

MODEL INDIVIDUALNOG I GRUPNOG RADA SA STARIJIM PROGNANICIMA

Marina Ajduković

Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Studijski centar socijalnog rada

Milena Čevizović

Društvo za psihološku pomoć

Izvorni znanstveni članak

UDK 364.442.2:325.25-053.9

Primljeno: srpanj 1994.

U radu je opisano pet razina intervencija sa starijima u progonstvu. Mogu se oslikati kao piramida na čijem vrhu se nalaze intervencije karakteristične za intenzivni psihoterapijski tretman koje su potrebne daleko najmanjem broju prognanih. Na dnu se nalaze intervencije usmjerene na pružanje emocionalne i socijalne podrške i razumijevanja, što je potrebno svim starijim prognanicima. Različite razine intervencija konkretizirane su kroz opis programa rada sa starijim prognanicima u jednom prognaničkom zbjegu. Posebna pozornost posvećena je tehnici dosjećanja.

1. UVOD

Spoznaje o procesu prilagodbe starijih na progonstvo jasno pokazuju da oni imaju specifične psihosocijalne potrebe u usporedbi s ostalim dobnim skupinama (Ajduković, M., 1994). Ipak, osnovna načela i postavke planiranja i pružanja psihosocijalne podrške i pomoći starijim prognanicima vrlo su slična onima koja vrijede za ostale skupine.

Početna je pretpostavka da se radi o normalnim ljudima koji su prošli kroz traumatizirajuća iskustva i još uvijek žive u visokostresnom okruženju. Ovisno o očitovanim poteškoćama prilagode treba im pružiti različite oblike i razine intervencija. Možemo ih oslikati kao piramidu podijeljenu na veći broj razina intervencija i planiranog obuhvata. Na vrhu piramide nalaze se intervencije karakteristične za intenzivni psihoterapijski tretman koje su potrebne daleko najmanjem broju prognanih, dok se na njenom dnu nalazi niz intervencija usmjerenih na pružanje emocionalne i socijalne podrške i razumijevanja koje su potrebne svim ostarjelim prognanicima. U ovoj "piramidi" predviđene su sljedeće razine intervencija:

1. Emocionalna i socijalna podrška, koja pokriva širok raspon intervencija od konkretne pomoći pri nabavi lijekova, posredovanja pri dobivanju pripadajuće pomoći, pa do pružanja individualne i grupne podrške. Potrebna je svim starijim osobama u progonstvu.

2. Intervencije usmjerene na pomoć u strukturiranju aktivnosti i aktiviranje prognanika u konstruktivnom provođenju slobodnog vremena (npr. grupe za pletenje ili ručni rad), različite edukativne aktivnosti (npr. tečaj opismenjavanja), sviranje i pjevanje, rekreativne aktivnosti i drugo. Potrebne su velikom broju starijih prognanika.

3. Grupni tretman s ciljem pomoći pojedincima da poboljšaju svoje psihosocijalno funkcioniranje i zadovoljavanje psihosocijalnih potreba kroz sudjelovanje u grupama za samopomoć, dosjećanje i drugo.

4. Individulani, obiteljski i grupni savjetovaniški rad usmjeren na sadašnjost i poteškoće kojih je osoba već svjesna. Potrebna je manjem broju starijih prognanika.

5. Intenzivna individulana, grupna ili obiteljska psihoterapija odnosno psihijatrijski tretman s fokusom na psihodinamiku intrapersonalnih i interpersonalnih odnosa. Potrebna je vrlo malom broju strijih prognanika, najčešće onima koji su imali i ranije psihičkih poteškoća i bili u psihijatrijskom tretmanu.

