w przypadku jednoczesnego stosowania NLPZ istnieje ryzyko nagłych spadków poziomu glukozy w surowicy. Każdorazowo zatem decyzja o włączeniu NLPZ u tych chorych powinna być przedyskutowana z lekarzem lub farmaceutą.
- Pacjenci po zawale mięśnia sercowego – niektóre NLPZ mogą zwiększać ryzyko incydentów sercowych, pacjenci po zawale mięśnia sercowego decyzję o stosowaniu NLPZ powinni zawsze skonsultować z lekarzem kardiologiem.

Podsumowanie

Niezależnie od rodzaju stosowanych leków osoby starsze i ich opiekunowie muszą pamiętać o podstawowych zasadach bezpiecznego samoleczenia:

- Pacjenci starsi są szczególnie podatni na niepożądane efekty polekowe, stąd bardzo ważne jest zachowanie przez nich dużej ostrożności podczas stosowania jakichkolwiek leków, również tych dostępnych bez recepty.
- Nie należy stosować leków na tzw. wszelki wypadek, jeśli nie istnieją wyraźne wskazania.
- Wszystkie leki, również te dostępne bez recepty, suplementy diety i zioła mogą wchodzić w interakcje z innymi lekami i/lub schorzeniami pacjenta.
- Przed zastosowaniem jakiegokolwiek nowego leku (nawet jeśli jest to suplement diety lub lek dostępny bez recepty) należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Jest to szczególnie ważne w przypadku środków przeciwbólowych, które mogą wchodzić w liczne interakcje z innymi lekami oraz ze schorzeniami przewlekłymi pacjenta.

dr Mariusz Zięba

Centrum Badań nad Traumą i Kryzysami Życiowymi, Uniwersytet SWPS w Poznaniu

Psychologia narracyjna

Photo by rawpixel.com from Pexels

Człowiek jest zawsze opowiadaczem zdarzeń, żyje otoczony swoimi zdarzeniami i zdarzeniami innych, wszystko, co się z nim dzieje, widzi poprzez nie, i usiłuje przeżywać swoje życie tak, jakby je opowiadał. […] Kiedy tylko żyjemy, nie zdarza się nic. Zmienia się sceneria, wchodzą i wychodzą ludzie, oto wszystko. Nie ma nigdy początków. Dni idą jeden za drugim bez ładu i składu, jak nieskończone i monotonne dodawanie. Od czasu do czasu dokonujemy częściowego podsumowania; mówi się: już trzy lata podróżuję, trzy lata jestem w Bouville. […] Kiedy jednak opowiada się życie, wszystko ulega zmianie.

Jean-Paul Sartre, 1974

Zarówno współczesne nauki humanistyczne, jak i psychologia dużo uwagi poświęcają roli narracji w kulturze oraz psychologicznym i społecznym funkcjonowaniu człowieka. Psychologia narracyjna zajmuje się badaniami naukowymi dotyczącymi tego, co wynika z naturalnej dla człowieka tendencji do wyjaśniania i rozumienia świata z wykorzystaniem narracyjnej formy opisywania zdarzeń (Bruner, 1991; Trzebiński, 2002), jak również rozwoju narracyjnej tożsamości i myślenia o samym sobie jak o bohaterze historii własnego życia (McAdams, 2001; Sarbin, 2000). Psychologia narracyjna może być rozumiana jako metoda badawcza obejmująca zbieranie historii, które opowiadają ludzie, aby na podstawie analizy ich treści i formy pogłębiać wiedzę o uczuciach, myślach i zachowaniach człowieka. Psychologia narracyjna to też określona perspektywa teoretyczna ujmowania wiedzy o psychologii człowieka, wyrastająca z XX-wiecznego konstrukcjonizmu społecznego. Można wreszcie o psychologii narracyjnej myśleć jak o metodzie pracy terapeutycznej, w której budowanie i zmienianie opowieści o życiu pacjenta sprzyja jego radzeniu sobie z trudnościami i wspiera rozwój osobowości. Sposobów rozumienia tego, czym jest psychologia narracyjna, jest zatem wiele i nie da się ich wszystkich przedstawić w krótkim tekście. Skupię się na kilku kwestiach, które mogą stanowić inspirację dla osób prowadzących warsztaty, zwłaszcza z udziałem seniorów.

Narracja to opowieść o jakimś zdarzeniu, epizodzie, a czasem rozdziale z życia lub całym życiu człowieka. Najczęściej spotykamy się z narracją w formie opowiadania zapisanego czy też wypowiadanego przy pomocy słów, ale opowieść może przyjąć inną formę, np. obrazu lub muzyki. Człowiek konstruuje (i wciąż pisze na nowo) historię swojego życia, której jest zarówno autorem, jak i bohaterem – ocenia i interpretuje wydarzenia oraz odtwarza swoją przeszłość i tworzy wizję przyszłości, czyli kontynuacji historii swojego życia (McAdams, 2001; Sarbin, 2000). Opowieści, których bohaterem jest narrator (autonarracje), tworzą tożsamość człowieka. Kim jesteś? Bohaterem historii swojego życia. Takiej historii, jaką sam sobie i innym opowiadasz. Człowiekiem, który patrzy na świat, na innych ludzi i na samego siebie tak, jak bohater tej historii.

Autonarracje są konstruowane, a nie odtwarzane jak z taśmy. Ani nie są wiernym, „obiektywnym" opisem tego, co się stało, ani nie są za każdym razem opowiadane tak samo. Nawet jeśli tak się nam wydaje. Wynika to zarówno z ograniczeń i zasad funkcjonowania pamięci autobiograficznej, jak i potrzeby nadawania spójności swoim doświadczeniom i obrazowi ja. Pamięć autobiograficzna w niczym nie przypomina zbioru utrwalonych jak na płycie DVD wspomnień, które następnie odtwarzamy. Psychologowie poznawczy dostarczają wielu dowodów na to, że nasza pamięć działa w sposób generatywny, w oparciu o zbiór reguł konstruowania reprezentacji poznawczej przeszłych doświadczeń, dodawania do nich rzeczy, które nie miały miejsca, ale jakoś do tej historii pasują, oraz pomijania tych fragmentów wspomnień, które nie wydają się ważne lub burzą spójność opowieści (Maruszewski, 2005).

Photo by pixabay.com

Każdy ma pewien typowy dla siebie sposób budowania autonarracji, coś jak styl pisania w przypadku autora powieści. Ten indywidualny styl kształtuje się od wczesnego dzieciństwa (McAdams, 2002). Ton emocjonalny, charakterystyczne obrazy, sekwencje emocjonalne, typowe dla osoby motywy i tematy – każdy narrator ma swój styl ujmowania doświadczenia w formie opowieści. Jeśli ktoś opowiada o różnych epizodach i zdarzeniach z własnego życia tak, jakby to była seria scen komediowych, albo przeciwnie, jego historie zawsze się źle kończą, nie oznacza, że takie miał właśnie dotychczas życie. Taką napisał historię tego życia, w typowy dla siebie sposób interpretując różne fakty, na czymś skupiając uwagę mniej, a na czymś bardziej. Z badań naukowych wynika, że różne style konstruowania narracji wpływają na różne aspekty funkcjonowania człowieka. Według McAdamsa (2006) stosunkowo częste w kulturze amerykańskiej (ale nierzadkie i u Polaków – MZ) budowanie opowieści w oparciu o sekwencję zbawczą (ang. redemption) – trudny lub bolesny początek opowieści, która ostatecznie dobrze się kończy („od pucybuta do milionera") – łączy się z wyższym poziomem satysfakcji z życia, optymizmu i samooceny. Według Adlera (2018) wyższy poziom koherencji konstruowanych przez osobę narracji (czyli ich spójności, zrozumiałości, osadzenia w kontekście) prowadzi do większego zadowolenia z życia i oceny jego jakości. To tylko przykłady, można ich wskazać znacznie więcej. Ważne jest jednak i to, że indywidualny styl konstruowania narracji może się zmieniać przez całe życie i może być modyfikowany, również w wyniku udziału w warsztatach czy też poprzez czytanie lub słuchanie opowieści.

Opowieści nie powstają w próżni, a ważną rolę w ich kształtowaniu odgrywają wzorce kulturowe, które ograniczają dowolność konstruowania narracji. Żyjemy w świecie opowieści. Kiedyś były to mity, baśnie, legendy i rodzinne historie, powtarzane niekiedy z pokolenia na pokolenie. Dziś zapewne w większym stopniu rolę takich wzorców pełnią historie opowiadane w filmach, serialach i książkach. Niektóre obecne w kulturze schematy budowania opowieści wydają się stosunkowo uniwersalne i trwałe, np. wzorce historii romantycznej, tragedii czy komedii. Podobnie typy bohaterów. Wiemy, jakie historie „mogą się zdarzyć" albo „jak takie historie się kończą". Wiemy, jakie zachowania i decyzje „pasują" do bohatera historii odpowiadającego jed-

nemu ze znanych nam typów bohatera, np. „ofiary losu" czy „rycerza". Dostarczane przez kulturę wzorce konstruowania narracji mogą też jednak nie pasować do doświadczenia jednostki, co utrudnia konstruowanie spójnych autonarracji. Gdyby ktoś znał wyłącznie historie o miłości tworzone według schematu romantycznego (jak z „Harlequina"), mógłby mieć trudność w zrozumieniu i ujęciu w formę narracji własnego doświadczenia trudnej miłości czy rozstania. Skoro takie historie się „nie dzieją", to dlaczego mi się taka zdarzyła („może jestem jakiś inny")? I co będzie dalej, tzn. jak się dalej potoczy taka „nietypowa" historia? Gdyby ktoś żył w świecie opowieści o tym, że „ciężka praca zawsze prowadzi do sukcesu", a sam miał zupełnie inne doświadczenia, ale i wartości inne niż materialne, mógłby mieć trudność choćby z nazwaniem tego, co dla niego jest ważne.

Zdaniem Piotra Olesia (2008) wśród powodów tworzenia historii na temat siebie i swojego życia należy wyróżnić potrzeby: **integracyjne** – rozumienia zdarzeń, ciągłości i spójności; **społeczne** – dzielenia z innymi doświadczeń osobistych i uczestniczenia w kulturze; oraz **tożsamościowe** – samookreślenia, dania wyrazu swojej niepowtarzalności oraz nadawania życiu sensu. Potrzeby te nabierają znaczenia wraz z kolejnymi etapami rozwoju osobowości i wiekiem człowieka, a szczególnie silne są w okresie późnej dorosłości i starości.

Życie obejmuje różne etapy, role i zadania, idee i decyzje, plany (zrealizowane lub nie), straty, sukcesy i porażki, ważne wydarzenia, które znacząco wpływają na bieg życia i jego postrzeganie. Z perspektywy czasu wiele podejmowanych kiedyś decyzji wydaje się niezrozumiałych, a zrozumienie siebie sprzed lat i przyczyn swoich zachowań w różnych momentach życia może być trudne. Ułożenie spójnej opowieści o całym swoim życiu i wszystkich jego rozdziałach daje możliwość spojrzenie na siebie jak na bohatera powieści czy filmu biograficznego, który wraz z upływem czasu i nabywaniem kolejnych doświadczeń stale się zmienia, ale jest wciąż tym samym sobą. Kimś, kto o sobie z przeszłości myśli z sympatią i wyrozumiałością, choć czasem również z żalem, ale nie jak o jakimś obcym sobie człowieku.

Photo by rawpixel.com from Pexels

Historia życia to opowieść o zmianie i rozwoju, która sprzyja integracji tożsamości obejmującej różne etapy życia. Z doświadczeń psychologów klinicznych i praktyków wynika, że myślenie o sobie jako bohaterze złożonej, ale spójnej historii jest szczególnie trudne wtedy, gdy człowiek dzieli swoją opowieść na jakieś „przed" i „po" lub „kiedyś" i „teraz" albo też są jakieś ważne wydarzenia, umieszczane jakby poza historią własnego życia, niemieszczące się w niej. Tak może być wtedy, gdy człowiek doświadczył traumy albo jakiejś poważnej zmiany sytuacji życiowej.

Bardzo wiele badań w psychologii dostarcza dowodów na to, że tworzenie autonarracji dotyczących emocjonalnie znaczących wydarzeń z własnego życia ma korzystny wpływ na dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny (Pennebaker, 1997, 2018). Opowiadanie (które jest przeciwieństwem milczenia – również przed samym sobą) o trudnych wydarzeniach życiowych, kryzysach i stratach wydaje się czymś przykrym i trudnym. Może jednak prowadzić do pozytywnych rezultatów. Próba skonstruowania narracji na temat trudnego wydarzenia, a czasem też podzielenia się tą opowieścią z inną osobą bywa naturalną odpowiedzią na potrzebę zrozumienia oraz nadania sensu i znaczenia temu zdarzeniu i jego konsekwencjom. Wysiłek wkładany w wyrażenie doświadczenia w formie narracji jest czymś innym niż tylko intensywnym myśleniem o jakiejś sprawie czy zdarzeniu. Konstruując opowieść, staramy się uczynić ją zrozumiałą. Trochę jak nauczyciel czy wykładowca, który przygotowując się do opowiedzenia o czymś uczniom lub słuchaczom, „układa sobie w głowie" to, co ma do powiedzenia, porządkując, odpowiednio selekcjonując i podsumowując treści. Dobrym sposobem na nauczenie się czegoś jest próba wytłumaczenia tego komuś innemu. Dobrym sposobem zrozumienia własnego doświadczenia, również trudnego i wydającego się przekraczać zdolność pojmowania człowieka, jest próba zbudowania opowieści o nim. Kolejnym krokiem będzie włączenie historii tego wydarzenia do historii życia, tak by stało się ono jej częścią.

