ZAŁĄCZNIK NR 3 – INSTRUKCJA JAK UTWORZYĆ INTEGRACYJNĄ GRUPĘ WSPARCIA W REALU „OPIEKUN – OSOBA STARSZA ZALEŻNA”

1. Utworzenie grupy wsparcia rozpocznijcie od zaproszenia uczestników spotkania webinarowego - on-line.

2. Zastanówcie się na tematem spotkania, zaproście eksperta np. psychologa.

3. Informujcie o spotkaniu grupy również na Waszym facebooku.

4. Informacje przekazujcie podczas spotkań, konferencjach, w których uczestniczycie.

5. Informujcie o wydarzeniu również na uczelniach medycznych czy uczelniach, gdzie prowadzone są kierunki z psychologii, pedagogiki.

6. Podkreślajcie fakt, że jest to spotkanie dla opiekunów oraz ich podopiecznych tj. osób zależnych z powodu zespołów demencyjnych, choroby Alzheimera.

7. Zaznaczcie, że opiekunowie będą mieli spotkanie z psychologiem a podopieczni zorganizowane zajęcia z terapii zajęciowej.

Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji”

8. Zorganizujcie i przygotujcie salę – propozycję jak może wyglądać sala na spotkanie znajdziecie w załączniku nr 7 - *Opis zalecanych wymagań technicznych sali do prowadzenia zajęć grupy wsparcia*.

9. Przygotujcie regulamin prowadzenia integracyjnej grupy wsparcia. Przykładowy regulamin znajdziecie w tekście w sekcji ‘krok po kroku.

10. Opracujcie konspekt spotkania – tutaj możecie skorzystać z propozycji, którą znajdziecie w załączniku nr 11 - *Ramowy Konspekt przebiegu zajęć grupy wsparcia* opiekunów osób zależnych.

11. Podczas zajęć możecie skorzystać z proponowanych ćwiczeń, które znajdziecie w załączniku nr 8 - *Zestawienie oraz opis ćwiczeń do wykorzystania podczas zajęć w grupie wsparcia* oraz w nr 9 - *Zestawienie potrzebnych materiałów, narzędzi pracy do prowadzenia zajęć w grupie wsparcia.*

12. Najważniejsze na spotkaniu grupy wsparcia jest zaufanie. Możecie rozpocząć od wspólnego wraz z opiekunami wypracowania konspektu – propozycję znajdziecie w załączniku nr 11 - w *Ramowym Konspekcie przebiegu zajęć*.

13. Zachęcamy też do skorzystania z podpowiedzi zawartych w załącznikach 13 - *Propozycji Kontraktu w sytuacji przyjęcia nowego opiekuna* oraz 5, czyli. *Regulaminu wprowadzenia do grupy nowego opiekuna*.

Podczas spotkania grupy przybyli opiekunowie pracują w osobnej części sali. Spotkanie prowadzi psycholog lub trener RTZ. Omawiane są tematy związane z opieką nad chorym, udzielane porady dotyczące np. diety, porady jak pomóc sobie, porady, gdzie i jak szukać pomocy, porady jak zapobiec wypaleniu spowodowanym opieką nad chorym. W drugiej części sali podopieczni realizują zajęcia terapeutyczne: areteterapia, terapia wspomnieniowa, aktywacja poznawcza, ruchowa. Ćwiczenia dostosowane są do możliwości i aktualnej kondycji podopiecznego. Chorzy, którzy są na etapie tzw. wyparcia choroby mogą w każdej chwili przejść i uczestniczyć w zajęciach obok swojego opiekuna.

Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia” finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji”

Nasze podpowiedzi

Na spotkaniach często usłyszycie poniższe pytania ze strony opiekunów:

- Dlaczego jest mi potrzebna ta grupa?
- Wina i uraza – „Czuję się winny" – źle mi z tym.
- Czego najbardziej się boję?
- Co mi się w sobie podoba najbardziej, a co najmniej?
- W jaki sposób troszczę się o siebie i zaspokajam swoje potrzeby?
- Samotność – Mam poczucie samotności, ponieważ zostałem sam z tym problemem.
- Jak radzę sobie z depresją?
- Złość. Jak się obchodzę ze złością u siebie i u innych?
- Moje kontakty z ważnymi osobami w rodzinie.
- Jak sądzę, co ludzie myślą o mnie?
- Analizowanie swoich motywów.
- Moje zobowiązania wobec siebie samej/go i wobec innych.
- Moja duchowość (to nie jest dyskusja o przekonaniach religijnych, lecz o tym, jak każdy z uczestników grupy doświadcza religijnego wymiaru swego życia lub go nie doświadcza).
- Jak pozbyć się obwiniania, włącznie z samo obwinianiem?
- Sztywne schematy w moim życiu.

Ważne wskazówki

1. Najlepiej, aby zainicjowana przez Was grupa liczyła od 5 do 10 opiekunów, a to znaczy razem z podopiecznymi od 10 do 20 osób.

2. Wybierzcie miejsce, które jest neutralne, spokojne – możecie skorzystać z *opisu zalecanych wymagań technicznych sali,* załącznik nr 7.

3. Pamiętajcie o punktualności. Czasami uczestnicy mogą przyjść kilka minut wcześniej. Ten czas możecie wykorzystać na krótką, luźną rozmowę.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności
Polish-American Freedom Foundation
towarzystwo inicjatyw twórczych
Generator Innowacji Sieci Wsparcia
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia" finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji"

4. Jeżeli zgłosi się mniej osób, ważne, by nie przesuwać terminu pierwszego spotkania i rozpocząć działalność grupy wsparcia. Z czasem dojdą nowe osoby.
   Marketing szeptany albo, jak kto woli „Poczta pantoflowa" działają piorunująco. Ponieważ takich grup jest bardzo mało a potrzeby ogromne z czasem przyjdzie więcej osób.

5. Pamiętaj, że na pierwszym spotkaniu znajdą się osoby, dla których Wasza grupa wsparcia jest, w chwili obecnej, najważniejszą sprawą. Opiekunowie czują się osamotnieni, porzuceni, wykluczeni społecznie, z utraconym poczuciem sprawczości i poczuciem wypalenia w opiece nad osobą zależną.

6. Pierwsze spotkanie dla Was będzie też informacją o tym problemie występującym lokalnie. Pamiętajcie, nie ma możliwości, żeby Wasz region był tak zwaną „Zieloną Wyspą", to znaczy bez problemu opiekunów osób zależnych z powodu demencji, choroby Alzheimera.

7. Od czego zacząć spotkanie? Zacznijcie od przedstawienia się i podzielenia Waszą historią, skąd Wasza inicjatywa, co Wami kieruje. Opowiedzcie, że narzędzie społecznościowe on-line daje wiedzę, dyskrecję a podczas spotkań grupy wsparcia opiekunowie otrzymują realne wsparcia. Pamiętajcie o zapewnieniu dyskrecji i zaufania. Możecie to zagwarantować wspólnym przygotowaniem Kontraktu grupy wsparcia, którego przykład znajdziecie w *regulaminie prowadzenia grupy wsparcia* – załącznik nr 4 oraz załączniku nr 13 – *propozycja kontraktu*.

8. Opowiedzcie też, dlaczego opiekunowie mogą przyjść z podopiecznymi tzn. osobami zależnymi. Powiedzcie, że w tym czasie zapewniacie dla osób zależnych terapię zajęciową, dostosowaną do stanu podopiecznego. Zapewnijcie, że opiekun zawsze może podejść do podopiecznego a podopieczny do opiekuna.

Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia" finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji"

9. Pamiętajcie, że taka grupa w realu daje poczucie przynależności i tworzy bezpośrednią więź. Uczestnicy mają podobne problemy. Zobaczycie, że bardzo szybko uczestnicy wymienią się kontaktami, budując więź między sobą a to już początek grupy samopomocowej.