Zajedničko svim tim intervencijama jest da trebaju omogućiti starijima da sami razviju najprimjereniji način suočavanja sa stresom i da si sami pomognu. Previše brige za osobu izaziva oslabljeno suočavanje sa stresom, smanjuje samopoštovanje te izaziva prerano opadanje kognitivnih ili funkcionalnih sposobnosti. Načelo je da se ne čini nešto umjesto starije osobe, nego da joj se pomogne da učini nešto sama za sebe. To će povećati autonomiju i osobnu kontrolu starije osobe, što povoljno djeluje na učinkovito suočavanje sa stresom. Pri tome se različite intervencije mogu osloniti na dosadašnje životne promjene, iskustvo i znanja koja mogu pomoći starijima u "borbi" sa stresnim događajima. Značajno je da smo svjesni različitosti među starijima. Treba podržati neovisnost onih koji to mogu, ali pomoći onima kojima to treba.

2. PRIKAZ PROGRAMA PSIHOSOCIJALNE PODRŠKE STARIJIMA U PROGNAČKOM ZBJEGU¹

Na ovim spoznajama Društvo za psihološku pomoć pokrenulo je program namijenjen starijim osobama u okviru opsežnijeg projekta pružanja psihosocijalne pomoći u dva prognanička zbjega - prognaničkom zbjegu u Domu učenika građevinske struke Zagreb te prognaničkom naselju Gaza, Karlovac. Ovom prilikom detaljnije će biti opisan program pružanja psihosocijalne pomoći starijim prognanicima u prognaničkom naselju Gaza, Karlovac. To je zbjeg u kojem boravi oko 2100 osoba, uglavnom iz seoskih sredina (područja oko Slunja, Petrinje, Plitvica i Gline). Od tog broja 21% osoba je starije od 60 godina. Tim koji provodi program sastoji se od 7 psihologa i socijalnih radnika te 18 apsolenata socijalnog rada i psihologije. U radu tima sudjeluje i psihijatar kao vanjski suradnik.

Prva razina pomoći ostvaruje se kroz kontinuirane posjete članova tima pojedincima i obiteljima, u rasponu od više puta tjedno do jednom mjesečno. Svrha tih posjeta je pružanje socijalne i emocionalne podršku te stalno procjenjivanje izvora stresa u prognozi i teškoća prilagodbe. Čestina posjeta ovisi o izraženosti tih teškoća i ugroženosti psihičkog i tjelesnog zdravlja prognanika.

Kroz te posjete pokazalo se da su najčešće teme razgovora sa starijima životni gubici svih vrsta, kao što su gubici bliskih osoba, doma, zavičaja, sigurnosti i "mirne starosti", te

¹ Opisane spoznaje i iskustva prikupljeni su u okviru programa psihosocijalne pomoći prognanicima koji financijski podupire zaklada Otvoreno društvo Hrvatska.

zabrinutost pred neizvjesnom budućnošću. Kroz razgovor nastoji ih se potaknuti da iskažu svoje osjećaje, ispričaju svoje brige i strahove, a pažnja, podrška i razumijevanje njihovih problema od članova stručnog tima olakšava im tegobe progonstva te podiže njihovo samopoštovanje.

Stariji ljudi posebno dobro prihvaćaju takve posjete, zahvalni su za pokazanu brigu i emocionalno se vežu za osobu koja ih posjećuje.

Takvi individualni kontakti pomogli su članovima tima da se približe starijim ljudima, upoznaju ih osobno, saznaju više o tradiciji zajedničkog rada i okupljanja u krajevima iz kojih potječu. To je pomoglo u osmišljavanju sadržaja i mogućih načina okupljanja u grupe.

Drugu razinu čine intervencije usmjerene na pomoć starijim osobama u strukturiranju i konstruktivnom provođenju slobodnog vremena. Kako je za psihološko zdravlje starijih vrlo značajna mogućnost da se nečim bave i osjećaju se korisni, pokušali smo ih okupiti oko zajedničkih aktivnosti koje proizlaze iz njihovih iskustava i potreba. U skladu s njihovim potrebama i željama osnovane su grupe pletilja i grupa za opismenjavanje. Zajednička svrha im je:

- socijalna i emocionalna podrška,
- aktiviranje i umanjivanje osjećaja bespomoćnosti,
- pozitivnija orijentacija na sadašnjost i budućnost, opuštanje i druženje.