Nawet tworzenie opowiadań, których autor jest nie tylko bohaterem, ale również jedynym odbiorcą (mamy tu na myśli nie tylko pamiętniki), może pomóc w zaspokojeniu wspomnianych wcześniej

potrzeb integracyjnych i tożsamościowych. Lepiej siebie zrozumiemy, gdy ułożymy sobie, choćby tylko w głowie, historię swojego życia i ważnych w nim wydarzeń. Niewątpliwie jednak prawdziwą siłę opowieści dostrzec możemy wtedy, gdy tworzona i przekazywana jest ona w relacji społecznej. Gdy pojawia się słuchacz, a zwłaszcza słuchacz życzliwy, zainteresowany i starający się zrozumieć. Calhoun i Tedeschi (2013) w swojej książce na temat wzrostu potraumatycznego opisują szczególne znaczenie wspierania wysiłków w uporaniu się z traumą przez tzw. „rozumiejących towarzyszy" *(expert companion)*. Dobra opowieść, ułatwiająca zrozumienie trudnych doświadczeń, powstaje wtedy, gdy tworzona jest dla osoby, która chce i potrafi tę opowieść zrozumieć, a najpierw jej po prostu wysłuchać, bez doradzania, komentowania czy pocieszania. Najlepiej sprawdzają się w tej roli osoby o podobnych doświadczeniach, czyli np. w przypadku osób chorych na raka inni pacjenci. Nie lekarze, nawet nie profesjonalni psychologowie czy terapeuci, ale ludzie, którzy znajdują się w podobnej co narrator sytuacji, potrafią ją zrozumieć i, co ważne, posiadają też mądrość życiową.

Na koniec chciałbym sformułować kilka porad dla osób, które chciałyby wykorzystać metody pracy zaczerpnięte z psychologii narracyjnej, prowadząc warsztaty z udziałem osób dorosłych. A zatem: jak wykorzystać siłę opowieści?

- Nie każdy człowiek potrafi i lubi opowiadać. W grupie możemy spotkać nie tylko „urodzonych gawędziarzy" i „milczków", ale też „sprawozdawców", którym łatwiej niż opowiadanie przychodzi opis lub charakterystyka. Zacznijmy wtedy od czegoś prostego, niech to będzie opowiedzenie o jakimś drobnym epizodzie, niekoniecznie z własnego doświadczenia, choćby jakiejś sceny z filmu. Ale niech to będzie historia, która jest osadzona w miejscu i czasie, ma początek i koniec, określony przebieg zdarzeń oraz bohatera lub bohaterów, którzy czegoś chcą i do czegoś dążą.
- Narracje mogą przyjmować różne formy. Dla kogoś będzie to opowiadanie lub pamiętnik, zapisany lub nie. Dla kogoś innego rysunek albo odegrana scenka. Niektóre opowieści będą bardzo konkretne, inne posługiwać się będą symbolem lub metaforą.
- Narracje „dla początkujących" to raczej opowiadanie o pojedynczych, choć z jakichś powodów znaczących, wydarzeniach z życia, a nie całym życiu czy jego etapie. Poproś więc o przywołanie jakiejś konkretnej sceny z życia, np. zabawnego wydarzenia z okresu szkolnego albo wspomnienia związanego z ukochaną osobą.
- Pamięć bywa stronnicza. Gdy ktoś jest w smutnym nastroju, łatwiej przychodzą mu do głowy wspomnienia porażek i złych chwil niż radości i sukcesów. Historii, które „jak zwykle u mnie" źle się skończyły, niż nieoczekiwanych, pozytywnych zwrotów akcji. Dobrze zatem zadbać najpierw o dobry nastrój uczestników warsztatów. Humor, muzyka, uśmiech – wszystko to sprzyja też lepszemu funkcjonowaniu poznawczemu i zwiększeniu kreatywności.
- Narracja pokazuje swoją siłę również wtedy, gdy ktoś jej tylko słucha. Nie każdy i nie zawsze ma ochotę na opowiadanie o sobie. Może jednak z zainteresowaniem wysłuchać opowieści innej osoby. Historie doświadczeń innych ludzi, zwłaszcza tych jakoś do nas podobnych, nie tylko angażują uwagę, ale też pobudzają do refleksji nad własnym doświadczeniem. Gdy poznajemy historie z życia innych ludzi, łatwiej jest nam zrozumieć swoje.
- Przypominanie sobie historii z własnego życia i opowiadanie ich komuś odwołuje się do podobnych mechanizmów, co często wykorzystywane w pracy warsztatowej odgrywanie ról. Różnica jest taka, że nie „gramy" w niej jakiejś innej osoby (co daje możliwość wypróbowania siebie w tej roli, ale też lepszego zrozumienia osoby, której rolę się odgrywa), ale samego siebie, choć może sprzed lat. Możemy znów przeżyć tamte emocje – dumy, radości, gniewu. Możemy też spojrzeć na siebie z tamtego czasu z dzisiejszej perspektywy i na nowo zrozumieć tamto doświadczenie i jego znaczenie. Możemy dostrzec ciągłość historii całego życia. I, co może jest szczególnie ważne, przypomnieć sobie, jakim było się wtedy, a zatem jest się i dzisiaj, człowiekiem. Bohaterem historii własnego życia.
- Najważniejsze jest to, by opowieść miała swojego słuchacza, kogoś naprawdę zainteresowanego, kto potrafi słuchać i chce zrozumieć.

Magdalena Zylik-Kosmowska

Stymulatory – historie opowiedziane przedmiotami

Photo by pixabay.com

Stymulatory – czym są i do czego służą?

Co mogą mieć ze sobą wspólnego piórnik, tornister, legitymacja szkolna, bilet PKP i skrzypce? Masz jakiś pomysł? Do kogo one mogą należeć? Co mówią o osobie lub osobach, do których należą? Co się wydarzyło? Jaka to historia? Może są własnością uczennicy, która po szkole jedzie na konkurs skrzypcowy do innego miasta? A może opowiadają o uczniu, który ucieka z domu, bo opiekunowie nie zgadzają się na rozwijanie i pielęgnowanie jego pasji? Rozwiązań i pomysłów jest bardzo wiele. Najprawdopodobniej Twój także okazałby się bardzo ciekawy. Jednak nie w tym rzecz. Chciałam jedynie pokazać Tobie, Drogi Czytelniku, jak kilka wypisanych (tylko) przedmiotów może poruszyć wyobraźnię i skłonić do twórczego myślenia. Jakie to proste, prawda? A co się dzieje, kiedy możesz tych rzeczy dotknąć, obejrzeć je z bliska. Może nawet znaleźć ukryty liścik w najmniejszej kieszeni tornistra lub krótką notatkę na odwrocie biletu – co ona może skrywać? Stymulatory zatem są bardzo dokładnie dobranym i przemyślanym zestawem przedmiotów, który ma opowiedzieć uczestnikom zajęć historię. Historię osoby, relacji, wydarzenia. Nie może w nich być przypadkowości, ponieważ każda rzecz przekazuje nam konkretną informację, daje znak, podpowiada i naprowadza na odpowiedni trop. Podczas pracy ze stymulatorami uczestnicy stają się detektywami, z każdym kolejnym przedmiotem odkrywają następnych bohaterów, stawiają hipotezy, pytania. Próbują dociec, jaka jest prawda, co się tak naprawdę wydarzyło. To jest jak czytanie dobrego kryminału. Narzędzie, jakim są stymulatory, jest nie do przecenienia podczas uruchamiania wyobraźni, wspomnień. Przedmioty, które zostają przez prowadzącego zebrane do danej historii, oddają najlepiej jej charakter. To rzeczy mówią o bohaterach, poruszają zmysły: węch, dotyk, słuch. Pamięć ciała jest niezawodna. Dzięki niej, mimo iż głowa „zapomni", ciało nie zapomina. Pomyśl o tym… możesz nie pamiętać słów piosenki, ale jak zaczniesz nucić jej melodię, słowa same powracają. I tak to jest ze stymulatorami. Mają pobudzać zmysły, aby uczestnik mógł kreować historie, przypominać sobie swoje własne doświadczenia i przeżycia. Uruchamiają twórcze oraz przyczynowo-skutkowe myślenie. Przenoszą uczestników w świat bohatera, dzięki nim mogą „wejść w jego buty", podążać jego śladami, poznawać jego tajemnice. Chyba się ze mną zgodzisz, że nie ma nic bardziej fascynującego od odkrywania tajemnic ukrytych w na pozór niepołączonych ze sobą przedmiotach?

Jakie przedmioty warto umieścić w zestawie?

Na to pytanie nie da się odpowiedzieć jednoznacznie, ponieważ tematy oraz grupy, z którymi będziesz miał możliwość pracować, są tak różnorodne, że nie ma możliwości opisania dopasowanego i jednoznacznego „przepisu na stymulatory". Postaram się wskazać kierunki, zagadnienia, na których warto się skupić w momencie przygotowywania stymulatorów. Dodatkowo spróbuję przedstawić kilka pomysłów, które sprawdzają się przy pracy z różnymi grupami.

Kiedy zdecydujesz się na wykorzystanie w swojej pracy stymulatorów, zastanów się:

- z jaką grupą będziesz pracować (np. wiek, zainteresowania, poziom wykształcenia, płeć);
- jaki jest temat warsztatu;
- jaką historię chcesz przedstawić uczestnikom – historia, którą chcesz opowiedzieć, musi zawierać jakiś problem do rozstrzygnięcia. To bardzo ważne, ponieważ wtedy historia będzie bardziej wciągająca, a uczestnicy zajęć staną przed dylematem, który będą mieli rozwiązać.

Odpowiedzenie sobie na te trzy pytania pomoże w doborze przedmiotów, które później posłużą jako narzędzia do pracy warsztatowej. Pamiętaj o tym, aby brać pod uwagę przedmioty, które

- są dopasowane do historii, którą chcesz opowiedzieć;
- są ze sobą powiązane, to znaczy, że po obejrzeniu

Fot. Jan Kosmowski

przez uczestników wszystkich przedmiotów będą one tworzyły spójną całość, jedną historię;

- będą dopasowane do grupy, z którą pracujesz.

Znasz już odpowiedzi na powyższe pytania? To świetnie! Weźmy na przykład taką historię: Ania, uczennica szkoły średniej, ma trudności w nauce, dokładnie z matematyki i fizyki. Marzy o tym, aby zostać malarką. Wygrywa konkursy, na które wysyła swoje prace, ma wiele osiągnięć związanych z wyżej wymienioną dziedziną sztuki. Jest tylko jeden problem: jej rodzice kompletnie nie akceptują jej zainteresowań. Są lekarzami, którzy pragną, aby ich jedyne dziecko poszło w ich ślady. Największym ich zmartwieniem jest klinika, którą stawiali za ciężko zarobione pieniądze – co się z nią stanie, jeżeli Ania jej nie przejmie? Główna bohaterka stoi przed ogromnym dylematem: jak powiedzieć rodzicom o podjętej decyzji zdawania egzaminów wstępnych do Akademii Sztuk Pięknych. Wie, że ma bardzo duże szanse, żeby się dostać, ponieważ dzięki wygranym ostatnio konkursom dostanie dodatkowe punkty przy rekrutacji. W jej decyzjach wspiera ją Beata – przyjaciółka, która świetnie sobie radzi z przedmiotami ścisłymi – i pomaga Ani realizować zainteresowania.

Przeanalizuj opisaną wyżej historię. Pomyśl, jakie osoby w niej występują i jakie informacje musisz przekazać uczestnikom warsztatu, aby poznali Anię i jej problem. Może pomoże Ci w tym poniższa tabela.