10. Pamiętajcie o przygotowaniu na spotkanie Konspektu spotkania, będzie to dla Was pomocne, ponieważ Wy też będziecie zestresowani. Taki ramowy wzór możecie znaleźć i wykorzystać w załączniku nr 11 - *ramowy konspekt przebiegu zajęć grupy wsparcia opiekunów i osób zależnych*. Wybierzcie temat spotkania np. może być charakterystyczny dla Waszego regionu, miejsca.

11. Bądźcie też elastyczni i podążajcie za uczestnikami. Na pierwszym spotkaniu pojawią się łzy u niejednego opiekuna. A nawet będą towarzyszyć na kolejnych spotkaniach. Zadbajcie o chusteczki. Prowadzący psycholog, najlepiej mający doświadczenie w pracy z opiekunami, doskonale sobie z tym poradzi. Pamiętajcie, by nie ponaglać, uspakajać, nie radzić, czasami warto popracować ciszą.

12. Dobrze jak zaproponujecie uczestnikom odnoszenie się do siebie po imieniu i zadbajcie, by wszyscy zagwarantowali sobie nierozmawianie na temat innych osób poza salą i spotkaniami grupy. Kontrakt możecie wszyscy symbolicznie imionami podpisać, wówczas będzie stanowił Waszą wspólną umowę. – Skorzystajcie tutaj z proponowanego *regulaminu prowadzenia grupy wsparcia*, który jest w załączniku nr 4.

13. Powiedzcie uczestnikom, że na grupie będą poruszane tematy interesujące opiekunów, np. prawne, psychologiczne, rehabilitacyjne, społeczne itp. Powiedzcie, że będziecie zapraszać ekspertów. Możecie tutaj zapytać, czy mogą nawet kogoś polecić, zaproponować. Zobaczycie jak szybko tworzy się sieć tych, którzy chętnie chcą wesprzeć wiedzą taką grupę.

Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia" finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji"

14. Pamiętajcie, by spotkania miały określone ramy czasowe. Tutaj musi być dyscyplina.

15. Zapewnijcie też odpowiednie miejsce i materiały dla podopiecznych zależnych. Na pierwszym spotkaniu szybko zorientujecie się, jak różne są to osoby i jak różnym stadium choroby.

16. Pamiętajcie, by prowadzący zajęcia z podopiecznymi czy wolontariusze byli bardzo cierpliwi i mieli wiedzę na temat demencji, choroby Alzheimera.

17. Zadbajcie o odpowiednią przestrzeń dla podopiecznych – możecie skorzystać tutaj z *opisu zalecanych wymagań technicznych sali* – załącznik nr 7.

18. Nie proponujemy jedzenia, napojów na spotkanie grupy, ponieważ to odwraca uwagę. Jednak może się zdarzyć, że uczestnik przyniesie jakieś słodycze to oczywiście nie możecie tego zabronić. Wówczas możecie na początku wykorzystać ten czas na informacje ogólne.

19. Unikajcie mówienia o rzeczach zewnętrznych. Spotkanie grupy to czas dla opiekunów, gdzie mogą skoncentrować się na swoich myślach, zachowaniach, problemach, pytaniach. To czas, kiedy podopieczni zajęci są terapią. Zresztą zobaczycie jak szybko podopieczni w grupie podobnych
20. sobie osób motywują się wzajemnie do ćwiczeń. Są coraz bardziej zaangażowani a wykonane prace chętnie zabierają ze sobą do domów.

21. Stwórzcie poczucie bezpieczeństwa uczestnikom i jeżeli opiekun chce chwilę porozmawiać indywidualnie z psychologiem to niech ma taką możliwość np. zostajecie 15 min po spotkaniu i jesteście dla Waszych opiekunów.

Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia" finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji"

22. Na koniec zadbajcie o siebie! Prowadzenie grupy wsparcia opiekunów osób zależnych z powodu demencji, Alzheimera jest wyczerpujące. Jeżeli macie taką możliwość korzystajcie z superwizji. Tak, to może być kosztowne, a organizacje nie mają na to finansów. Zadbajcie o swój odpoczynek.

Projekt realizowany w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji, Sieci Wsparcia" finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – seniorzy w akcji"