Kod grupe pletilja specifični sadržaj i cilj je pletenje i dobivanje simbolične novčane naknade za rad te razmjena iskustava i učenje novih uzoraka i načina rada. U grupi za opismenjavanje specifični ciljevi su stjecanje osnova vještine čitanja i pisanja. Na taj način pletenje i opismenjavanje koriste se kao sredstvo uključivanja u grupne aktivnosti koje u temelju imaju tretmanski značaj, a također su vrijedan i poželjan način korištenja vremena.

GRUPA PLETILJA broji 15 članica, starije i srednje dobi, sastaje se dva puta tjedno po 90 minuta, zatvorenog je tipa (ali postoji veći broj zainteresiranih što pokazuje na veće mogućnosti ovakvog načina rada). Zašto "lista čekanja"? Broj takvih grupa ograničen je mogućnostima prodaje proizvoda koje izrađuju, a uvođenje novih članova i povećanje već postojeće grupe znatno bi otežalo ostvarivanje tretmanskog dijela programa.

Same članice sve više sudjeluju u odlučivanju o svim organizacijskim pitanjima, kao što je prodaja, plaćanje, nabava vune, vrednovanje kvalitete rada, a naša je težnja da same potpuno preuzmu odgovornost za organizacijske poslove te prerastanje u grupu za samopomoć. Osim aktivnosti pletenja na sastancima se uvode različite prigodne teme odabrane tako da ne interferiraju s aktivnošću, a da potiču međusobno upoznavanje, podršku i razumijevanje.

Iskustva takvog rada su dobra, zajedničko druženje je izvor zadovoljstva, a primjetna je i sve veća međusobna podrška i kvalitetnija komunikacija među članicama te međusobno posjećivanje i izvan grupe.

GRUPA ZA OPISMENJAVANJE broji 7 žena, dobi od 60-78 godina. Ova grupa očit je primjer profesionalnog stava prema starenju kao procesu u kojem učenje i razvoj ne završavaju. Taj bi stav trebao biti u osnovi planiranja svih aktivnosti namijenjenih starijim osobama, jer otvara prostore kreativnosti u radu s njima i ruši barijere predrasuda o starosti kao općem propadanju. Tijekom motiviranja suočili smo se s takvim predrasadama i kod

njih samih, što su iskazivale kao nepovjerenje u vlastite sposobnosti i mogućnosti s obzirom na poodmaklu životnu dob, a bio je prisutan i sram zbog neznanja i bojazan da će ih okolina ismijavati što tako stari "idu u školu".

Čestina sastanaka je tri puta tjedno, u trajanju 75 minuta. Svaki sastanak započinje 15-minutnim razgovorom koji uključuje različite sadržaje: iznošenje vlastitih doživljaja i osjećaja vezanih uz uspjeh i motivaciju u zajedničkoj aktivnosti, reakcije okoline, posljedice učenja na svakodnevni život te aktualni problemi i događanja u životu.

Nakon toga slijede lagane vježbe razgibavanja prstiju, šake, ruku, vrata i ramena kao prijelaz na učenje i uvježbavanje pisanja i čitanja. Završava se opuštanjem uz vježbu disanja i masažom područja oko očiju. U početku su se članice grupe ustezale u prihvaćanju vježbi razgibavanja i opuštanja, ali su već nakon nekoliko puta same uvidjele korist i potrebu za njima.

U svezi sa specifičnostima vođenja ovakvog rada, voditelji trebaju biti svjesni fizičkih problema i ograničenja starijih u spoznajnim i senzomotornim sposobnostima. Zbog toga trebaju prilagoditi tempo rada sposobnostima starijih, omogućiti što bolje uvjete u okolini, u pogledu temperature, svjetla, buke, a posebno je važno puno strpljenja i empatije te podrške i ohrabrenja.