Bohater	Informacja do przekazania	Przedmioty, które będą zawierały informacje
Ania	uczennica szkoły średniej	● plecak, w którym będą znajdowały się pozostałe przedmioty ● legitymacja szkolna ● zeszyty do nauki matematyki i fizyki
	marzy o byciu malarką	● maile, w których dostaje informacje o kolejnych konkursach ● komórka, w której będą esemesy do Beaty, np. o zakupie nowych farb, pędzli, płócien ● książka z biografią, lub wycinek z gazety o słynnej malarce lub malarzu, którymi Ania może się inspirować
	wygrywa konkursy, na które wysyła swoje prace	● zdjęcia z rozdania nagród w konkursach ● bilety kolejowe, autobusowe z podróży do miejsc, gdzie zdobywała nagrody ● teczka z kilkoma dyplomami za udział w konkursach malarskich ● pisemne podziękowania od wychowawczyni i dyrekcji za udział w konkursach i plenerach malarskich i reprezentowanie szkoły na terenie całego kraju ● kalendarz, w którym ma pozapisywane terminy konkursów
	nie wie, jak poinformować swoich rodziców o tym, że chce zdawać egzaminy do Akademii Sztuk Pięknych	● esemesy w telefonie do Beaty o tym, że nie wie, jak powiedzieć rodzicom, że chce zdawać do Akademii Sztuk Pięknych. Doskonale wie, że będą przeciwni, ponieważ chcą, aby Ania przejęła po nich klinikę. Nie ma kompletnie pomysłu, jak ich przekonać
	wie, że zdobyte nagrody w konkursach są punktowane przy rekrutacji, co zwiększa jej szanse na zakwalifikowanie się na studia	● wydruki ze stron internetowych różnych uczelni o zasadach rekrutacji i egzaminach wstępnych
	ma problemy z nauką matematyki i fizyki	● kilka klasówek z matematyki i fizyki, z których dostawała niskie oceny ● wymięty liścik – pisany na lekcji – do Beaty, że znów dostała dwóję ze sprawdzianu i jak tak dalej pójdzie, to będzie miała zagrożenie

Bohater	Informacja do przekazania	Przedmioty, które będą zawierały informacje
Rodzice Ani	lekarze	● portfel, w którym znajdują się wizytówki rodziców
	mają swoją prywatną klinikę i chcą ją przekazać Ani	● list od Naczelnej Izby Lekarskiej, która przyznaje rodzicom Ani nagrodę za prowadzenie kliniki i wysoką jakość świadczonych usług
	chcą, aby Ania została lekarzem	● kartka urodzinowa schowana w kalendarzu, na której rodzice Ani życzą jej lepszych wyników w nauce, aby mogła zostać lekarzem i pełnić dalej misję pomocy ludziom. Dodatkowo bon na zakup książek w księgarni medycznej
	nie akceptują zainteresowań Ani – malarstwa	● esemes od rodziców Ani, że nie wyrażają zgody na jej wyjazd do Warszawy w celu odebrania głównej nagrody w konkursie „Młode talenty sztuki", ponieważ uważają, że powinna zająć się poważniejszymi rzeczami
Beata	przyjaciółka Ani	● w treści esemesów lub liścików można dopisać sformułowania typu „jesteś moją najlepszą przyjaciółką", „dziękuję, że jesteś i mnie wspierasz" itp.
	pomaga jej w lekcjach z matematyki i fizyki	● esemes od Beaty, żeby Ania wpadła do niej do domu, to wytłumaczy jej materiał do sprawdzianu poprawkowego z matematyki
	wspiera w realizacji marzeń o byciu malarką	● na zwrotnym liściku pisanym na lekcji (opisany wyżej) można wpisać hasła: „jestem z Tobą", „myślę, że dobrze robisz, idąc w ślad za marzeniami", „jak chcesz, mogę być z Tobą przy rozmowie z rodzicami"

Jak widzisz, przedmioty, z których będziesz korzystać, mogą być bardzo różne. Nie ma ograniczeń w ich wymyślaniu. Pamiętaj tylko o tym, aby nie było ich za dużo, bo kiedy grupa przesyci się wyciąganiem kolejnych przedmiotów, cała energia opadnie, a szkoda ją stracić.

Stymulatory w „Kronice wspomnień"

Praca ze stymulatorami w projekcie „Kronika wspomnień" była dość specyficzna i niecodzienna. Musiałyśmy jako prowadzące skupić się na kilku ważnych elementach, które były kluczowe przy realizacji projektu. Po pierwsze, nasze zajęcia trwały łącznie 1,5 godziny. Z perspektywy prowadzącego jest to bardzo mało czasu, jednak wiedziałyśmy, że mieszkańcy domu pomocy społecznej nie będą w stanie z racji wieku i chorób dłużej z nami być. Dodatkowo musiałyśmy wziąć pod uwagę, że odkrywanie fikcyjnej historii może nie być interesujące dla tej grupy odbiorców, a poza tym zadaniem „Kroniki wspomnień" było wywołać osobiste wspomnienia uczestników i „zapisać" je na kartach metodą scrapbookingu. Nie zależało nam na tym, aby uczestnicy zgadywali historię wymyślonego bohatera i odnosili się do niej, byłoby to bowiem zbyt wyczerpujące i niedostosowane do zaplanowanych działań. Stymulatory miały jedynie przypomnieć, odtworzyć historie ich życia. Dlatego każde zajęcia mia-

Fot. Jan Kosmowski

ły temat przewodni (wszystkie tematy i użyte stymulatory zostały opisane w rozdziale drugim), do którego skompletowano przedmioty związane zarówno z tematem, jak i epoką, w której żyli nasi uczestnicy. Mieszkańcy domu pomocy społecznej, wchodząc na salę, widzieli rozłożone przedmioty – stymulatory. Mogli je oglądać, dotykać, co pomagało im wrócić pamięcią do dawnych lat, na przykład związanych z dzieciństwem. W każdym z uczestników jakiś przedmiot wywoływał wspomnienia, o których ów uczestnik opowiadał na forum. Było to niesamowite, bo powracające wspomnienia pozwalały wrócić do siebie, do swoich bliskich. Wklejanie i opisywanie wspomnień w kronikach było już jedynie artystycznym wyrazem tego, co sobie uczestnicy przypomnieli. Bardzo ważnym aspektem było też to, że podczas opowiadania historii między uczestnikami tworzyła się więź, stawali się sobie mniej obcy, anonimowi. Byli częścią grupy, w której czuli się dobrze. Nie byli oceniani, tworzyli „dzieło życia", w którym sami dyktowali warunki.

Edyta Piątek

Warsztaty z tworzenia kroniki wspomnień – narzędzia i techniki

Fot. Jan Kosmowski

Chcę, żebyś zaczął od pomyślenia o swoim życiu tak jak o książce, która zawierałaby opowiadanie o twoim życiu. (…) Pomyśl o swojej historii życia jako o opowieści, która ma różne rozdziały.

Dan P. McAdams

Rdzeniem naszego projektu są wspomnienia uczestników. Wspomnienia te postanowiliśmy ilustrować, tworząc kronikę. Wybraliśmy do tego scrapbooking, technikę ręcznego tworzenia i dekorowania albumów. Pozwala ona przechowywać wspomnienia zamknięte zarówno w fotografiach, jak i w drobnych przedmiotach, które w album można wkleić lub w nim schować, tworząc wcześniej specjalne przestrzenne skrytki. W scrapbookingowym albumie obok zdjęć można zachować więc suszone kwiaty, bilety z koncertu, pamiątki ze spotkań itp., itd. Scrapbooking rozpowszechniony w Stanach Zjednoczonych ma charakter przemysłowy, dla jego potrzeb projektuje się, wykonuje i sprzedaje specjalne narzędzia i materiały. Za twórcę tak rozumianego scrapbookingu uważa się tam Marka Twaina, który nie tylko sam tworzył albumy na własne potrzeby, ale także opatentował kilka pomysłów w tym zakresie. Co sezon powstają całe kolekcje papierów i wszelkiego rodzaju dodatków. Pasjonaci wykonują albumy dla siebie, swoich rodzin, przyjaciół, a także na zlecenie. Proponowane materiały są piękne, jednakże hobby realizowane przy użyciu gotowych materiałów i ozdób jest dość kosztowne. Odsuwając zaś na bok wspaniałe, oferowane współcześnie materiały i dodatki, dostrzec możemy dziecięcą przyjemność, jaką daje proces tworzenia, począwszy od samodzielnego projektowania po własnoręczne wykonanie albumu. To, jak i czym album ozdabiać, może być dla nas samych zaskakujące. Jeśli kiedyś w dzieciństwie czy młodości posiadaliście zeszyt, w którym wklejaliście fotografie idoli, teksty piosenek, suszone kwiaty czy kartki pocztowe – to tworzyliście album wspomnień metodą scrapbookingową.

Celem naszych warsztatów nigdy nie było stworzenie arcydzieł metodą scrapbookingową. Stała się ona dla nas inspiracją do tworzenia ilustracji wspomnień, które generowane miały być w trakcie spotkań. Taka myśl przewodnia sprawiła, że sama technika ani jej efekt nigdy nie były kluczowe, a powstanie kroniki wspomnień nigdy nie było celem samym w sobie. Karty miały powstawać spontanicznie, miały odzwierciedlać stan emocjonalny i indywidualne gusty uczestników.

Nie sugerowano uczestnikom tego, jak komponować karty, jak je ozdabiać i jakie materiały wykorzystywać. Ich dzieła nie były oceniane pod kątem estetycznym. Warsztaty miały im sprawiać tę szczególną dziecięcą radość tworzenia, która nie jest oceniana. Żadna z osób tworzących i prowadzących warsztaty nie miała wcześniej do czynienia ze scrapbookingiem. W ramach projektu jego kadra oraz kadra domów pomocy społecznej uczestnicząca w testowaniu innowacji wzięły udział w warsztacie, podczas którego przetestowano narzędzia i materiały wykorzystywane w scrapbookingu. Na tej podstawie został opracowany zakres materiałów i narzędzi, które będą potrzebne dla właściwej realizacji warsztatów.

Opis materiałów do realizacji warsztatów „Kronika wspomnień"

Baza albumowa

Albumy na naszych warsztatach powstawały na profesjonalnej bazie albumowej, którą kupiliśmy w sklepie internetowym. Przy zakupie braliśmy pod uwagę rozmiar albumu, chcieliśmy, żeby były one wygodne do pracy, dlatego zdecydowaliśmy się na albumy o wymiarach 30 x 30 cm. Albumy zawierały 24 strony, wliczając okładki.

Fot. Jan Kosmowski

Karty albumowe (tła)

W sklepie internetowym zakupiliśmy także karty papierowe w różne desenie i wzory. Miały one większy rozmiar niż strony w albumie, dlatego zostały przycięte, tak by rozmiar karty był zgodny z wielkością strony w albumie. Przycięte karty były naklejane na strony albumowe. W ten sposób każda strona w albumie zyskiwała tło, na którym dopiero wklejane było wspomnienie. Wklejenie tła na strony albumu zmienia całkowicie ich charakter. Zmienia się kontekst każdego ze wspomnień. Zachęcamy, aby nie wklejać bezpośrednio na strony albumu, ale najpierw zadbać o różnorodne tła dla tych stron.

Zakupiliśmy dwa rodzaje kart:

- Dwustronne – o większej gramaturze, pozwalały na wykonywanie teł 3D. Karta była najpierw przycinana do wielkości strony w albumie, a następie mogły być na niej wykonywane różne działania plastyczno-konstrukcyjne, np. wycinane otwory (np. dziurkaczem biurowym), przewijane przez nie tasiemki, sznurki, tworzono na nich „kieszonki" umożliwiające przechowywanie w albumie drobnych pamiątek. Sztywność tych kart pozwalała na różnorodne docinanie, doklejanie i tworzenie skrzydełek do stron. Dopiero tak przygotowane tło 3D wklejane było na stronę w albumie.
- Jednostronne – o małej gramaturze, których główną zaletą była różnorodność grafiki. Z tych kart tworzyliśmy nie tylko tła na strony w albumie, ale wykorzystywaliśmy także jako tła pod zdjęcia, tworzyliśmy z nich ozdoby przy użyciu dziurkaczy scrapbookingowych (np. motylki, kółeczka, wstążki ażurowe).

Urządzenie wielofunkcyjne, atramentowe, kolorowe

Podczas realizacji warsztatów chciałyśmy uniknąć wklejania zdjęć oryginalnych, niektóre z nich mogły mieć około stu lat. Dlatego zaproponowałyśmy uczestnikom ich kserowanie i dopiero kopia miała być wklejana do albumu. Kolorowy wydruk sprawiał, że kopie starych zdjęć nie traciły uroku oryginałów. Urządzenie pozwalało też drukować zdjęcia z Internetu. Było to niezwykle pomocne, szczególnie u uczestników nieposiadających żadnych zdjęć ani pamiątek. Ten temat zostanie rozwinięty szerzej w dalszej części publikacji.

Artykuły biurowo-plastyczne

Został skompletowany zestaw artykułów plastycznych pomocnych do realizacji warsztatów:

- Klej introligatorski – jego cechą jest to, że po wyschnięciu staje się przeźroczysty. Można nim

przyklejać nawet koronki i po wyschnięciu wygląda to estetycznie. Nawet jeśli klej gdzieś wycieknie, skapnie, nie wpływa to źle na wygląd ostateczny strony w albumie. Klej rozlewany był w małe pojemniczki i nakładany przy użyciu pędzelków.

● Gilotyna, nożyczki – gilotyna była niezwykle przydatna przy wycinaniu kart na tła do albumu. Skrawki pozostające po przycinaniu kart wykorzystywane były do tworzenia ozdób. Przycinałyśmy nią także zdjęcia, skserowane lub drukowane z Internetu, oraz wszelkie ozdoby. Osoby o większych możliwościach manualnych korzystały z nożyczek. Samodzielnie wycinały ozdoby oraz kopie fotografii.

● Pasmanteria – wstążki, sznurki, koronki, kordonki, aplikacje, skrawki tkanin, słowem wszystko, co da się wkleić.

● Inne materiały – wykorzystywane były materiały kojarzone z innymi technikami hobbystycznymi, jak decoupage czy quilling. Wykorzystywaliśmy wszystko, co przychodziło nam na myśl: kolorowe piórka, brokat, kolorowe taśmy samoprzylepne, papiery kolorowe i brokatowe, samoprzylepne pianki i kolorowe samoprzylepne szkiełka, tapety, które nadawały się także na tła albumowe, stare kalendarze, stare książki, gazety, foldery reklamowe, jednym słowem wszystko, co się podobało i co można było przykleić lub jakoś przymocować do strony albumu. Napisy uczestnicy tworzyli przy użyciu pieczątek z literkami i cyferkami, które odciskane były na kartach przy użyciu tuszu, czasem używane były kolorowe flamastry. Teksty piosenek drukowaliśmy na drukarce.

