

SENIORZY

I KULTURA

WSKAZÓWKI DLA
KADR KULTURY

Materiały w ramach projektu:
Seniorzy zależni – użyteczne szkolenia dla kadr kultury

Poznań 2020

Teksty:
Katarzyna Wala

Wydawca:
Centrum Kultury ZAMEK
ul. Św. Marcin 80/82
61-809 Poznań
e-mail: sekretariat@ckzamek.pl
dyrektorka: Anna Hryniewiecka

Utwór na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne
Bez utworów zależnych 3.0 Polska



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury



JĘZYK

DOTYKU

JAK REAGOWAĆ, GDY OSOBA STARSZA CHCE SIĘ PRZYTULIĆ? CZY DOTYK NARUSZA OSOBISTE GRANICE SENIORÓW?

Takie zachowanie wynika z potrzeby bliskości, z osamotnienia. Osoby starsze, szczególnie osoby starsze zależne, są grupą doświadczającą wyobcowania z wielu społeczno-kulturowych kontekstów, które niegdyś funkcjonowały z ich aktywnym udziałem. Stopniowo osoby starsze są spychane na margines społecznej, rodzinnej, sąsiedzkiej uważności. Wielu spośród grupy seniorów zaczyna dotykać depresja. Stąd wszelkie formy przywracania kontaktów społecznych, bliskość, a nawet zwykły dotyk mogą pomagać w przezwycięzeniu samotności, wraz z wszystkimi jej negatywnymi skutkami.

SPRAWDŹ → UWAŻNOŚĆ NA POTRZEBY

SEGMENTACJA

SENIORÓW

NA CO ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ PODCZAS PROJEKTOWANIA DZIAŁAŃ DLA SENIORÓW?

Seniorzy są najbardziej zróżnicowaną wewnątrznie grupą – w skład której wchodzi osoby od 60 do ponad 100 lat. Tym, co ich różnicuje, jest nie tylko wiek, ale także płeć, doświadczenie, stan zdrowia, wykształcenie, podejście do życia. Dlatego w projekcie warto określić, do jakiego typu osób chcemy dotrzeć (jeśli tego nie wyznaczymy, mogą do nas trafić tylko najbardziej aktywne osoby, które i tak już korzystają z oferty kulturowej). W naszym otwarciu się na seniorów warto uwzględnić zróżnicowane możliwości osób starszych. W realizacji tej zasady mieszczą się analiza i skuteczne niwelowanie ewentualnych barier, na które mogą natrafić osoby starsze, zwłaszcza samotne i zależne (np. brak transportu, brak osoby towarzyszącej – asystenta, itp.), w dostępie do oferowanych usług. Sama oferta powinna zawierać propozycje aktywności dla osób, które z różnych względów mają trudności w poruszaniu się i/lub cierpią na choroby otępienne, tak aby zmniejszyć ich poczucie zagubienia, frustracji, zależności od innych.

SPRAWDŹ → RÓŻNORODNOŚĆ – GETTOIZACJA, UWAGA NA POTRZEBY

HISTORIE



KONCA



CZYM POWINIEN CHARAKTERYZOWAĆ SIĘ DOBRY PROJEKT DLA OSÓB STARSZYCH?

Tworząc projekty, powinniśmy określić, czy działanie będzie miało charakter stały i długotrwały (np. stała współpraca Waszej instytucji kultury z wybranym Domem Dziennego Pobytu), czy będzie raczej jednorazowym lub krótkotrwałym wydarzeniem (np. cykl 5 warsztatów ceramicznych dla seniorów). W każdym przypadku warto pamiętać o zachowaniu klarownych ram działań – oznacza to zdecydowane zaakcentowanie początku i końca projektu. Jest to szczególnie istotne z perspektywy seniorów, dla których ważne jest nie tylko uroczyste rozpoczęcie, ale także wyraźne i uroczyste zamknięcie procesu. Należy zatem unikać sytuacji rozmycia procesu, gdy projekt wyraźnie się zaczyna, a następnie urywa. Zakończenie może mieć formę wystawy, imprezy, ale może być po prostu spotkaniem przy kawie i cięście. Warto pamiętać, że koniec może być związany nie tylko z zakończeniem projektu, jak również brakiem dofinansowania na dalsze działania lub wypaleniem się animatora – także w takich sytuacjach ważne jest domknięcie procesu i pożegnanie się.