U ovoj grupi, koja od polaznika zahtijeva ozbiljan i sustavan rad, motiviranje nije nešto što je odrađeno i završeno na početku. To je proces o kojem se stalno mora voditi računa. Tako je npr. jedna baka nakon nekoliko prvih susreta prestala dolaziti. Voditeljica ju je otišla posjetiti. Tom prilikom baka je rekla da je od učenja bole oči i da više neće dolaziti. Na to joj je voditeljica uzvratila, da je naravno zdravlje najvažnije, ali da ona svima u grupi nedostaje. Također joj je rekla da će ostalim članicama grupe prenijeti njene razloge nedolaska. Na sljedeći susret baka je došla i od tada je redovito sudjelovala u radu grupe. Ponovno se u praksi pokazalo: ako klijent može reći "ne", lakše ćemo dobiti njegovu pravu suradnju.

Iskustva ovog rada su jako dobra i poticajna. Ono što se zbiva na grupnim susretima slično je sasvim običnom razredu u školi, tu ima šaputanja, zadirkivanja, smijeha... Atmosfera učenja kao da je naknada za ono što nikad nisu doživjele, i ponovna mogućnost da nadoknade propušteno. Koliko je njima učenje zapravo bilo važno tijekom cijelog života, a zbog okolnosti u kojima su živjele nisu imale priliku za to, ilustrira primjer s početka rada. Jedna je baka silno željela recitirati pjesmicu koju pamti 40 godina, još iz doba poslije 2. svjetskog rata kad je na analfabetskom tečaju naučila pjesmicu upravo o opismenjanju. Ovaj rad, i za članice i za voditelje, pun je pozitivnih potvrda i novih otkrića, kao što je npr. prvi izlazak na ploču ili prvi potpis. S obzirom na mnogobrojne dobiti ove grupe, mislimo da se ovaj grupni rad pokazao naročito vrijednim.

Uz opisane grupe među aktivnostima koje su usmjerene na pomoć starijima da konstruktivnije provode slobodno vrijeme jesu i različite edukativne tribine, posjeti prognanika iz drugih zbjegova te izleti.

Treću razinu interencijna, koja pretpostavlja ciljanu pomoć pojedincima da poboljšaju svoje psihosocijalno funkcioniranje, predstaviti ćemo kroz sljedeće dvije grupe. To su *GRUPA STARIJIH ŽENA BEZ OBITELJI ILI ODVOJENIH OD OBITELJI*, u dobi oko 70 godina, i *GRUPA MUŠKARACA I ŽENA BEZ BRAČNIH PARTNERA* - samaca, rastavljenih, udovaca, u dobi oko 60 godina, relativno obrazovanih u usporedbi s ostalom populacijom u prognaničkom naselju.

Zajednička svrha ovih grupa je proširenje mreže socijalne podrške i olakšanje prilagodbe na život u prognostvu, što se ostvaruje kroz:

- * poticanje ljudi na komunikaciju,
- * uzajamnu podršku i razumijevanje,
- * sklapanje prijateljstava i zajedničko druženje,
- * osvješćivanje vlastitog identiteta i povećanje samopoštovanja,
- * aktiviranje i umanjivanje osjećaja bespomoćnosti.

S obzirom na navedene ciljeve nastojalo se da članovi grupe budu što sličniji u pogledu dobi i obrazovanja, kako bi se što bolje razumjeli i prihvatili jedni druge. Objke grupe su zatvorenog tipa, veličine 6 odnosno 7 članova, sastaju se jednom tjedno, u trajanju 60 minuta. Trajanje grupe tj. broj sastanaka, ovisit će o samom razvoju i zrelosti grupe za prerastanje u grupu za samopomoć.

Svaki sastanak započinje "krugom" u kojem članovi iznose događaje i osjećaje između dva susreta, slijede tematski razgovori i završava se evaluacijom susreta. Ovakvom strukturom svaki član više puta dođe do riječi i osjeti pažnju i podršku ostalih.