Powyższe materiały i urządzenia pojawiały się na każdych warsztatach. Jednak część materiałów powstawała w ścisłym związku z tematem spotkań, jeszcze inna w związku z konkretnym uczestnikiem.

Materiały związane z tematem spotkania warsztatowego

Przed rozpoczęciem warsztatów wybrano i przygotowano do testowania 10 tematów, wokół których miało zostać zrealizowanych 10 spotkań warsztatowych. Te tematy to: muzyka, podróże, szkoła, dzieciństwo, telewizja/kino, moje miasto/moje miejsce,

fot. Jan Kosmowski

życie rodzinne, komunikacja/motoryzacja, kuchnia/gotowanie, moda. Do każdego tematu miałyśmy przygotowane materiały, które miały być wykorzystywane do wklejania na karty kroniki wspomnień jako ilustracja tychże. To, czym się kierowałyśmy przy ich wyborze oraz z jakich źródeł korzystaliśmy, opisano w części zawierającej karty pracy. To, co zostało w nich przedstawione, nie jest zaleceniem, ma stanowić inspirację do poszukiwania własnych pomysłów. Z doświadczenia nabywanego w trakcie testowania innowacji wiemy bowiem, że im dłużej pracowałyśmy z seniorami, tym więcej rodziło się pomysłów. Największymi inspiratorami byli sami seniorzy, którzy przy okazji każdego ze spotkań zaskakiwali nas nowymi pomysłami i wspomnieniami, do których fotoilustracji z przyjemnością szukaliśmy. Założenie tego projektu – otwartość na to, co wniosą uczestnicy – sprawia, że nie ma możliwości przygotowania wszystkich materiałów przed warsztatami. Trzeba bowiem być otwartym na każde nowe wspomnienie seniorów, a to oznacza, że część materiałów musi być wykonywana na bieżąco, w trakcie warsztatów.

Materiały przygotowywane dla konkretnych uczestników

- Pierwszą grupę stanowili seniorzy posiadający zdjęcia. W ich wypadku przygotowywaliśmy kopię tych zdjęć na urządzeniu wielofunkcyjnym. Uczestnicy najczęściej wplatali swoje zdjęcia w tematy poruszane podczas spotkań. Powstawały tym samym swego rodzaju kolaże kopii prawdziwych zdjęć oraz tych stworzonych specjalnie dla uczestnika. Bardzo ważnym narzędziem był Internet oraz Google Maps – Stret View. Pozwoliły one np. na odnalezienie kościółka, w którym odbył się chrzest uczestniczki, kiedy tematem spotkania było dzieciństwo, czy szkół, do których uczęszczali seniorzy – gdy tematem była szkoła. Mogłyśmy seniorom wydrukować zdjęcie ich miejsca pracy czy celu podróży, co stanowiło wspaniałe uzupełnienie zarówno autentycznych fotografii, jak i przygotowanych przez nas tematów. Zdarzyły się nam też dwa przypadki osób, które po części dotyczącej generowania wspomnień z wykorzystaniem stymulatorów tworzyły kroniki, bazując jedynie na własnych zdjęciach i nie wykorzystując przygotowanych przez nas fotografii tematycznych.

Nie miałyśmy nic przeciw temu. Wręcz przeciwnie, cieszyło nas, że przy okazji tych spotkań mogli oni niejako uporządkować swoje wspomnienia. Tak powstała kronika wspomnień w całości dedykowana zmarłemu dwa lata wcześniej synowi czy kronika wspomnień z powojennej tułaczki.

● Druga grupa uczestników, której przygotowywaliśmy specjalne materiały, to osoby, które nie miały żadnych osobistych zdjęć i pamiątek. W przypadku tych osób bardziej koncentrowaliśmy się na tworzeniu indywidualnych fotowspomnień w oparciu o historię życia. Robiłyśmy notatki z miejsc, w których taki uczestnik mieszkał, gdzie się uczył, gdzie pracował oraz na temat tego, jakie posiadał hobby, jaki samochód, rower itp., itd. Poszukiwaliśmy w Internecie przedmiotów jak najbardziej podobnych do wspomnień seniora, tak by miał poczucie, że album opowiada o jego historii i jego życiu. Jednego z uczestników, który nie miał żadnego zdjęcia, szczególnie poruszyło zdjęcie zrobione ze Street View, na którym był widoczny blok, w którym mieszkał, i balkon jego mieszkania, który nam ze wzruszeniem pokazywał.

Jeśli chodzi o samą realizację warsztatów, to na pierwsze spotkanie nie bez powodu wybrałyśmy temat „muzyka". Kolejność ma znaczenie, zwłaszcza jeśli trenerzy nie znają seniorów. Budowanie relacji i zaufania wymaga czasu. Dlatego tematy osobiste, rodzinne pojawiały się z czasem. Nie uciekałyśmy przed tematami trudnymi, przed chorobami, śmiercią, utratą niezależności, ale moderowałyśmy spotkania, tak by były bezpieczne dla uczestników.

Spotkania odbywały się w grupach 4–5-osobowych. Choć uczestnicy spotykali się i znali z racji zamieszkiwania w tym samym domu pomocy społecznej, szybko okazało się, że nie znają nawzajem swojej przeszłości. Podczas spotkań często odnajdywali w swoich historiach wspólne mianowniki – wspólne elementy ich dzieciństwa, młodości i dorosłości. Często zadziwieni byli nawzajem swoimi historiami. Tym, gdzie się urodzili, gdzie pracowali, gdzie mieszkali. W miarę upływu czasu nasza rola moderatorów spotkań ewoluowała. Uczestnicy sami stopniowo przejmowali przestrzeń spotkania, a my coraz częściej służyłyśmy im pomocą i wsparciem niż inspiracją. To było dla nas najwspanialszą nagrodą.

Fot. Jan Kosmowski

Edyta Piątek, Magdalena Zylik-Kosmowska

Inspiracje do prowadzenia zajęć z seniorami

Fot. Jan Kosmowski

Fot. Jan Kosmowski

Inspiracja – temat: MUZYKA

Fot. Jan Kosmowski

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Założeniem powyższego tematu jest uruchomienie wspomnień naszych uczestników związanych z muzyką. Jest to idealny temat na pierwsze spotkanie. Nam się sprawdził w stu procentach. Przy kawie i ciastku siedliśmy razem z seniorami w kręgu i zaczęliśmy rozwiązywać quiz przygotowany przez nas. Quiz polegał na pokazywaniu zdjęć lub odtwarzaniu utworów, które z racji wieku uczestnicy powinni pamiętać. Bawiliśmy się wspólnie znakomicie, nawet nie zauważyłyśmy, kiedy skończyły nam się zagadki. Ale to niczemu nie przeszkodziło… ponieważ niektórzy z uczestników zaczęli podpowiadać nam propozycje utworów, które odtwarzałyśmy, jako zagadki dla pozostałej części grupy. Dla prowadzącego istotną wskazówką jest to, aby próbował zaktywizować wszystkich uczestników. Muzyka jest takim nośnikiem wspomnień, że z pewnością każdy jest w stanie skojarzyć chociaż jeden utwór lub tytuł (nie mam tutaj na myśli osób z silną demencją lub/i tych, którzy wskutek różnych wypadków życiowych całkowicie utracili pamięć). Na naszych zajęciach bywało tak, że jedna lub dwie osoby z grupy były pionierami w zgadywaniu – już po pierwszej nucie zgadywały utwory i wykonawcę. To wspaniałe! Jednak podczas prowadzenia zajęć, staraj się dać szansę innym uczestnikom. Można np. pokazywać zdjęcie artysty od drugiej strony – tej mniej aktywnej, aby osoby, które potrzebują więcej czasu na skojarzenie, miały go, lub poprosić pionierów, aby spróbowali przywołać fakty związane z tym wykonawcą lub piosenką pozostałym uczestnikom, by mieli szansę sami zgadnąć. Dzięki temu, że każdy z uczestników zgadnie choć raz – będzie miał ogromne poczucie satysfakcji i dumy, która wzmocni go i utrwali w nim miłe wspomnienia związane z zajęciami. Bardzo ważne jest, aby być przygotowanym na różne gusta muzyczne i znajomość muzyki polskiej, jak i zagranicznej. Może się bowiem okazać, że takie zespoły jak chociażby The Beatles lub Rolling Stones nie będą nikomu znane.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:

- gramofon
- płyty winylowe takich wykonawców, jak: Jerzy Połomski, Sława Przybylska
- zdjęcia, np.: Krzysztof Krawczyk, Alibabki, Maryla Rodowicz, Bohdan Zaucha, Irena Jarocka, Edward Hulewicz, Eleni, Janusz Gniatowski, Happy End, Halina Kunicka, Andrzej Dąbrowski, Katarzyna Sobczyk, Karin Stanek, Mieczysław Fogg, Rudi Schuberth, Eugeniusz Bodo, Andrzej Rosiewicz, Janusz Laskowski, Zespół 2+1, Kombi, Budka Suflera, Violetta Villas, Helena Vondráčková, Drupi, Wojciech Młynarski, Kabaret Starszych Panów, Piotr Szczepanik, Jeremi Przybora, Banda i Wanda.

Na potrzeby tego tematu zostały przygotowane i wydrukowane fotografie przedstawionych powyżej artystów. Każdy z uczestników mógł wklejać zdjęcia swoich idoli z czasów młodości i nie tylko. W takcie spotkania seniorzy wspominali artystów, których nie mieliśmy w przygotowanych materiałach, także tych współcześnie śpiewających. Odnajdowałyśmy ich zdjęcia w Internecie i drukowałyśmy, by seniorzy mogli je nakleić na swoje karty. Seniorzy bardzo chętnie wklejali też do swoich albumów teksty ulubionych piosenek.

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:

1. Jaki jest Twój ulubiony zespół muzyczny (piosenkarz/piosenkarka)?
2. Jaka jest Twoja ulubiona piosenka?
3. Jaką piosenkę obecnie nucisz najczęściej? Dlaczego?
4. Pamiętasz jakieś piosenki śpiewane przez Twoich rodziców?
5. Na czym odtwarzano muzykę?
6. Jak wyglądały spotkania taneczne?
7. Jaki zespół (piosenkarz/piosenkarka) był najpopularniejszy w Twoich czasach?
8. Czy pamiętasz jakieś konkursy piosenki, np. w Opolu?
9. Czy potrafisz grać na jakimś instrumencie? Jakim?

Inspiracja – temat: PODRÓŻE

Fot. Jan Kosmowski

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Spotkanie dotyczące podróży było niezwykłe. Osobom urodzonym po 1989 roku może być trudno zrozumieć, że wyjazd za granicę, a tym bardziej przemieszczanie się po kraju mogło stanowić nie lada wyzwanie. Poczynając od braku zgody na wydanie paszportu, poprzez zakaz opuszczania kraju, do niewystarczającej liczby kartek na benzynę. W zależności od wykonywanej pracy niektórzy podróżowali wraz z rodzinami, w ramach wycieczek zorganizowanych przez zakłady pracy. Inni byli wysyłani do pracy w kierunku Europy Wschodniej, aby układać płytki, inni jeszcze wyjeżdżali do swoich najbliższych. Dużym zaskoczeniem, był fakt, że na zajęciach okazywało się nagle, że wśród seniorów są osoby, które nie podróżowały. Nie miały żadnych wspomnień związanych z przemieszczaniem się poza teren swojej miejscowości. To był szok i pewnego rodzaju trudność. Bo jak tu rozmawiać o podróżach, kiedy nagle okazuje się, że są osoby, dla których ten temat jest zupełnie obcy.

Z pomocą przyszły… marzenia! Kto z nas nie marzył o wyjeździe do… no właśnie gdzie? Takie pytanie było zadawane tym osobom, które nie mogły bazować na swoim doświadczeniu w tym temacie. Jak się okazało, marzenia poniosły nas jeszcze dalej, niż mogłyśmy, jako prowadzące, przypuszczać. Zaczynaliśmy rozmawiać o Afryce, Saharze, Indiach, a nawet locie w kosmos. Nie było dla nas żadnych ograniczeń. Fantazja i wyobraźnia ponosiły każdego z uczestników wszędzie tam, gdzie chcieli. Jakie to były piękne podróże… Oczywiście niezbędnym i niezastąpionym narzędziem okazał się Internet. Z nim mogliśmy wszędzie zawędrować i zobaczyć to, o czym nasi uczestnicy marzyli. Wzruszeń i zachwytów nie było końca.

Był to niesamowicie ważny dla nich temat. Wiele mówił o potrzebach uczestników, ale też ich historiach, z którymi przyszli do domu pomocy społecznej, a nie zawsze mogli o nich opowiedzieć.