SPRAWDŹ → ŚMIERĆ I ŻAŁOBA

SENIOR TO

NIE DZIECKO

JAK POSTĘPOWAĆ Z OSOBAMI STARSZYMI, GDY NAS NIE SŁUCHAJĄ, NIE WYKONUJĄ ZADAŃ LUB ZACZYNAJĄ „DZIWNIE” SIĘ ZACHOWYWAĆ?

Senior zależny jest osobą pełnoletnią, której ograniczona sprawność lub problemy ze zdrowiem nie oznaczają, że mentalnie/poznawczo wymaga od nas większej delikatności lub pobłażliwości. Choć niektóre osoby starsze doświadczają trudności, wymagających użycia innego języka czy uproszczenia formy zadań, nieusprawiedliwione jest traktowanie ich jak dzieci. Warto używać prostego języka i dostosowywać działania do możliwości i potencjałów konkretnych osób, należy jednak unikać infantylizacji języka czy programu. Ważne jest zapewnienie osobom starszym o ograniczonej samodzielności niezależności i prawa do decydowania o sobie i własnym życiu. Oznacza to między innymi tworzenie pola do wyrażania własnych opinii i wpływania na ofertę, a także wyboru spośród różnych usług i ofert, w tym możliwość rezygnacji z uczestnictwa w danym projekcie czy wydarzeniu.

SPRAWDŹ → POTENCJAŁY NIE BRAKI, MAPOWANIE DEMENCJI

RÓŻNORODNOŚĆ

— GETTOIZACJA

DLACZEGO NALEŻY UWAŻAĆ NA PROJEKTY SKIEROWANE TYLKO DO SENIORÓW?

Projekty skierowane do osób starszych są ważne – szczególnie w przypadku osób starszych zależnych, które często funkcjonują poza instytucjami kultury. Warto jednak podczas projektowania działań społecznych wspierać podejścia, które pozwalają na spotkanie się różnorodnych grup – które będą mogły się poznać i od siebie nawzajem uczyć. W ten sposób można przeciwdziałać gettoizacji seniorów. Gettoizacja pojawia się zawsze wtedy, gdy instytucja nadmiernie skupia się na grupach celowych (np. seniorzy, młodzież, dzieci, osoby z niepełnosprawnością) bez uwzględnienia możliwości ich urozmaicenia (tj. grupy międzypokoleniowe). Powstaje wówczas oferta, która może odpowiadać na pewne potrzeby skorelowane z przynależnością do ściśle określonej kategorii wiekowej i związanej z nią niepełnosprawności, ale która obarczona jest niebezpieczeństwem separacji od innych osób, grup, uczestników życia kulturalnego. Działania skierowane do seniorów powinny zapobiegać ich izolacji społecznej, dlatego warto organizować je w taki sposób, aby włączać osoby starsze w szersze sieci społeczne – sąsiedzkie, międzypokoleniowe.

SPRAWDŹ → [WIĘŹNIOWIE CZWARTEGO PIĘTRA, MAPOWANIE DEMENCJI](#)

CIELESNOŚĆ

I FIZJONOMIA

NA CO ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ W PROJEKTOWANIU DZIAŁAŃ DLA SENIORÓW?

Warto pamiętać, że istotną trudnością związaną ze wspomnianą utratą sprawczości, a także pogorszeniem stanu zdrowia w ogóle może być wstyd odczuwany przez seniorów. Wśród wielu osób, które utraciły samodzielność, wyraźnie widoczne są zakłopotanie lub skrępowanie, kiedy opowiadają o swoich schorzeniach obcym i prezentują swoje słabości. Podczas prowadzenia działań przeznaczonych dla osób z ograniczoną samodzielnością powinniśmy mieć to na uwadze i próbować zmniejszyć dyskomfort. Pamiętaj, aby w organizowanym wydarzeniu uwzględnić przerwy, w trakcie których można skorzystać z toalety. Preferowane przez seniorów godziny, w których najchętniej uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, to godziny przedpołudniowe. Czują się wtedy najlepiej, są wówczas najbardziej aktywni. Zaleca się także utrzymywanie stałych dni i godzin spotkań (jeśli realizujemy cykl wydarzeń przeznaczonych dla seniorów zależnych). Unikajmy pośpiechu i nie gońmy z kolejnymi punktami programu – staraj się dostosować do tempa i możliwości uczestników.

SPRAWDŹ → **SEGMENTACJA SENIORÓW, UWAŻNOŚĆ NA POTRZEBY**

ANIMACJA
KULTUROWA
CZY TERAPIA?