Okosnica rada jest tehnika reminiscencije ili dosjećanja, koja se često koristi u radu sa starijima, a sastoji se u prizivanju sjećanja i pričanju o njima. U svakodnevnom životu nije rijetko da okolina izbjegava i doživljava dosadnim pričanje starijih o prošlosti, a to je za njih vrlo važna, mentalno zdrava aktivnost. Posebno u prognostvu, kad je njihov životni kontinuitet naprasno prekinut i kad su gotovo preko noći izgubili svoje ranije uloge, stariji su ljudi izgubljeni i osjećaju se nevažnima. Zato je važno da se podsjetite na svoj identitet, produ sjećanjima kroz svoj život i podijele to s nekim tko ih želi slušati. Poruka koju nam stari ljudi upućuju dok govore o svojoj prošlosti jest: "Važno je da me slušate. Ja nisam samo bespomoćna stara osoba. Ja imam bogatu prošlost, i to je moj identitet, ja sam NETKO".

Istraživanja pokazuju da ljudi koji više reminisciraju imaju veće samopoštovanje, bolju kvalitetu života, bolje rješavaju probleme i manje su skloni depresiji. Pokazalo se da se reminiscencije povećavaju u velikim životnim promjenama, u koje se svakako svrstava i samo prognostvo (Coleman, 1986).

Na sastancima tih grupa obrađuju se teme o važnim događajima i razdobljima života, ali se kroz razgovor uspostavlja veza sa sadašnjosti. Također se obrađuju i teme o zajedničkim interesima i problemima. Dosjećanje treba uključiti i negativne događaje jer i oni čine identitet osobe, ali je dobro dati grupi i članovima vremena da razviju povjerenje i klimu u kojoj će moći govoriti o svojim bolnim iskustvima. Tako je, s takvom grupom, preporučljivo početi s pozitivnim događajima, dati članovima priliku da integriraju svoja sretna iskustva kako ne bi bili preplavljeni nesretnima. Neke od mogućih tema su:

- * Moje ime i kako sam ga dobio.
- * Razdoblja života i značajni događaji koji ih označavaju.
- * Ljubav moje mladosti.
- * Jedan sretan događaj u mom životu.
- * Sjećanja na prigodne blagdane.

Detaljan opis nekih ideja za korištenje tehnike dosjećanja u grupnom radu sa starijima nalaze se u Prilogu I.

Prema našim iskustvima, ovakve teme su vrlo dobro prihvaćene, zbližavaju članove, koji pokazuju interes i zadovoljstvo u otkrivanju jedni drugih. Atmosfera u grupi je

ugodna, često prožeta humorom i smijehom, ali kao i u životu kad govorimo o prošlosti, pronaći ćemo u njoj i suze i tugu.

Pokazalo se korisno najaviti nadolazeću temu kako bi u međuvremenu o tome razmišljali. To je nešto kao nit koja ih povezuje sa sljedećim susretom.

Posljednja, **peta razina intervencija**, koja je potrebna deleko najmanjem broju starijih prognanika, je individualno savjetovanišni rad i psihijatrijska pomoć. Individualno savjetovanišni rad u prognaničkom naselju Gaza provode psiholozi i socijalni radnici. Po potrebi upućuju starije prognanike psihijatru, vanjskom suradniku projekta. Psihijatrijska pomoć najčešće je potrebna onim starijim prognanicima koji su i prije progona imali psihičkih poteškoća i bili u psihijatrijskom tretmanu.

3. ZAKLJUČAK

Nedvojbeno je da su starije osobe u progonoštvu izložene posebno visokom riziku za mentalno zdravlje. Naime, stariji se moraju istodobno suočavati s relativno očekivanim promjenama koje nosi starenje, ali i s izrazito stresnim zbivanjima koje su donijeli rat i progonoštvu. Upravo zbog toga potrebno im je pružiti odgovarajuću psiho-socijalnu pomoć. Dosadašnja iskustva su pokazala:

1. Potrebno je procijeniti potrebe i resurse starijih prognanika i njihove okoline u specifičnim uvjetima prognaničkog života.