Dla celów tworzenia kart przygotowane zostały mapy Polski oraz wszystkich kontynentów. Uczestnicy opowiadali o miejscach, w których byli, o tym, jak wyglądała ich podróż, jaki był jej powód, jakimi środkami transportu się przemieszczali. Na przygotowanych mapach zaznaczali te miejsca. Część uczestników miała zdjęcia z tych podróży lub pocztówki, wtedy je kopiowano i przygotowywano do wklejenia. Dla pozostałych poszukiwałyśmy zdjęć w Internecie. Czasem miejsca podróży nie były odległe, np. wakacje nad jeziorem niedaleko miejsca zamieszkania. Także wtedy odnajdowano takie miejsca i przygotowywano fotowspomnienie. Odrębnym tematem stały się podróże marzeń, tu uczestnicy mogli popuścić wodze fantazji. Na mapie zaznaczali kierunki upragnionych wyjazdów, a w Internecie odnajdowałyśmy barwne ilustracje.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:
- czasopisma pt. „Morze"
- mapy: Czechosłowacji, Polski (Karkonosze, Gdańsk), Niemiec
- suszarka do włosów
- szary papier toaletowy
- resorak – fiat 126p
- aparat fotograficzny
- kartki na benzynę
- kosmetyczka
- walizka
- pocztówki.

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:
1. Czy podczas chodzenia do szkoły wyjeżdżałeś (-łaś) na wycieczki/biwaki szkolne?
2. Czy korzystałeś(-łaś) z wyjazdów organizowanych przez zakład pracy?
3. Gdzie Ci się najbardziej podobało?
4. Gdzie byłeś(-łaś) najdalej?
5. Podróżowałeś(-łaś) po Polsce czy też za granicę?
6. Gdzie chciał(a)byś jeszcze pojechać? Dlaczego?
7. Który z wyjazdów najlepiej wspominasz? Dlaczego?
8. Co obowiązkowo trzeba było zabrać ze sobą w podróż?
9. Czym podróżowałeś(-łaś)?
10. Z kim najchętniej podróżowałeś(-łaś)?

Inspiracja – temat: SZKOŁA

Fot. Jan Kosmowski

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Założeniem powyższego tematu jest uruchomienie wspomnień naszych uczestników związanych ze szkołą. Jest to temat, który ożywia bardzo wiele wspomnień wśród osób starszych. Przypominają im się i te dobre chwile, związane m.in. z pierwszą miłością, przyjaciółmi, ale także te związane z wojną, uchodźstwem i ucieczką. Opowieści bywają różne. Niektórzy z obecnych w sali warsztatowej mieli ukończoną jedynie szkołę podstawową. Z różnych przyczyn nie kontynuowali nauki, np. musieli pójść do pracy, aby pomóc utrzymać rodzinę, lub liceum, do którego mogliby uczęszczać po szkole podstawowej,

było zbyt daleko, aby móc kontynuować naukę. Wykorzystanie stymulatorów opisanych poniżej bardzo pomagało w przywróceniu pamięci z lat dzieciństwa. Uczestnicy chętnie opowiadali o swoich ulubionych książkach, żartach, które robili nauczycielom lub kolegom. Przywoływali zapiski ze swoich pamiętników lub recytowali wiersze, których nauczyli się w szkole. Niezwykłą niespodzianką naszych warsztatów była jedna z uczestniczek, która – jak się okazało – uczyła się w różnych częściach świata. Jednym z materiałów do zajęć były przygotowane przez nas mapy Polski, aby uczestnicy, opowiadając historię swojej edukacji, mogli zaznaczać poszczególne miejsca na mapie. Jakie było nasze zdziwienie, kiedy na zajęciach o szkole, pani ta poprosiła nieśmiałym głosem o mapę świata, tłumacząc, że ze względu na przesiedlenia i emigrację uczyła się m.in. w Indiach. Jej historie były niesamowite.

Ważnym elementem spotkań z tego tematu jest poszukiwanie i przypominanie sobie miejscowości, budynków, w których uczestnicy się uczyli. Niezastąpionym narzędziem do tego są Mapy Google oraz opcja Street View, która umożliwia zobaczenie danej ulicy czy budynku praktycznie na odległość wyciągniętej ręki. Dzięki temu seniorzy poznają możliwości nowych technologii i widzą w nich ogromny potencjał. Nieodłącznym elementem kolejnych zajęć była możliwość wydrukowania zdjęcia z podglądu Street View.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:
- pamiątkowe zdjęcie klasy szkolnej
- książki: *Mity greckie, Lalka, W pustyni i w puszczy, Książka dla młodzieży rzemieślniczej, Mały słownik historii polskiej*
- drewniane przybory szkolne, m.in. linijka, ekierka
- pamiętniki szkolne
- plakaty dot. zdrowego żywienia
- zdjęcia, obrazy przedstawiające: mundurki szkolne, pasowanie na ucznia, przybory szkolne, apele i uroczystości szkolne, tarcze, fartuszki, legitymacje szkolne, budynki szkół, do których uczęszczali uczestnicy zajęć, sztandary szkół
- wypisane imiona i nazwiska przyjaciół z ławek szkolnych uczestników zajęć
- wydrukowane mapy Polski i świata do zaznaczenia miejsc, w których uczestnicy się uczyli.

Na potrzeby przygotowywania kroniki wspomnień przygotowano miniaturki stymulatorów, które seniorzy mogli wklejać na karty. W trakcie spotkania podawali także miejsca i szkoły, w których się uczyli. Odnajdywałyśmy w Internecie zdjęcia szkół lub, za pomocą narzędzia Street View z Google Maps, miejsca związane z tym okresem życia i przygotowywałyśmy fotografie do wklejenia. Jeśli seniorzy wnosili jakiekolwiek własne wspomnienia lub pamiętali coś inaczej, niż było widoczne na fotografiach przez nas przygotowanych, od razu rozpoczynałyśmy przy nich poszukiwania w sieci, tak by ilustracja do wspomnienia była jak najbardziej adekwatna i satysfakcjonująca uczestnika.

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:
1. Do jakiej szkoły chodziłeś(-łaś)? W jakiej miejscowości?
2. Pamiętasz swoich przyjaciół, nauczycieli, koleżanki, kolegów z ławki szkolnej?
3. Czy uczestniczyłeś(-łaś) w różnych grupach pozaszkolnych, np. harcerstwo?
4. Pamiętasz swoją „pierwszą miłość" z lat szkolnych?
5. Jakie ważne wydarzenie pamiętasz z tamtego okresu?
6. Czy nauka przychodziła Ci z trudem, czy z łatwością?
7. Czy pisałeś(-łaś) pamiętniki w latach szkolnych?
8. Jakie cechy charakteru ceniłeś(-łaś) wśród swoich przyjaciół?
9. Jak organizowaliście sobie czas po lekcjach?
10. Czy sam(a) wybierałeś(-łaś) szkołę, do której chciałeś(-łaś) pójść? Kto pomagał Ci w decyzji? Czym się kierowałeś(-łaś) przy wyborze szkoły?
11. Czy robiliście żarty nauczycielom? Jakie?
12. Czy pamiętasz jakiś wiersz, piosenkę, której nauczyłeś(-łaś) się w szkole?

Inspiracja – temat: DZIECIŃSTWO

Fot. Jan Kosmowski

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Założeniem powyższego tematu jest uruchomienie wspomnień związanych z dzieciństwem naszych uczestników. Zważywszy na fakt pracy z osobami powyżej 60. roku życia, należy pamiętać o historii lat czterdziestych XX wieku. Czas związany z wojną, przesiedleniami, utratą bliskich. Jest to wbrew pozorom trudny temat do przeprowadzenia w atmosferze pozytywnych wspomnień. Oczywiście nie ma się co zniechęcać. W momencie gdy uczestnicy zaczną ujawniać historie przykre i trudne dla nich, trzeba dać na to przestrzeń. Zadaniem prowadzącego jest wykazanie się dużą czujnością

i wrażliwością, aby po pierwsze nie pogłębiać i nie prowadzić rozmowy w coraz bardziej traumatyczne doświadczenia uczestnika. Po drugie, w delikatny sposób nakierować prowadzoną rozmowę na wspomnienia, które kojarzą się z przyjemnymi chwilami, osobami. Jest to bardzo istotne. Zwłaszcza podczas pracy z mieszkańcami domów pomocy społecznej, gdzie mamy często do czynienia z osobami samotnymi. Prowadzący musi pamiętać o tym, że po skończonych zajęciach najczęściej te osoby zostaną same, wrócą do swojego pokoju wraz z przeżyciami, które uruchomiły podczas zajęć. Z naszego doświadczenia rekomendujemy, aby ten temat pozostawić na trzecie–czwarte spotkanie. Nie zaczynać od niego. Dać sobie przestrzeń na lepsze poznanie uczestników i historii, które w sobie noszą. Poznać ich reakcje na siebie wzajemnie i na tematy czy sprawy, które wnoszą na warsztaty. Swoje zajęcia postaraj się kończyć zawsze pozytywnym akcentem. Na przykład poproś każdego z uczestników, aby na koniec przywołał jedno wesołe wspomnienie z dzieciństwa.

Na warsztaty część uczestników przynosi zdjęcia, dzięki nim jest im łatwiej wrócić do swoich wspomnień. Zalecamy, aby oryginalne zdjęcia kserować i wklejać do albumów kopie starych fotografii. Dla osób, które takich zdjęć nie posiadają, proponujemy przygotować zestawy zdjęć dotyczących powyższej tematyki, np.:

- dzieci bawiące się na trzepaku, w piaskownicy, na boisku
- dzieci grające w klasy, gumę
- mapę Polski, świata – daje to możliwość zaznaczenia miejsca urodzenia
- dziewczynki bawiące się lalkami
- dzieci huśtające się na koniku bujanym, huśtawce
- dzieci strzelające z procy
- dzieci rzucające się śnieżkami
- dzieci uczestniczące w kuligu
- dzieci pijące wodę sodową
- dzieci jedzące lody „Bambino"
- ulubione programy telewizyjne, np.:
  - *Jacek i Agatka*
  - *Adam Słodowy*
  - *Miś Colargol*
  - *Miś Uszatek*
  - *Miś z okienka*
  - *O dwóch takich, co ukradli księżyc*
  - *Piaskowy Dziadek*
  - *Pora na Telesfora*
  - *Podróż za jeden uśmiech*
  - *Pomysłowy Dobromir*
  - *Pszczółka Maja*
  - *Reksio*
  - *Stawiam na Tolka Banana*.

Aby pozyskać takie zdjęcia tematyczne, proponujemy wykorzystać Internet.

Do poszukiwania miejsc urodzenia, chrztu, Pierwszej Komunii Świętej wykorzystywałyśmy narzędzie Street View z Google Maps. Seniorzy z wielką radością i wzruszeniem odwiedzali miejsca swojego dzieciństwa, a zrzuty z ekranu laptopa obrabiałyśmy i przygotowywałyśmy tak, by mogli je od razu wkleić na karty. Miało to szczególne znaczenie dla tych uczestników, którzy nie posiadali żadnych swoich zdjęć.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:

- piłka do gry
- miniatury samochodów: duży i mały fiat
- skakanka
- rakietki do badmintona
- wańka-wstańka
- drewniane ekierki
- rozkładana książka 3D pt. *Czerwony Kapturek*
- książka z czytankami i wierszami dla dzieci.

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:

1. Skąd pochodzisz?
2. Gdzie mieszkałeś(-łaś) jako dziecko?
3. Masz rodzeństwo?
4. Pamiętasz swoich rodziców, dziadków?
5. Z kim lubiłeś(-łaś) się bawić w dzieciństwie?
6. Twoje ulubione gry i zabawy zapamiętane z dzieciństwa?
7. Ulubione miejsce spędzania wakacji?
8. Twoja wymarzona zabawka z dzieciństwa?
9. Kto wybierał imię dla Ciebie? Czy wiąże się z nim jakaś historia?

Inspiracja – temat: TELEWIZJA/KINO

Photo by pixabay.com

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Spotkania dotyczące telewizji i kina okazały się bardzo trafionym tematem. Wyzwoliły wiele wspomnień wśród seniorów i nie pozostawiły nikogo bez refleksji o ulubionym aktorze, aktorce czy serialu, którego fabułę zna się na pamięć. Powyższy temat okazał się na tyle wciągający, że każdy miał coś do powiedzenia. Do pobudzania wspomnień świetnie sprawdziły się fotografie znanych aktorów i aktorek, wydruki poszczególnych scen z popularnych filmów i seriali. Obszar kina jako miejsca, gdzie można obej-

rzeć seanse na dużym ekranie, był raczej pomijany przez uczestników, ze względu na status ekonomiczny, który nie pozwalał na bieżąco śledzić premier filmowych. Telewizja jednak, jeżeli na początku nie była dostępna dla każdego, jednoczyła społeczności w domu sąsiada czy sąsiadki. Stąd też łatwiejszy był do niej dostęp. Seniorzy bardzo zaangażowali się w ten temat. Oprócz zgadywania nazwisk aktorów i aktorek z przedstawianych fotografii czy poszczególnych seriali i filmów, zaczęli opowiadać swoje osobiste historie. Okazywało się na przykład, że kilka pań, pracując jako kelnerki w jednej z restauracji w Poznaniu, miało przyjemność obsługiwać niektórych z przedstawionych wyżej aktorów. Wspominały i opowiadały, jacy byli, jak się zachowywali. Pozostali uczestnicy z wypiekami na twarzy słuchali o pikantnych szczegółach zdradzanych przez koleżanki. Inni przypominali sobie, który film lub serial lubił oglądać ktoś bliski z rodziny, przy jakich okazjach wspólnie zbierali się z rodziną przed telewizorem, które informacje podane w telewizji zapadły im głęboko w pamięć (np. ogłoszenie stanu wojennego). Rozmawialiśmy o roli telewizji dzisiaj i kiedyś. O programach, które były wyświetlane w czasach ich młodości, jaką miały wartość, czy spełniały jakąś określoną rolę w życiu człowieka. Dowiadywałyśmy się o ulubionych gwiazdach filmowych i serialowych naszych uczestników, o aktorach, którzy skradli im serce, albo o gatunkach filmowych, które lubią. Wspólnie szukaliśmy w Internecie ciekawych informacji o danych osobach. Próbowaliśmy określić lata, w których poszczególni aktorzy zmarli, lub w jakich filmach czy serialach grali. Pod koniec pierwszych zajęć z tego tematu wpadłyśmy na pomysł, aby uczestnikom odtwarzać znane i rozpoznawalne piosenki z ich ulubionych filmów i seriali. Była to niesamowita zabawa. Jednym zgadywanie przychodziło trudniej, innym łatwiej, ale na każdej twarzy malowały się uśmiech i zadowolenie wynikające z miłych i przyjemnych wspomnień. Oczywiście nie mogło zabraknąć wspólnego śpiewania zapamiętanych wersów lub nucenia pod nosem melodii, która grała w tle w czasie wyklejania.