CO ZROBIĆ, GDY ANIMATOR WCHODZI W ROLĘ TERAPEUTY?

Pojęcie terapii pochodzi od greckiego słowa *therapeía* (służba, pielęgnowanie, posługa) oraz *érgon* (trud, praca, wysiłek, wykonywanie czynności). Poza terapią istnieje też pojęcie terapii zajęciowej, która obejmuje trzy dziedziny: socjoterapię (odziaływanie społeczne jako terapia), ergoterapię (praca i rekreacja jako forma terapii) oraz arteterapię (sztuka jako forma terapii). Choć działania animacyjne, szczególnie takie, które wykorzystują narzędzia kulturowe, mogą w dużej mierze przypominać prace z obszaru terapii czy arteterapii, warto poczynić wyraźne rozróżnienie pomiędzy animacją i terapią oraz terapią zajęciową. Animator może pracować z osobami doświadczającymi depresji czy demencji, nie może jednak brać na siebie odpowiedzialności za leczenie takich schorzeń. Zadaniem animatora jest przede wszystkim włączenie seniorów do społeczności niezależnie od ich stanu zdrowia, wzmacnianie ich podmiotowości i praca na ich potencjałach. W sytuacji, gdy w grupie pojawią się osoby doświadczające kryzysów psychologicznych lub innych trudności, warto skontaktować się ze specjalistami pracującymi z osobami starszymi i skonsultować z nimi narzędzia pracy.

SPRAWDŹ → HISTORIE KOŃCA

UWAŻNOŚĆ

NA POTRZEBY

JAK I GDZIE MOŻNA ZDOBYĆ WIEDZĘ NA TEMAT POTRZEB OSÓB STARSZYCH ZALEŻNYCH?

Instytucja kultury, która rozpoczyna pracę z seniorami, szczególnie seniorami zależnymi, powinna być instytucją słuchającą i reagującą na potrzeby. Warto nieustannie uzupełniać swoją wiedzę na temat osób należących do tej kategorii społecznej. Można to robić przez czytanie raportów i popularnych skrótów z badań, materiałów opracowywanych przez Centrum Praktyk Edukacyjnych / Centrum Kultury ZAMEK, ale także inne podmioty na co dzień pracujące z seniorami zależnymi. Rozmawianie o tym, co lubią robić uczestnicy naszych działań, gdzie potrzebują wsparcia, co sprawia im trudność – to wszystko może nam pomóc zgromadzić informacje, dzięki którym unikniemy „strzelania w ciemno”. Konsultowanie z osobami starszymi projektowanych rozwiązań to także świetny pomysł na to, aby tworzyć ofertę dopasowaną do grupy i jej potrzeb – zamiast dużych badań wystarczy zwykła rozmowa. Realizacja powyższej zasady ma kluczowe znaczenie dla zwiększenia udziału osób starszych w życiu kulturalnym i wzmocnienia wpływu na sprawy, które ich dotyczą w sposób bezpośredni.

SPRAWDŹ → POTENCJAŁY NIE BRAKI, CIELESNOŚĆ I FIZIONOMIA

MAPOWANIE

DEMENCJI

CO MOŻNA ZAOFEROWAĆ OSOBOM Z DOŚWIADCZENIEM DEMENCJI? JAKA OFERTA BĘDZIE DLA NICH NAJBARDZIEJ ATRAKCYJNA?

Schorzenia powodujące demencję wyłączają część seniorów z aktywności społecznych. Są to zatem grupy najbardziej wykluczone z uczestnictwa w kulturze – co nie znaczy, że całkowicie dla nas „nie dostępne”. Osoby żyjące z różnymi formami demencji mogą mieć problem z dokończeniem myśli i zdania, gubieniem wątków rozmowy, nazywaniem przedmiotów i emocji, powtarzaniem tych samych informacji lub pytań czy dzieleniem się własnymi myślami. Oprócz utraty pamięci pojawiają się zaburzenia poczucia czasu i logicznego myślenia. Objawem choroby jest też zaburzenie pamięci krótkotrwałej, które powoduje, że osoba nie pamięta omawianego przed chwilą wątku i wciąż pyta o tę samą rzecz. Problemy te mogą prowadzić do podenerwowania, a czasem agresji. Odczuwając niepokój, osoba z chorobą poszukuje zapewnień. Niepokój tłumiony jest, kiedy chory uzyskuje odpowiedź, ale kiedy ją zapomina, znów czuje niepokój. Bardziej złożone informacje dziel na części i upewniasz się, że są one zrozumiałe. Rozmawiając, stwórz warunki do dobrej komunikacji – bez hałasu, zgietku, nadmiaru bodźców. Nie denerwuj się, gdy chory dziesięć razy zadaje to samo pytanie – dla niego jest to pierwszy raz i nie zrozumie Twojej irytacji lub odbierze ją jako niechęć do rozmowy z nim.