2. Sve aktivnosti usmjerene prema starijim osobama trebaju biti dobro planirane. To podrazumjeva da treba unaprijed jasno odrediti - kome su najmjenjene, s kojim ciljem, na koji će se način provoditi (čestina susreta, trajanje, vrijeme susreta), na koji će se način okupiti članovi (da bi se izbjegao osjećaj zaobidenosti) za određene aktivnosti ili intervencije. Također, te aktivnost treba redovito evaluirati.

3. Najbolji način motiviranja starijih za uključivanje u pojedine programe jest individualni kontakt (kako sa stručnjakom, tako i s nekom drugom mladom prognanom osobom).

4. U aktivnostima za provođenje slobodnog vremena ne smiju se zapostaviti aspekt grupe dinamičke i odnosno socio-emocionalni aspekt.

5. Svaka lijepe riječ ili gest razumijevanja biti će višestruko uzvrćani. ♣

I na kraju, željeli bismo istaknuti osobnu poruku svima koji rade ili će raditi sa starijim ljudima. Ona proizlazi iz dubokog poštovanja i naklonosti prema starijima te iskustva u radu i druženju s njima. Više od svih profesionalnih vještina i znanja kojima smo naoružani, naša iskrena pažnja, suosjećanje, osmijeh, dodir i lijepa riječ, vraćaju starim ljudima osjećaj da su vrijedni, da nisu "nevidljivi".

Referencije:

1. Ajduković, M. (1994) Psihosocijalna prilagodba na progonoštvu u starijoj životnoj dobi. *Ljetopis Studijskog centra za socijalni rad*.
2. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J. i Penava, A. (1993) *Igrom do sebe*. Zagreb: Alinea.
3. Coleman, P.G. (1986) *Aging and reminescence process*. New York: Wiley.

PRILOG 1.

Neke ideje za korištenje tehnike dosjećanja u grupnom radu sa starijima

Dosjećanje ili reminiscencija je sjećanje na događaje iz osobne povijesti i prenošenje tih sjećanja drugima.

Cilj svih vježbi i aktivnosti koje potiču dosjećanje je jačanje identiteta i energiziranja starije osobe. Osnovna poruka koju nam daju starije osobe, a koja prizlazi iz svih ovih vježbi, jest: "Ja sam nešto drugo, osim ove "starudije" koju vidite. Ja sam čovjek koji je uradio mnoge značajne stvari u životu". Dodatni učinak je poticanje intenzivne interakcije među ljudima, njihovo bolje upoznavanje i međusobno razumijevanje.

Radi se o jednostavnoj i vrlo produktivnoj tehnici grupnog rada koja je izrasla iz gerontologije, ali se uspješno širi i na druge skupine. Iskustva upotrebe tehnike dosjećanja u rada s prognanicima svih dobnih skupina veoma su pozitivna upravo zbog velikog značenja dosjećanja za jačanje osobnog identiteta i energiziranje pojedinca.

1. "Igra kartama"

Pribor:

Karte u tri boje na kojima se nalaze nedovršene rečenice. Nedovršene rečenice na kartama jedne boje potiču dosjećanje konkretnih događaja (npr. "Jedan potresan događaj u mom životu ...", "Jedan sretan događaj u mom životu ...", "Nešto što nikada ne bih želio ponovno učiniti ...", "Jedan moj uspjeh u životu ..." i slično), nedovršene rečenice na kartama druge boje odnose se na sliku o sebi i odnose sa značajnim osobama (npr. "Nešto što (ne)volim kod sebe..", "Moj otac/majka i ja ..." i slično). Na kartama treće boje nalaze se nedovršene rečenice koje se odnose na vrijednosti, stavove, očekivanja (npr. "Nešto u što sam vjerovala, a više ne vjerujem ...", "Što je najvažnije u obitelji ...", "Ljubav je ..." i slično).

