



Akronim projekta: RESIL4CARE

Koda projekta: 2021-1-ITo2-KA220-ADU-000035220

Celoten naslov projekta: RESIL.ience FOR informal CARE.givers

RESIL4CARE PR2 Razvoj priročnika za usposabljanje RESIL4CARE in spletnega gradiva za večjo odpornost neformalnih oskrbovalcev

Organizacija: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Glavni avtor(ji):

Ajda Cvelbar
Ana Ramovš

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

EU DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Reference: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220



The ownership of this document is of RESIL4CARE project. Remind that this document is protect by Creative Commons Licenses (CC). This license lets others remix, tweak, and build upon your work non-commercially, and although their new works must also acknowledge you and be non-commercial, they don't have to license their derivative works on the same terms.

If you need the word version of this document, please send an email to the Innovation & Development Department of Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani – ISRAA (Italy): faber@israa.it

KAZALO VSEBINE

1. UVOD.....	3
2. OPIS MODELA	5
1.1. STRUKTURA MODELA.....	5
1.1.1. Ožja skupina	5
1.1.2. Spletna podporna skupina v družabnih medijih	8
1.2. USPOSABLJANJE.....	17
1.2.1. Usposabljanje v Ljubljani	17
1.2.2. Kontinuirano usposabljanje	21
1.3. PRIDOBLJENE IZKUŠNJE.....	23
1.3.1. Delo v ožjih skupinah.....	23
1.3.2. Delo z metodo skupinskega socialnega učenja	23
1.3.3. Delo z delovnimi listi	24
1.3.4. Spletne podporne skupine.....	25
3. PRILOGE	26
<i>Priloga 1: Delovni list 1</i>	<i>26</i>
<i>Priloga 2: Delovni list 2</i>	<i>28</i>
<i>Priloga 3: Delovni list 3</i>	<i>29</i>
<i>Priloga 4: Delovni list 4</i>	<i>31</i>
<i>Priloga 5: Delovna lista 5.1 in 5.2.....</i>	<i>32</i>
<i>Priloga 6: Delovni list 6</i>	<i>34</i>
<i>Priloga 7: Delovni list 7</i>	<i>36</i>
<i>Priloga 8: Delovni list 8</i>	<i>38</i>
<i>Priloga 9: Delovni list 9</i>	<i>40</i>
<i>Priloga 10: Delovni list 10</i>	<i>41</i>
<i>Priloga 11: Delovni list 11.....</i>	<i>43</i>
<i>Priloga 12: Delovni list 12</i>	<i>46</i>
<i>Priloga 13: Delovni list 13.....</i>	<i>47</i>
<i>Priloga 14: Delovni list 14</i>	<i>49</i>

1. UVOD

Družinski in drugi neformalni oskrbovalci so osebe, ki tedensko ali celo vsakodnevno zagotavljajo neplačano oskrbo osebi s kronično boleznijo, invalidnostjo ali drugimi dolgotrajnimi zdravstvenimi težavami. Neformalni oskrbovalci so običajno sorodniki (partnerji, otroci, snahe itd.), včasih prijatelji, sosedje ali prostovoljni strokovni delavci (patronažne medicinske sestre, fizioterapevti in drugi).

Mednarodne raziskave kažejo, da je veliko ljudi pripravljenih skrbeti za svoje bližnje. Glavni razlogi za oskrbo so etični (odgovornost do družine), čustveni (pripadnost družini, ljubezen do družine) in tudi ekonomski (formalna oskrba je težko dostopna in draga). V Evropi neformalna oskrba prispeva k več kot trem četrtinam vse zagotovljene dolgotrajne oskrbe, približno 80 % (Petrini et al., 2019), po statističnih podatkih Eurocarers (2017) pa je neformalnih oskrbovalcev več kot 100 milijonov.