Photo by pixabay.com

Jak zwykle i podczas tych warsztatów okazało się, że jakiejś gwiazdy, filmu lub serialu nie uwzględniłyśmy. Zawsze nas cieszyło, kiedy dla naszych uczestników poszukiwałyśmy ilustracji do ich indywidualnych wspomnień.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane zdjęcia. Najpierw ich większe wydruki były wykorzystywane jako stymulatory, następnie ich miniaturki wykorzystywano jako fotowspomnienia do wklejania na karty:

- Aktorzy:
  - Stanisław Tym
  - Anna Dymna
  - Janusz Gajos
  - Jan Kobuszewski
  - Irena Kwiatkowska
  - Roman Kłosowski
  - Andrzej Kopiczyński
  - Włodzimierz Press
  - Franciszek Pieczka
  - Roman Wilhelmi
  - Wiesław Gołas
  - Witold Pyrkosz
  - Tadeusz Fijewski
  - Małgorzata Niemirska
  - Krzysztof Stroiński
  - Irena Szewczyk
  - Andrzej Szczepkowski
  - Kazimierz Rudzki
  - Krzysztof Musiał
  - Sławomira Łozińska
  - Marek Perepeczko
  - Bogusz Bilewski
  - Jerzy Cnota
  - Marian Kociniak
  - Andrzej Łapicki
  - Zdzisław Maklakiewicz
  - Jan Himilsbach
  - Arnold Schwarzenegger
  - Sylvester Stallone
  - Stanisław Mikulski
  - Beata Rakowska
  - Agnieszka Robótka-Michalska
  - Bronisław Cieślak.

- Seriale lub filmy:
  - *07 zgłoś się*
  - *Alternatywy 4*
  - *Kobra*
  - *Barbara i Jan*
  - *Kapitan Sowa na tropie*
  - *Bonanza*
  - *Bond*
  - *Czterdziestolatek*
  - *Czterej pancerni i pies*
  - *Daleko od szosy*
  - *Janosik*
  - *Fanfan Tulipan*
  - *Dynastia*
  - *Gang Olsena*
  - *Jak rozpętałem drugą wojnę światową*
  - *Stawka większa niż życie*
  - *Kojak*
  - *Columbo*
  - *Niewolnica Isaura*
  - *Powrót do Edenu*
  - *Przygoda na Mariensztacie*
  - *Przygody psa Cywila*
  - *Rejs*
  - *Rio Bravo*
  - *Robin Hood*
  - *Sami swoi*
  - *Sąsiedzi*
  - *Seksmisja*
  - *Noce i dnie*
  - *Szpital na peryferiach*
  - *W labiryncie*
  - *Wojna domowa*
  - *Znak Zorro*
  - *Kariera Nikodema Dyzmy.*

Photo by pixabay.com

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:

1. Jakie seriale, filmy, kabarety pamiętasz?
2. Twoja ulubiona gwiazda filmowa?
3. Twoja ulubiona gwiazda telewizyjna?
4. Twój ulubiony serial telewizyjny?
5. Czy chodziłeś(-łaś) do teatru? Jakie sztuki pamiętasz?
6. Jaki film polecił(a)byś do obejrzenia?
7. Czy kiedyś telewizja była tak dostępna jak teraz? Czy każdy miał telewizor?
8. Czy jesteś w stanie wymienić głównych bohaterów swojej ulubionej produkcji telewizyjnej?
9. Czy w telewizji pokazywano wyłącznie filmy i seriale?
10. Czy pamiętasz, jakie marki telewizorów były kiedyś?

Inspiracja – temat: MOJE MIASTO/MOJE MIEJSCE

Fot. Jan Kosmowski

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Podczas zajęć często okazywało się, że nasi uczestnicy mają wiele miejsc, z którymi są związani sercem, i że te „moje miejsca" są rozsiane po całym kraju i za granicą. Podczas warsztatów można było usłyszeć: „tutaj zmarł mój mąż", „tutaj się urodziłam, ale podczas wojny musieliśmy uciekać", „rodziłem się na południu Polski, przyjechałem tutaj za swoją żoną". Każdy z uczestników miał swoją niepowtarzalną historię. Temat związany z „moim miastem" był niezwykle poruszający i wzruszający. Wraca-

liśmy z seniorami do ich dzieciństwa, młodości, pierwszych miłości i ucieczek przed okupantem. Mogłyśmy słuchać opowieści o podróżach razem z Armią Andersa przez Indie, Kazachstan, z inną osobą przenieść się do Grodna i wspólnie dzięki Internetowi odszukać dom, do którego już nigdy nie wróciła. Każda z opowiedzianych historii była zupełnie inna, ale tym, co je łączyło, był Poznań, w którym seniorzy obecnie przebywają. I dla większości z nich może być to już ostatni punkt na mapie wędrówki życia. Dlatego w trakcie zajęć skupiłyśmy się na tym, co tu i teraz. Jaki Poznań pamiętają, co ich zdaniem zmieniło się na lepsze, co na gorsze. Te zajęcia były mocno skoncentrowane na dyskusjach i rozważaniach o miejscu, w którym przebywają. W przeciwieństwie do innych tematów na tych próbowałyśmy jako prowadzące wnieść dużo realności i teraźniejszości. Bardzo dobrze sprawdzały się fotografie znanych budynków i ulic z czasów młodości naszych uczestników zestawione ze zdjęciami tych samych miejsc z czasów obecnych. Szukaliśmy różnic i podobieństw. Zastanawialiśmy się, jakie zmiany nastąpiły. Przygotowałyśmy dla seniorów zagadki dotyczące miejsc, których już na mapie Poznania nie odnajdziemy, np. kino Wilda, kino Słońce, bar Dębina, restauracja Adria, bistro Jeżycka. Wspólnie szukaliśmy ich niegdysiejszej lokalizacji i wskazywaliśmy ją na mapie. Wielu miejscom towarzyszyły opowieści dotyczące tego, jak kiedyś żyło się w Poznaniu czy też w innych miejscowościach, jak spędzano czas, jak się bawiono czy gdzie się robiło zakupy.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:

- aparat fotograficzny
- pocztówki z Poznania
- pudełko po czekoladkach firmy Goplana
- magnes na lodówkę
- książka *Legenda o rogalach świętomarcińskich*
- książka *Poznański przewodnik seniorki i seniora*
- książka *Legenda o poznańskich koziołkach*
- koszulka klubu sportowego Lech Poznań – wraz z podpisami
- piórnik z napisem „lubię Poznań".

Jak zwykle i przy tych zajęciach Internet okazał się narzędziem kluczowym. Pozyskiwaliśmy z niego stare zdjęcia miast i miejscowości, które były ważne dla naszych seniorów. Dużym wsparciem były grupy tematyczne na Facebooku, w których mieszkańcy Poznania i nie tylko publikują zdjęcia z prywatnych archiwów rodzinnych. Zdjęcia te nie tylko pokazują miejsca, ale też wspaniale oddają atmosferę czasów młodości i dorosłości naszych uczestników. Brałyśmy pod uwagę przy tym temacie także obecne miejsce życia naszych uczestników, czyli dom pomocy społecznej. W tej przestrzeni także wiele się dzieje. Seniorzy mogą brać udział w wielu wydarzeniach organizowanych dla nich, wyjazdach, przedstawieniach, gościnnych występach, wystawach, warsztatach. Zdjęcia otrzymywane od kadry domu pomocy społecznej drukowałyśmy i zachęcałyśmy do ich wykorzystywania, co seniorzy robili z wielkim entuzjazmem, chętnie dzieląc się opowieściami.

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:

1. Czy urodziłeś(-łaś) się w Poznaniu? Skąd pochodzisz?
2. Jak trafiłeś(-łaś) do Poznania?
3. Czy masz swoje ulubione miejsca w Poznaniu? Jakie?
4. Gdzie pracowałeś(-łaś) w Poznaniu?
5. Jak zmieniała się przestrzeń, otoczenie w Poznaniu?
6. Czy są miejsca, które chciał(a)byś odwiedzić w Poznaniu?
7. Czy masz jakieś szczególne miejsce w Poznaniu, z którym wiąże się wyjątkowa historia?
8. Które miejsce na ziemi uważasz za swój dom?
9. Z jakimi miejscami jesteś związany(-na) wspomnieniami?
10. Które z miejsc w Poznaniu odwiedzasz teraz najczęściej? Dlaczego?

Inspiracja – temat: ŻYCIE RODZINNE

Fot. Jan Kosmowski

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Kolejnym tematem zaproponowanym podczas Innowacji było „Życie codzienne". Uczestnicy zajęć mieli wiele z nim skojarzeń, a także wiele wspomnień, którymi chętnie się dzielili. Niezwykle istotne jest to, aby nie blokować skojarzeń, które dana osoba ma z zaproponowanym tematem. Dla jednych życie rodzinne to tułaczka i ucieczka, dla innych wspólnie spędzone święta, rodzinne uroczystości, a dla jeszcze kogoś – obowiązki i dbanie o rodzinę, dzieci, dom, męża. Istotne jest to, aby se-

niorzy chcieli mówić, opowiadać. Żeby ponosili trud wydobywania z zakamarków pamięci tych chwil, które chcą sobie przypomnieć. Niebywale istotnym elementem warsztatów są ich własne zdjęcia, na których są członkowie ich rodzin, przyjaciół, znajomych. Wtedy jest łatwiej. Zwłaszcza kiedy zdjęcia są opisane. Wtedy jakby wspomnienia przychodzą same, o świątecznym stole, o spędzaniu urodzin w Indiach, a czasami o samotności, bo wszyscy najbliżsi odeszli. Dla tych, którzy nie posiadają własnych zdjęć, przygotowałyśmy gotowe zestawy naszych skojarzeń z życiem rodzinnym – kartki pocztowe (imieninowe, urodzinowe), fotografie miejscowości i krajów, w których są ich najbliżsi, rozmawiamy o obowiązkach domowych. Pamiętajmy, że brak własnych zdjęć na zajęciach nie jest przeszkodą do uruchomienia wspomnień. Jednak jest to istotna informacja dla prowadzącego, tym bardziej jeżeli wiemy, że daną osobę ktoś z rodziny odwiedza. Pewnie przyczyn braku zdjęć u takiej osoby może być wiele, ale może uda się poprosić kogoś o ich doniesienie lub przesłanie mailem. To ważne zwłaszcza przy tym temacie, gdy wiemy, że rodzina jest, odwiedza. Widziałyśmy kilkukrotnie wzruszenie na twarzach osób, które niestety nie mogły podzielić się swoimi historiami rodzinnymi, mimo regularnych kontaktów z krewnymi. To jak wyrwanie z korzeniami, zapomnienie o tożsamości danej osoby, wymazanie z pamięci tego, co było przed przyjściem do domu pomocy społecznej. Mimo bardzo szerokiego tematu może on przynieść wiele niespodziewanych historii, poruszeń i zabawnych zdarzeń. Należy być otwartym na to wszystko, nie zaprzeczać, nie umniejszać. Po prostu być i słuchać cierpliwie. To najlepsze, co możemy podarować.

Fotowspomnienia przygotowane do tego tematu krążyły wokół rodziny. Kiedy jednak nie ma zdjęć, można budować drzewo genealogiczne, wpisywać na karty imiona dziadków, rodziców, rodzeństwa, dzieci, wnuków. Można przygotować, korzystając z Internetu, fotowspomnienia do historii spędzania świąt rodzinnych, tego, jak wyglądała choinka na Boże Narodzenie, jakie były na niej ozdoby, co przygotowywano do koszyczka wielkanocnego, jak wyglądały chrzciny, komunie, wesela itp., itd.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:
- suszarka do włosów
- naparstki
- igły do szycia
- bańki do stawiania podczas choroby
- maszynka do golenia
- pieniądze
- pocztówki imieninowe
- papier toaletowy
- pudełko po czekoladkach firmy Goplana.