Tijek aktivnosti:

Snop karata šalje se u krug i svaki član grupe izvlači jednu kartu i reagira na nju tako da odgovori na pitanje odnosno završi nedovršenu rečenicu. Zatim snop karata doda članu do sebe. Svaki puta član izvlači kartu druge boje. Također je moguće vratiti kartu i izvlačiti novu uz objašnjenje zbog čega ne želimo odgovoriti. Ostali članovi mogu postaviti pitanja u vezi s odgovorom ako žele nešto pojasniti ili saznati više. Tijek aktivnosti može se modificirati tako da svi članovi grupe izvuku kartu te da zatim jedan po jedan daju asocijacije na nedovršenu rečenicu. Članovima se tako daje više vremena da razmisle o onome na što ih je potakao sadržaj rečenice na karti.

Napomena:

Ovo je posebno dobra aktivnost za započinjanje rada grupa za dosjećanje. S obzirom na to da je cilj dosjećanja potkrjepljivanje identiteta, nedovršene rečenice trebaju "pokriti" cjelinu iskustva odnosno i dobra i loša iskustva.

2. "Povijesni događaj"

Tijek aktivnosti:

Izaberete jedan značajni međunarodni (npr. kraj II. svjetskog rata), nacionalni (npr. nacionalizacija privatnog vlasništva) ili lokalni događaj i nizom pitanja potaknite sjećanje članova grupe na njega:

- * Gdje su tada bili?
- * Od koga ili kako su čuli za taj događaj?
- * U kakvom je odnosu događaj bio prema njihovom svakodnevnom životu?
- * Što su tada mislili o tom događaju?
- * Što im je taj događaj značio u životu?

Napomena:

Ova vježba može vam pomoći da otkrijete gdje su snage i osobni resursi članova grupe, na koji način su se nosili s nekim stresnim događajima ranije u životu.

3. "Stablo djetinjstva"

Pribor:

Za provođenje ove aktivnosti potrebni su vam čisti papiri i bojice.

Tijek aktivnosti:

Prvo se članovi grupe uvedu u vodenu fantaziju sljedećim riječima:

"Opustite se, zatvorite oči, prenesite se u mašti u vaše djetinjstvo. Kakvo je ono bilo? Sjetite se važnih ljudi, događaja ... Kakav je bio ugođaj vašeg djetinjstva? Je li bilo bogato, siromašno, zabavno? Koje boje, mirise pobuđuje u vama? Neka se slijevaju svi pridjevi koji označavaju vaše djetinjstvo ...

Sada otvorite oči i pokušajte nacrtati drvo vašeg djetinjstva, drvo koje odražava vaše osjećaje o djetinjstvu. Na to drvo možete staviti događaje, ljude i predmete kojih se sjećate. To je drvo vašeg djetinjstva. Ono je onakvo kakvim ga vi vidite."

Nakon toga se članovima grupe podijele papiri i bojice i da im se 10 do 15 minuta da nacrtaju drvo svog djetinjstva.

Slijedi razgovor u skladu s uputama za razgovor nakon vodene fantazije.

Napomena:

Ovu vježbu nikako ne treba uvoditi prerano u rad grupe za dosjećanje, jer ona može osloboditi bolna sjećanja i doživljaje.

4. Grupno vodena fantazija "Spuštanje niz svoje godine"

(prilagodena prema J. Rainwater)

Tijek aktivnosti:

Zauzmite udoban položaj. Zažmirite.

Usmjerite pažnju na svoje disanje.

Grudi vam se podižu, grudi vam se spuštaju.

Grudi vam se podižu, grudi vam se spuštaju.

Dišite duboko i polako.

Sjetite se koliko vam je godina.

Vratite se u mislima u prošlost.

Zamislite sebe kao dijete.

Zamislite sebe kao da opet imate 8 godina.