Čeprav neformalni oskrbovalci vlagajo veliko truda, ljubezni in zavzetosti v oskrbo, skrb za osebo, ki potrebuje dolgotrajno oskrbo, ni lahka. Družinski oskrbovalci se lahko znajdejo v situaciji, ko pričnejo z oskrbo kar čez noč, pri tem pa največkrat niso opremljeni z znanjem o bolezni in zdravstveni negi, nimajo komunikacijskih spretnosti za ustrezen pogovor z osebo, ki potrebuje pomoč, vse to pa lahko privede do konfliktov in stresnih situacij. Hkrati se njihovo delo pogosto jemlje kot samoumevno. Poleg tega neformalni oskrbovalci pogosto ne vedo, kje naj poiščejo pomoč in kakšno vrsto podpore naj poiščejo, včasih pa je sama podpora zelo neustrezna in razdrobljena. Včasih je izziv tudi to, da so neformalni oskrbovalci tudi sami starejši in/ali bolni in prav tako potrebujejo pomoč. Poleg tega oskrbovalci srednjih let pogosto skrbijo tako za otroke kot za starejše sorodnike (tako imenovani "sendvič" oskrbovalci), poleg tega pa so odgovorni tudi za svoje redno delo v službi. Velikokrat so prisiljeni zapustiti delovno okolje. Vsi ti dejavniki so čustveno izčrpavajoči in lahko prispevajo k izgorelosti neformalnih oskrbovalcev.

Za pomoč družinskim in drugim neformalnim oskrbovalcem je potrebna javna, strokovna in sistematična zakonodajna podpora. Oskrbovalci potrebujejo učinkovito podporo zdravstvenega in socialnega sistema ter drugih podpornih služb. Neformalni oskrbovalci potrebujejo tudi neposredno podporo: znanje in čustveno podporo. Potrebujejo tudi medsebojno podporo, da bi se zavedali, da v svoji situaciji niso sami. V zvezi s tem so se kot zelo uspešna izkazala usposabljanja družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev, ki vključujejo metodiko skupinskega socialnega učenja (razvito na Inštitutu Antona Trstenjaka v Sloveniji), kjer poleg osvojenega teoretičnega in praktičnega znanja ljudje krepijo svojo odpornost predvsem preko dobrih in dobro predelanih slabih izkušenj drugih ljudi v podobnih situacijah. Zavedanje, da neformalni oskrbovalci niso edini na svetu, ki se med zagotavljanjem oskrbe soočajo z izzivi, je za to skupino ljudi neprecenljivo. Zato so bile ustanovljene številne podpirne skupine družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev, katerih glavni namen je (poleg izobraževanja) medsebojna izmenjava izkušenj.

Resil4Care je evropski Erasmus+ projekt (2022-2024), ki povezuje ljudi in organizacije iz Grčije, Francije, Italije, Slovenije in Španije, ki delajo z neformalnimi oskrbovalci in za njih. Namen projekta RESIL4CARE je z uporabo sodobne tehnologije in družbenih medijev izboljšati odpornost

neformalnih oskrbovalcev. Z vključitvijo v skupnost neformalnih oskrbovalcev na družbenih omrežjih smo želeli neformalnim oskrbovalcem pomagati, da se bodo pri svojem delu počutili manj osamljene, z zagotavljanjem praktičnih informacij in psihološke podpore na platformi pa smo želeli izboljšati kakovost njihovega življenja.

V okviru projekta Resil4Care smo dodatno preučevali nove oblike podpornih dejavnosti za družinske in druge neformalne oskrbovalce. Izhajali smo iz predpostavke, da pomanjkanje časa ter geografske in včasih tudi osebne okoliščine neformalnim oskrbovalcem lahko otežujejo udeležbo v podpornih skupinah, ki potekajo v živo. Poleg tega smo želeli razširiti obseg možnosti in družinskim oskrbovalcem omogočiti uporabo še enega kanala podpore. Ker družinski oskrbovalci pripadajo različnim starostnim skupinam ter prihajajo iz zelo različnih kulturnih in izobrazbenih okolij, smo se odločili za delo z družbenimi platformami, ki se vse bolj uporabljajo tudi med različnimi skupinami oskrbovalcev. Ker je v državah projektnih partnerjev spletna platforma Facebook najbolj razširjeno družbeno omrežje za prebivalstvo srednjih in starejših let (med katerimi najdemo večino družinskih oskrbovalcev), smo se odločili zanj, saj smo predvidevali, da ima največji potencial za zagotavljanje učinkovite in stroškovno učinkovite spletne podpore neformalnim oskrbovalcem.

Namen PR2 Razvoja priročnika za usposabljanje RESIL4CARE in spletnega gradiva za večjo odpornost neformalnih oskrbovalcev je bil pripraviti priročnik za usposabljanje o tem, kako vzpostaviti in voditi podporne skupine na družbenih omrežjih, ter zagotoviti spletno gradivo za neformalne oskrbovalce za uporabo na platformah družbenih omrežij.