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:

1. Jak spędzałeś(-łaś) czas z rodziną?
2. Jak celebrowałeś(-łaś) imieniny, urodziny, święta?
3. Czy byłeś(-łaś) harcerzem/harcerką?
4. Jakie tradycje rodzinne pamiętasz? Które z nich kultywujesz?
5. W jakich miejscach w Polsce i za granicą mieszkają członkowie Twojej rodziny?
6. W jaki sposób uczestniczyłeś(-łaś) w obowiązkach domowych?
7. Jak wyglądał system wychowania w Twoich czasach?
8. Czy pamiętasz „złote rady" babci i dziadka lub innych członków z rodziny, z których korzystasz do dzisiaj?
9. Z kim z rodziny byłeś(-łaś) najbardziej związany(-na) i dlaczego?
10. Twoje najbardziej pozytywne wspomnienie z życia rodzinnego?

Inspiracja – temat: KOMUNIKACJA/MOTORYZACJA

Photo by pixabay.com

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Wydawało się, że temat dotyczący komunikacji i motoryzacji będzie głównie ukłonem w stronę uczestników płci męskiej. Co ciekawego, panie były nie mniej obeznane w temacie motoryzacji jak panowie. Przygotowałyśmy około 20 zróżnicowanych stymulatorów dotyczących różnych pojazdów. Nie podpisywałyśmy ich, bo chciałyśmy, aby to nasi uczestnicy przypomnieli sobie marki zaprezentowanych modeli. My jako prowadzące miałyśmy ściągawkę, aby móc podpowiedzieć uczestnikom, czy dobrze zgadują, lub rozwiązać nieporozumienia wynikające z odmiennych odpowiedzi. Panowie w swoich opowieściach na temat przedstawionych pojazdów skupiali się raczej na szczegółach technicznych: rok produkcji, liczba koni mechanicznych, moc silnika, kraj pochodzenia. Natomiast panie mówiły o wspomnieniach związanych z marką samochodu, który posiadały, jego kolorze i trasami, jakie

wraz z rodziną lub samotnie pokonywały swoimi samochodami i motocyklami. Tak, tak… zgadza się, były wśród naszych uczestniczek panie, które miały prawo jazdy na motor i samochód – często jako jedyne w swojej wsi. One to miały historie do opowiadania. Po dopasowaniu poszczególnych nazw do zdjęć uczestnicy rozpoczęli wybieranie swoich ulubionych marek i modeli, które chcieliby wkleić do kroniki. Te zajęcia były z jeszcze jednego względu interesujące i ważne dla uczestników: był to temat, w którym my jako prowadzące mogłyśmy pozostać w cieniu. Nasza wiedza na temat motoryzacji była, można powiedzieć, podstawowa. I zadziała się niesamowita zamiana: podczas prowadzenia zajęć okazało się, że to seniorzy są ekspertami, a my uczennicami. Po wklejeniu zdjęć do kronik słyszałyśmy pytania: A wie pani, jaki to samochód? Oczywiście za pierwszym lub drugim razem udało się zgadnąć, choć czasem to nie było łatwe. To doświadczenie bardzo ich wzmocniło i pokazało potencjał, jaki w nich drzemie. Nie zawsze trzeba być z przodu, czasami warto zwolnić i pozwolić grupie płynąć, by pokazało się jej prawdziwe oblicze.

Do naklejania na karty zostały przygotowane podstawowe marki samochodów, motocykli i rowerów. Jednak kluczowe okazało się wyszukiwanie konkretnych modeli w wybranych kolorach, które mogłyby być jak najbardziej zbliżone do tych, które wspominali uczestnicy. Kiedy udało się znaleźć model idealnie pasujący, wywoływało to nieopisaną radość. Z sentymentem wspominano też stare autobusy „ogórki" i tramwaje. Warto pamiętać, że komunikacja to nie tylko konie mechaniczne, dla jednej z uczestniczek poszukiwałyśmy w Internecie konia maści gniadej, jak najbardziej podobnego do tego, który był w gospodarstwie rolnym jej rodziców.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:

- Zdjęcia samochodów:
  - Fiat 126p
  - Syrena
  - Polonez
  - Warszawa
  - Fiat 125p
  - Żuk
  - Tarpan
  - Nysa
  - Mikrus MR300
  - Trabant
  - Garbus
  - Zastawa
  - Ogar.
- Zdjęcia motorów:
  - SHL M04
  - WSK M06 (125)
  - SHL M06 U/T
  - SHL M11
  - SHL M17 Gazela
  - Junak M07
  - Junak M10
  - Osa M50/M52
  - WSK M21 W-2 (175)
  - WSK M21 W-2 Kobuz
  - Komar
  - Romet.
- Zdjęcia innych środków komunikacji i transportu:
  - autobus Jelcz
  - statki, np. „Batory"
  - samolot LOT Polish Airlines
  - statek kosmiczny „Sojuz 30"
  - parowozy i pociągi
  - wóz ciągnięty przez konie
  - rower Wigry i inne modele znalezione w Internecie.

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:

1. Jak się przemieszczałeś(-łaś)?
2. Jak wyglądał transport publiczny?
3. Czy trudno było wyjechać za granicę?
4. Który ze środków transportu lubiłeś(-łaś) najbardziej?
5. Czy posiadałeś(-łaś) samochód/motocykl?
6. O jakim samochodzie/motocyklu marzyłeś (-łaś)?
7. Częściej korzystałeś(-łaś) z transportu publicznego czy z własnego samochodu/motocykla?
8. Czy naprawa samochodu/motocykla była skomplikowana?
9. Czy pamiętasz parowozy?
10. Czy będąc dzieckiem, myślałeś(-łaś) o locie w kosmos?

Inspiracja – temat: KUCHNIA/GOTOWANIE

Fot. Jan Kosmowski

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Kuchnia i gotowanie to temat, jak się okazało, szczególnie skierowany do kobiet. W czasach PRL-u podział obowiązków często był jasno określony – przynajmniej w gospodarstwach domowych naszych uczestników. Panowie zajmowali się zarabianiem na utrzymanie domu, sprawami technicznymi, naprawami. Panie natomiast dbały o posiłki, ognisko domowe i porządki. W pierwszej części zajęć głównie dyskutowały panie: o różnych przepisach i sprawdzonych sztuczkach, które wykorzystywały w kuchni, aby np. nic im się nie przypaliło lub żeby piana z białka szybko się ubiła. Przypominaliśmy sobie wspólnie tradycyjne dania polskie, np. flaki, bigos, pierogi, a także te regionalne, które uczestnicy pamiętali jeszcze ze swoich rodzinnych stron: knedle, pyzy, barszcz ukraiński. Rozmawiali-

śmy o tym, jak kilkanaście lat temu wyglądały kuchnie, np. z kredensem, lub jakich przyborów używano, aby ułatwić sobie pracę. Panowie także włączyli się po pewnym czasie do rozmowy, kiedy zaczynaliśmy mówić o pączkach i jednym z podstawowych składników – spirytusie. Jako że o spirytusie długo się nie porozmawia, zeszliśmy wspólnie na temat różnego rodzaju alkoholi, które wówczas były dostępne w sklepach. Zgodnie stwierdziliśmy, że alkohol był częścią tematu związanego z gotowaniem i kuchnią. Na pomoc oczywiście przyszedł Internet, w którym szukaliśmy znanych i lubianych trunków naszych uczestników. Przypomnieliśmy sobie jak wyglądały m.in. wódka: Wyborowa, Jarzębiak, Soplica, Bałtyk, Vistula, Extra Żytnia, wino: Sophia, Gamza, Kirys, Krasne, Egri Bikaver, piwa i koniaki. W czasach niedoboru wszelkich artykułów spożywczych również alkohol Polacy umieli wyprodukować. Usłyszeliśmy od naszych panów przepisy na jarzębiak, śliwowicę, ajerkoniak i inne domowej roboty alkohole. To budziło kolejne wspomnienia, o tym, jak kiedyś się goszczono, jak obchodzono imieniny, jak odwiedzano się w domach i jakie znaczenie miało wtedy życie towarzyskie.

Przy okazji tego tematu okazało się, że jedna z naszych uczestniczek wysyła przepisy kulinarne do lokalnej gazety, o czym nie wszyscy wiedzieli. Pani Bożena podzieliła się z nami wycinkami z gazety, które następnie wkleiła do swojej kroniki.

Przygotowane zostały także fotowspomnienia z Internetu pokazujące, jak kiedyś umeblowane były kuchnie, w jakie sprzęty były wyposażone i co można było w nich znaleźć: stare kredensy, kuchnię kaflową, westfalkę, wagi z odważnikami, butelki po occie, mleku, prodiż, makatki, talerze z napisem „Społem", maszynkę do ciastek, maszynkę do mielenia mięsa, grzałkę, syfon, oranżadę w proszku, gumę Turbo, bar mleczny. Przygotowaliśmy także kopie kartek żywnościowych, które obudziły szereg wspomnień o kolejkach i o ogólnej zaradności, jaką trzeba się było kiedyś wykazywać. Zakupy to także pieniądze i banknoty, wydrukowano więc kopie starych banknotów, bonów towarowych, bonów towarowych PKO, które kiedyś zastępowały dewizy, kupony na buty, kupony na paliwo, kupony ze skupu makulatury. Dawno niewidziane drobiazgi obudziły wiele emocji.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:

- taca pod herbatę
- koszyczki do szklanek
- solniczka
- sitko do krojenia jajek
- przybory do mieszania w garnku
- młynek do pieprzu
- młynek do przypraw
- salaterka i miska
- ręczny mikser
- plakaty z hasłami o zdrowym żywieniu
- kartki na zakup m.in. cukru i mięsa.

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:

1. Jakie były Twoje ulubione potrawy z dzieciństwa?
2. Jak radzono sobie w czasach PRL-u, kiedy na półkach sklepowych brakowało podstawowych towarów?
3. Jak wyglądało przygotowywanie świąt lub innych przyjęć dla gości?
4. Czy umiesz przyrządzić jakąś potrawę? Jeśli tak, to jaką?
5. Jakie urządzenia pomocne w przygotowywaniu posiłków były dostępne w czasach PRL-u?
6. Czy jedzenie smakowało tak samo kiedyś, jak i dzisiaj?
7. Jaki produkt spożywczy był najbardziej pożądany i wyczekiwany przez Polaków?
8. Kto zajmował się gotowaniem w domu?
9. Jakie przedmioty, narzędzia były niezbędne każdej gospodyni domowej?
10. Jakie restauracje cieszyły się największym powodzeniem w Poznaniu?

Inspiracja – temat: MODA

Fot. Jan Kosmowski

liczba osób	6
czas trwania	1,5 godz.
cele	generowanie pozytywnych wspomnień
metody pracy	• drama stosowana • psychologia narracji • burza mózgów • rozmowa moderowana • techniki plastyczne z wykorzystaniem scrapbookingu
niezbędne materiały do pracy	• stymulatory • artykuły do scrapbookingu x 6 kpl. • załącznik z przykładowymi ilustracjami z epoki x 6 kpl. • osobiste pamiątki i zdjęcia uczestników zajęć • kopie zdjęć uczestników zajęć • urządzenie wielofunkcyjne – kolor, papier ksero • laptop z dostępem do Internetu

Ogólny opis

Moda – na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać temat zarezerwowany wyłącznie dla pań, a jednak nie. Kiedy pokazałyśmy pierwszy stymulator ze zdjęciem spódnicy, to jako pierwszy prawidłową nazwę, bananówka, podał pan. Dalej pojawiły się zdjęcia butów na słoninie i bobach, a uczestnicy zaczęli sobie przypominać, jak wtedy się ubierano, jak ubierały się i wyglądały ich żony, siostry, koleżanki. Szukaliśmy podobieństw między modą z lat ich młodości i czasów obecnych. Nie było to trudne, bo okazuje się, że część stylów powraca jak bumerang. Rozmawialiśmy też o trudnościach z dostępem do materiałów higienicznych i kosmetycznych i o tym, jak pozyskiwano tkaniny do szycia wymarzonych strojów i niezbędnych ubrań. Niektórzy uczestnicy na zajęcia przynieśli swoje zdjęcia, na których mogliśmy wspólnie oglądać styl i modę, jaka wtedy panowała. Modzie męskiej przyjrzeliśmy się równie skrzętnie jak damskiej. Dzwony, kurtki ortalionowe, maszynki do golenia na żyletki – to bezdyskusyjnie elementy mody i stylu panującego

w PRL-u. Wśród panów wielkie poruszenie dotyczyło typów obuwia: bitelsówki kontra rollingstonki.

Uczestnicy opowiadali o sytuacjach, kiedy np. został rzucony towar na sklep i dosłownie łapało się, co było pod ręką. Nikt się nie zastanawiał, czy dobry rozmiar, czy oba buty są lewe, czy prawe. To nie miało znaczenia. Później można było się wymienić. Najważniejsze, żeby dostać cokolwiek. Najczęściej podział był taki, że panowie od samego świtu stali w kolejce, żeby zająć miejsce, natomiast kobiety przychodziły przed otwarciem sklepów, aby udać się na zdobywanie rzeczy. Kiedy szukaliśmy podobieństw do dzisiejszych czasów, okazało się, że wiele rzeczy i marek przetrwało do dziś i można je spotkać w niektórych kioskach czy sklepach. Np.: perfumy Pani Walewska czy Brutal, wodę brzozową, szampon Familijny czy gazety typu „Burda". Przyjrzeliśmy się wspólnie przemianom gospodarczym, które zaszły w ostatnich trzydziestu latach w Polsce. Kiedyś świętem było dostać wymarzoną spódnicę czy bluzkę od ręki, dzisiaj wystarczy wyjść do odpowiedniego sklepu i kupić, a nawet nie trzeba wychodzić z domu.