SPRAWDŹ → POTENCJAŁY NIE BRAKI, JĘZYK DOTYKU

POTENCJAŁY

NIE BRAKI

JAK PRACOWAĆ Z OSOBAMI, KTÓRE MAJĄ PROBLEM Z PAMIĘCIĄ, NIE CHODZĄ, NIE WSTAJĄ Z ŁÓŻKA?

Na osoby starsze, szczególnie starsze zależne, zwykło się patrzeć przez pryzmat braków. Wraz z wiekiem pogarszają się zdolności poznawcze, motoryczne. Osoby starsze często doświadczają kryzysów psychicznych i stanów depresyjnych. Podczas tworzenia działań skierowanych do tej grupy należy być świadomym tego rodzaju problemów i ograniczeń – nie powinny one jednak stanowić zasadniczego przedmiotu planowanych aktywności. Warto proponować projekty „pracujące” na zasobach i potencjałach osób starszych, nie tylko na ich brakach i ograniczeniach: zasada ta dotyczy wszystkich seniorów, głównie jednak tych, którzy zmagają się z chorobami otępiennymi i ciągle doświadczających strat. Dla odbiorców ostatecznych ciekawsze i atrakcyjniejsze są te projekty, które pozwalają im w sposób twórczy korzystać z posiadanych umiejętności i wiedzy, nie zaś te, które skupiają się na brakach i deficytach.

SPRAWDŹ → UWAŻNOŚĆ NA POTRZEBY, MAPOWANIE DEMENCJI

ŚMIERĆ I ZAŁOBA

JAK PORADZIĆ SOBIE ZE ŚMIERCIA UCZESTNIKA PROJEKTU?

Jednym z ważniejszych elementów pracy z seniorami jest temat końca. W pracy z osobami starszymi zależnymi należy mieć świadomość, że możemy doświadczyć sytuacji śmierci uczestnika projektu. Trudno powiedzieć, w jaki sposób można przygotować się na taką ewentualność – warto jednak w sytuacji śmierci uczestnika projektu skontaktować się ze specjalistami, z którymi animator i inne osoby pracujące z seniorami będą mogli porozmawiać (szczególnie jeśli w ramach projektu nawiązano głęboką relację ze zmarłą osobą). Ważne jest także przeżycie żałoby wraz z grupą – zorganizowanie spotkania upamiętniającego daną osobę albo innej formy uczczenia jej pamięci.

SPRAWDŹ → HISTORIE KOŃCA, ANIMACJA KULTUROWA CZY TERAPIA?

WIĘŹNIOWIE

CZWARTEGO

PIĘTRA

KIM SĄ WIĘŹNIOWIE CZWARTEGO PIĘTRA?

Więźniowie czwartego piętra to w najwęższym rozumieniu osoby mające problem z poruszaniem się i mieszkające w blokach czteropiętrowych bez wind; w szerszym – są to osoby mieszkające samodzielnie, które wycofały się z aktywnego życia. Więźniem czwartego piętra nie zostaje się zazwyczaj z dnia na dzień – to raczej proces, w ramach którego osoby starsze stopniowo wycofują się z kolejnych aktywności, sytuacji społecznych. Osoby należące do tej kategorii w sposób szczególny doświadczają izolacji i wykluczenia, mogą nie mieć żadnego kontaktu z instytucjami kultury. Dotarcie do takich osób wymaga przełamania trzech rodzajów barier – barier architektonicznych, barier psychologicznych oraz barier komunikacyjnych.

Przed podjęciem pracy z osobami należącymi do docelowej grupy warto zmapować instytucje i podmioty, pozwalające nam dotrzeć do tych osób. Pierwszy kontakt powinien nastąpić za pośrednictwem kogoś, do kogo osoba zależna ma zaufanie. Ważne jest, aby zadbać o poczucie bezpieczeństwa i komfortu każdej osoby.

SPRAWDŹ → SEGMENTACJA SENIORÓW, RÓŻNORODNOŚĆ – GETTOIZACJA