2. OPIS MODELA

1.1. STRUKTURA MODELA

Model Resil4Care temelji na dveh medsebojno povezanih ravneh, ki sta strukturirani na podlagi spoznanja, da je za delovanje platforme na družabnem omrežju potrebna posebna ekipa (motor), ki ima čas in znanje za ustvarjanje ustreznega okolja, ki lahko podpira družinske oskrbovalce. Med projektom smo to namensko ekipo poimenovali **ožja skupina**, platformo družbenih medijev z njenimi člani pa smo poimenovali **spletna podporna skupina (na družbenem omrežju Facebook)**.

Kot je opisano v uvodu, smo v modelu Resil4Care kot izbrano družbeno omrežje izbrali Facebook, ker smo v konzorciju projekta Resil4Care ocenili, da družinski oskrbovalci najverjetneje uporabljajo Facebook. Pri tem smo imeli v mislih najpogostejše družinske oskrbovalce po evropskih statističnih podatkih - ženske pred upokojitvijo (50-64 let), ki najverjetneje skrbijo za starejše in/ali invalidne osebe. **Celoten priročnik, ki je pred vami, je zato prilagojen uporabi omrežja Facebook.**

1.1.1. Ožja skupina

Ožja skupina Resil4Care je majhna skupina, ki jo sestavlja več članov z različnimi znanji in izkušnjami na področju oskrbe. Namen te ožje skupine je skupno vodenje in moderiranje večje spletne podpore skupine ter skupno ustvarjanje novih vsebin za družinske oskrbovalce. Hkrati ožja skupina služi kot učna in podporna skupina za svoje člane in tako predstavlja gonilo modela ter zagotavlja trajnost procesa.

En del ekipe sestavljajo strokovnjaki s področja oskrbe, pri čemer so v vsaki ožji skupini **2-3 strokovnjaki**. Glavne naloge strokovnjakov v ožji skupini so:

- podpiranje dela ožje skupine in vsebine spletne podpore skupine s specializiranim znanjem na področju oskrbe,
- posredno ugotavljanje potreb neformalnih oskrbovalcev (s pregledom literature, raziskavami in delom na področju oskrbe ter prek stikov s člani spletne podpore skupine),
- nadzor kakovosti in zagotavljanje veljavnosti informacij, ki se posredujejo spletni podporni skupini,
- ustvarjanje spletnih vsebin skupine - v sodelovanju z drugimi člani ožje skupine,
- moderiranje spletne skupine (s poudarkom na ustrezni komunikaciji, zasebnosti in etičnih vprašanjih) - v sodelovanju z drugimi člani ožje skupine,
- odgovarjanje na vprašanja v spletni skupini - v sodelovanju z drugimi člani ožje skupine,
- drugi.

Drugi pomemben del ožje skupine sestavljajo **2-3 družinski oskrbovalci**, ki imajo sedanje ali pretekle izkušnje z oskrbo družinskega člana ali prijatelja. Njihove glavne naloge so:

- vključevanje osebnih izkušenj z oskrbo v delo ožje skupine in vsebino spletne podpore skupine,

- posredno ugotavljanje potreb neformalnih oskrbovalcev (na podlagi lastnih izkušenj, osebnih stikov z drugimi oskrbovalci in stikov s člani spletne podporne skupine),
- ustvarjanje spletnih vsebin skupine - v sodelovanju z drugimi člani ožje skupine,
- moderiranje spletne skupine (s poudarkom na ustrezni komunikaciji, zasebnosti in etičnih vprašanjih) - v sodelovanju z drugimi člani ožje skupine,
- odgovarjanje na vprašanja v spletni skupini - v sodelovanju z drugimi člani ožje skupine,
- drugi.

Kot smo že omenili, je ožja skupina kot gonilna sila večje spletne podporne skupine. Člani ožje skupine **se morajo redno sestajati in** na srečanjih ustvarjati nove vsebine za spletno podporno skupino. Priporočljivo je, da se ožja skupina sestane vsaj dvakrat na mesec, da se zagotavlja dobra kakovost dela. Vsaj eno srečanje ožje skupine mora potekati v živo, da se lahko skupina poveže in bolje spozna. Druga srečanja lahko potekajo preko spleta, kar olajša usklajevanje in omogoča prožnejše delo.