Podczas pracy warsztatowej w ramach innowacji zostały wykorzystane następujące stymulatory:
- suszarka
- gazety z wykrojami pt. „Burda"
- igły do szycia
- maszynka do golenia
- książka pt. *Nastolatka szyje sama*
- książka pt. *Druty i szydełko*
- zdjęcia.

Jako stymulatory wykorzystano także zdjęcia, a ich mniejsze wymiary przygotowano jako fotowspomnienia gotowe do wklejania na karty kroniki wspomnień.

- Elementów garderoby:
  - spódnica bananówka
  - spodnie dzwony
  - dres ortalionowy
  - drewniaki
  - buty na słoninie
  - bitelsówki, rollingstonki
  - okulary lenonki
  - okulary lustrzanki.

- Kosmetyków/chemii:
  - proszki do prania: Pollena, Norma Automat, Bis, Gama Lux, Tęcza, Bieluks
  - woda brzozowa
  - perfumy: Pani Walewska, Brutal, Currara, Przemysławka, Być Może
  - maszynka do golenia z pędzlem, pianką i wymiennymi żyletkami
  - mydło w kostce: Tukan – mydło toaletowe, oliwkowe z alantoniną, Jaro, Kajtek, Parys – mydło toaletowe, Zefir
  - szampon: Bambi, Familijny, Pokrzywowy
  - cienie do powiek, tusze do rzęs, róż do policzków
  - pianki i lakiery do włosów.

- Inne:
  - Pewex
  - pralka Frania
  - fryzury (bob, fale, mokra włoszka, trwała z tapirowaniem).

Pytania, które mogą pomóc w opowiadaniu historii:

1. Jaką Pan(i) nosił(a) fryzurę w młodych latach?
2. Czy szył(a) sobie Pan(i) sam(a) ubrania? Z jakich materiałów?
3. Czy używał(a) Pan(i) perfum? Jakich?
4. Które z charakterystycznych części garderoby lubił(a) Pan(i) najbardziej?
5. Jakie były charakterystyczne stroje dla Panów, a jakie dla Pań?
6. Czy któreś ze strojów z poprzednich lat przykuły uwagę Pana(i) dzieci i wnucząt?
7. Czy zauważają Państwo obecnie wśród osób na ulicy elementy garderoby z lat minionych?
8. Jak Państwo myślą: teraz czy kiedyś kobiety i mężczyźni dbali o siebie bardziej?
9. Czy na uroczystościach takich jak ślub lub Pierwsza Komunia obowiązywał jakiś kanon? Jak wyglądała osoba idąca do Pierwszej Komunii i biorąca ślub?
10. Czy mieliście Państwo w ubiegłych latach „swoje miejsca", gdzie można było uzyskać ciekawe dodatki lub materiały?

Zespół innowacji i autorzy tekstów

Agnieszka Buśk

Trenerka dramy z dwunastoletnim stażem pracy tą metodą. Prowadzi warsztaty edukacyjne i profilaktyczne oparte na technikach dramowych i cykl „Kolba" w tematyce komunikacji, współpracy, antydyskryminacji i przeciwdziałania wykluczeniu. Od 2009 roku uczy osoby pracujące z grupami, jak korzystać z technik dramowych. Współautorka Szkoły Dramy Stosowanej oraz systemu certyfikacji praktyków i trenerów dramy. Realizatorka Dramowej Akademii Wolontariackiej i Antydyskryminacyjnej, w której szkolenia z metody dramy połączone były z tutoringiem lub konsultacjami podczas własnej praktyki uczestników. Superwizuje pracę innych oraz konsultuje scenariusze zajęć dramowych. Autorka artykułów o dramie, prelegentka na konferencjach i seminariach z obszaru edukacji. Techniki dramowe, z których najczęściej korzysta, to stymulatory i fotografie. Pasjonuje się pracą z osobami starszymi i grupami międzypokoleniowymi.

Jan Kosmowski

Pedagog dorosłych (andragog), koordynator projektów społecznych. Prywatnie fotograf dokumentujący otaczające go życie rodzinne, zawodowe, społeczne. Pracował przy takich projektach, jak m.in. „PWP Pomoc do samopomocy dla kobiet w wieku 45+", „PWP Weź swój los we własne ręce". Współautor publikacji *Diagnoza stanu trzeciego sektora w Poznaniu. Badanie potrzeb w zakresie wsparcia NGO's*, inicjator powstania i koordynator procesu wydawniczego opracowania *Wymiary aktywizacji zawodowej dorosłych. W poszukiwaniu metody*.

Ewa Mrozowska

Z wykształcenia menadżer kultury i sztuki i kulturoznawca. Z pasji: rękodzielnik artysta, projektant i instruktor w technikach cardmakingu, scrapbookingu i mixed media. Interesuje się także assamblage'em, artjournalem i kolażem. Od ośmiu lat projektuje i realizuje warsztaty dla takich firm scrapbookingowych i craftowych, jak: Wycinanka, Pion Design, Noor Design!, UHK Gallery, Scrappo; Dp Craft, Zielone Koty, ILS, 7 Dots Studio, Makowe Pole. Publikowała na łamach „ART Jurnaling Magazin Summer".

dr n. farm. Agnieszka Neumann-Podczaska

Pracownik naukowo-dydaktyczny, adiunkt w Katedrze Geriatrii i Gerontologii Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, absolwentka i członkini European Academy for Medicine of Ageing [EAMA] (Sion, Szwajcaria) – międzynarodowej organizacji zrzeszającej geriatrów w Europie. Autorka licznych polskich i zagranicznych publikacji naukowych z dziedziny geriatrii i farmakologii, wykładowca na konferencjach naukowych i szkoleniach dla lekarzy w kraju i za granicą. Na co dzień prowadzi zajęcia z farmakoterapii geriatrycznej dla studentów polsko- i anglojęzycznych Wydziału Lekarskiego i Farmaceutycznego i pracuje z pacjentami starszymi, którzy w związku z wielochorobowością stosują skomplikowane schematy leczenia farmakologicznego.

Edyta Piątek

Pomysłodawczyni innowacji „Kronika wspomnień jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy połecznej". Prezes zarządu Fundacji Wspierania Twórczości Kultury i Sztuki ARS. Z entuzjazmem tworzy i realizuje projekty o charakterze społecznym oraz na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży, dorosłych i seniorów. Jest psychologiem, psychoterapeutą, pedagogiem pracy oraz socjoterapeutą. Prowadzi prywatną praktykę psychoterapeutyczną (www.edytapiatek.pl). Jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Socjoterapeutów i Trenerów oraz Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej.

Maria Sitarska

Dyplomowana psycholożka i psychoterapeutka. Prowadzi konsultacje i terapię dla osób dorosłych, młodzieży i par, a także warsztaty psychologiczne, zajęcia uważnego ruchu (mindfull movement), jest autorką programu warsztatów „Po stronie macoch". Wspólnie z Sabiną Sadecką współtworzy portal opsychologii.pl. Prowadzi zajęcia psychologiczne na uniwersytecie trzeciego wieku w Poznaniu. Od momentu powstania przez osiem lat pracowała w Centrum Inicjatyw Senioralnych. Wykształcenie psychologiczne uzyskała, zdobywając dyplom magistra psychologii na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Umiejętności terapeutyczne zdobywała podczas procesu certyfikacji na doradcę i terapeutę systemowego w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej (ukończyła kurs podstawowy i kurs zaawansowany) oraz podczas innych szkoleń z zakresu psychoterapii systemowej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu i terapii akceptacji i zaangażowania (ACT).

dr mgr inż. Sławomir Tobis

Adiunkt w Pracowni Terapii Zajęciowej Katedry Geriatrii i Gerontologii na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, terapeuta środowiskowy. Absolwent Politechniki Poznańskiej, doktor sztuki (Wydział Operatorski i Realizacji Telewizyjnej Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi) oraz doktor nauk o zdrowiu (Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu). Ukończył też m.in. studia podyplomowe na kierunku przygotowanie pedagogiczne, a także geriatria z elementami opieki długoterminowej i medycyny paliatywnej oraz Podyplomowe Studium Arteterapii na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Realizuje warsztaty i projekty na pograniczu edukacji, arteterapii oraz terapii zajęciowej. Jest autorem wielu publikacji z dziedziny geriatrii i terapii zajęciowej, w tym także nagradzanych wystąpień zjazdowych.

prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis

Specjalista geriatrii i medycyny paliatywnej. Profesor zwyczajny i kierownik Katedry i Kliniki Medycyny Paliatywnej Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu, przy której stworzyła Pracownię Geriatrii. Przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego i Wiceprezes Kolegium Lekarzy Specjalistów w Polsce. Członek Towarzystwa Medycyny Geriatrycznej Unii Europejskiej (EUGMS) i przedstawiciel Polski w Sekcji Geriatrii Europejskiego Towarzystwa Lekarskiego (UEMS-GMS). Członek Rady Naukowej przy Ministrze Zdrowia i członek Komisji Polityki Senioralnej przy Ministrze Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Doradca stały Komisji Polityki Senioralnej Sejmu RP.

Autorka ponad 300 prac naukowych z dziedziny geriatrii i gerontologii. Współredaktorka podręczników: *Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne* oraz *Podręcznik dla opiekuna medycznego. Opieka nad osobami przewlekle chorymi, w wieku podeszłym i niesamodzielnymi*, a także *Fizjoterapia w geriatrii*. Od wielu lat zaangażowana w tworzenie opieki nad osobami starszymi, w tym geriatrycznej opieki paliatywnej.

dr Mariusz Zięba

Psycholog, kierownik Centrum Badań nad Traumą i Kryzysami Życiowymi oraz Laboratorium Badań Narracyjnych na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Naukowo zajmuje się psychologią pozytywną oraz psychologią narracyjną. Prowadzi badania dotyczące psychologicznych uwarunkowań radzenia sobie w sytuacjach poważnych życiowych zmian i krytycznych wydarzeń. Bada również proces wzrostu potraumatycznego. Wśród jego zainteresowań naukowych są także: wpływ autonarracji na kształtowanie się poczucia sensu i znaczenia życia oraz rola nadziei podstawowej i nadziei na sukces w radzeniu sobie z wyzwaniami.

Magdalena Zylik-Kosmowska

Edukator, animator i trener dramy stosowanej, z zamiłowania i wykształcenia socjolog, trener dramy stosowanej rekomendowany przez Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA, założycielka grupy dramowej „LUB drama" w Lublinie. Współtwórczyni innowacji „Kronika wspomnień – jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w Domu Pomocy Społecznej". Ukończyła kurs trenerów Stowarzyszenia Trenerów Organizacji Pozarządowych, Szkołę Pedagogów Teatru oraz Studium Socjoterapii Dzieci i Młodzieży (etap wstępny) Krakowskiego Centrum Psychodynamicznego. Stypendystka Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w 2016 roku. Współautorka projektu „Most Pokoleniowy", który uzyskał II miejsce w konkursie na projekty międzypokoleniowe w latach 2007–2013 zrealizowane w ramach programu „Młodzież w Działaniu". Autorka tekstu *Międzypokoleniowość – co to takiego?* w książce pt. *Edukacja osób starszych. Uwarunkowania – Trendy – Metody*.

Kronika wspomnień

jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej

Oddajemy do Państwa rąk publikację będącą uwieńczeniem naszej pracy związanej z testowaniem innowacji społecznej pt. „Kronika wspomnień jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej".

Główną potrzebą, na jaką miała odpowiadać innowacja, było wzmocnienie procesu adaptacji do życia w warunkach domu pomocy społecznej. Utrata dotychczasowego stylu życia, niezależności, intymności, otoczenia społecznego czy dobytku życia powoduje u seniorów szereg napięć psychicznych, które sprawiają, że adaptacja jest utrudniona.

Przygotowując Kronikę wspomnień, wzięliśmy pod uwagę konteksty sytuacji, w jakiej znajdują się seniorzy mieszkający w domach pomocy społecznej. Konteksty te dotyczą procesów starzenia się na poziomie psychicznym, społecznym, jak i biologicznym i pojawiają się w tej publikacji w postaci artykułów napisanych przez ekspertów, którzy wspierali nas w realizacji tego projektu.

Mamy nadzieję, że udzielą odpowiedzi o to, jak rozmawiać, jak pobudzać pamięć i jak wykonywać kroniki. Bazując na naszych doświadczeniach, opracowałyśmy dziesięć inspiracji do przygotowywania konkretnych warsztatów. Warto jednak mieć na uwadze, że nic nie zastąpi indywidualnego podejścia do wspomnień uczestników.

Ze wstępu

PARTNERZY PROJEKTU

WINS Wielkopolskie Innowacje Społeczne

ROPS Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu

POZnań

PCSS

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój

Rzeczpospolita Polska

Samorząd Województwa Wielkopolskiego

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Publikacja powstała jako efekt testowania innowacji społecznej „Kronika wspomnień jako twórcza forma wsparcia seniorów w procesie adaptacji do życia w domu pomocy społecznej" realizowanej w ramach Projektu grantowego „Przepis na wielkopolską innowację społeczną – usługi opiekuńcze dla osób zależnych" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego - Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

Fundacja Wspierania Twórczości Kultury i Sztuki ARS

ISBN 978-83-934359-0-6