Osjećate sebe u svom osmogodišnjem tijelu.

Sada zamislite jutro jednog svog dana.

Upravo se budite iz sna.

Što vidite oko sebe u sobi?
 Spava li još tko u istoj sobi?
 Koje zvukove čujete?
 Razgovara li se u kući?
 Što prvo radite kada ustanete?
 Kakvo je vrijeme?
 Koje godišnje doba ste izabrali?
 Sada provedite sebe kroz jedan običan dan.
 Što radite?
 Idete li negdje? Igrate li se?
 Jeste li sami ili s društvom?
 Pratite sebe kako se osjećate i što radite.
 Uzmite si dovoljno vremena i provedite ostatak dana do večeri kako ga obično provodite. (dulja pauza)
 Približava se kraj dana. Polako pada mrak.
 Sada je vrijeme za večeru.
 Koliko je ljudi za stolom? Što imate za večeru?
 Pogledajte svakog od njih. Što osjećate prema svakome od njih?
 Večera je završena.
 Što radite poslije večere dok ne dode vrijeme za spavanje?
 Sada je vrijeme za spavanje.
 Zamislite kako liježete u krevet.
 Koje misli vam se motaju po glavi dok ležite.
 Prije nego ćete zaspati oprostite se od djeteta u vašem sjećanju. Vratite se u sadašnjost.
 Kada budete spremni polako trepćući otvorite oči.

Uputa za razgovor nakon vođene fantazije. Vođena fantazija je terapijsko sredstvo koje se koristi za opuštanje, bolji kontakt s nesvjesnim i rješavanje problema kroz metaforu. Primjenljive su u radu sa svim dobnim skupinama, u individualnom i grupnom radu. Za vođene fantazije značajno je da ni voditelj ni sudionici ne tumače doživljaje drugih članova grupe. Vođena fantazija je autentično i jedinstveno iskustvo pojedinca i svako tumačenje izvana može više štetiti nego koristiti. Najbolje je da sam sudionik nakon vođene fantazije tumači ono što je doživio i tada je to autentični dio doživljaja. Ideje za još neke vođene fantazije možete naći u priručniku "Igram do sebe" (Bunčić i sur., 1993).

Napomena:

Ovo je vrlo snažna vježba. Iako snažno energizira članove, može pobuditi bolna i teška sjećanja. Potaknite članove da podijele s grupom upravo ta bolna sjećanja. Bez obzira na to koliko su bolna pojedina sjećanja, razgovor o njima u sigurnom okruženju donjet će članu grupe olakšanja. Nastojte da niti jedan član ne ode s ovog grupnog susreta osjećajući se lošije nego što je na nj došao.

5. "Linija života"

Pribor:

Čisti listovi papira i olovka.

Tijek aktivnosti:

Podijelite papir na pola okomitom linijom koja predstavlja liniju života u trajanju 7 godina. Možete je npr. ograničiti na razdoblje od 0 do 7 godina, ili 14 do 21 godinu ili bilo koje 7-godišnje razdoblje. S lijeve strane upisujte događaje, s desne strane osjećaje, a na liniju vašu dob kada se to dogodilo.

Slijedi razgovor u skladu s uputama za razgovor nakon vodene fantazije.

Napomena:

Ako tko izabere razdoblje života s mnogo trauma i rad s traumom postane pretežak, treba ga usmjeriti da se vrati u sretan događaj iz prošlosti.

*Summary**MODEL OF INDIVIDUAL AND GROUP WORK WITH ELDERLY REFUGEES**Marina Ajduković**Milena Čevizović*

The paper contains the description of five different levels of intervention among elderly in exile. These levels can be presented as a pyramid, at the top of which are interventions typical for an intensive psychotherapeutic treatment, needed by the least number of refugees. Intervention that offers emotional and social support needed by most refugees from the base of the pyramid. Different levels of intervention are described as the working programs with older refugees in a refugee camp. Particular attention is given to the technique of remembering.