V skupini smo vsi učenci in učitelji. Prispevek vsakega člana je cenjen, saj v skupinsko delo vnaša svoje izkušnje in znanje. Vsak član ožje skupine ima svojo vlogo. Vloge se lahko med procesom spreminjajo ali prehajajo med člani - nekdo je na primer odgovoren za pisanje zapisnikov sestankov, drugi za objavljanje prispevkov na družbenih omrežjih itd. Pred začetkom dela z ožjo skupino je pomembno, da nekdo v skupini prevzame **vlogo vodje ožje skupine**. Njegove glavne naloge v ožji skupini so:

- organizacija rednih sestankov ožje skupine,
- vodenje sestankov ožje skupine in med sestankom skrb za pravila dobre komunikacije in upoštevanje časovnega okvira,
- upravljanje delitve dela v ožji skupini,
- nadzor nad opravljenim delom.

Pri delu v skupini je potrebno upoštevati osnovna pravila dobre komunikacije:

1. Pozorno poslušajte vse člane skupine in jih ne prekinjajte s svojo zgodbo.
2. Govorite samo o izbrani temi.
3. Ne obsojajte besed, ki jih izreče član skupine, njegovih pogledov ali izkušenj, ampak jih poskušajte spoštovati kot njegove/njene.
4. Vse, kar je v skupini izrečeno osebno, naj tam tudi ostane. Ne govorite o osebah, ki niso prisotne, ali v njihovem imenu, niti o stvareh, ki ste jih slišali in bi lahko bile škodljive.
5. Ko nekoga nagovarjate, uporabite njegovo ime.

Ožja skupina deluje po metodologiji skupinskega socialnega učenja, ki so jo razvili na Inštitutu Antona Trstenjaka v Sloveniji.

Metoda skupinskega socialnega učenja

Skupinsko socialno učenje je inovativna metoda skupinskega učenja, ki temelji na izmenjavi osebnih izkušenj in znanja udeležencev. Razvil jo je prof. Jože Ramovš, ustanovitelj Inštituta

Antona Trstenjaka. Metoda temelji na gerontološkem znanju o staranju, antropološkem znanju o medgeneracijskih odnosih in psihološkem znanju o pomenu izmenjave izkušenj.



Socialno učenje v skupini je metoda skupinskega učenja, ki temelji na pripovedovanju osebnih izkušenj in osebnega znanja vsakega udeleženca, ki ga vodi vodja skupine. Metoda se osredotoča na pozitivne izkušnje in vključuje le negativne izkušnje, ki so bile uspešno rešene.

Gradi na človeški sposobnosti empatije in solidarnosti do drugih ter ti dve lastnosti še dodatno razvija. Ena najpomembnejših prednosti socialnega učenja v skupini je dvosmerna povezava med teoretičnim znanjem in dejansko življenjsko situacijo - spretnosti in znanja, ki jih udeleženci potrebujejo, se hkrati prenašajo iz in v vsakdanjo prakso, kar udeležencem pomaga pri nadaljnjem razumevanju njihovih potreb in možnih konkretnih rešitev.

Cilji metode so:

- razvoj in oblikovanje človekove osebnosti,
- kakovost medgeneracijskih in drugih medosebnih odnosov ter
- spodbujanje dialoga v družinah, delovnih okoljih in na družbeni ravni.

Model Resil4Care pomeni, da se metodologija socialnega učenja v skupini uporablja tako pri delu manjše ožje skupine kot tudi širše v spletni podporni skupini.

OŽJA SKUPINA

Ožja skupina = motor večje spletne podporne skupine.

Člani ožje skupine: 2-3 strokovnjaki na področju oskrbe, 2-3 neformalni oskrbovalci.

Glavni poudarek ožje skupine: združevanje strokovnega znanja o oskrbi in osebnih izkušenj neformalnih oskrbovalcev za skupno vodenje in moderiranje spletne podporne skupine ter ustvarjanje informativnih in ustreznih vsebin za neformalne oskrbovalce.

Delo skupine: Osrednja skupina se mora redno sestajati (2 srečanja na mesec, vsaj eno v živo, eno prek spleta), da načrtuje delo, razdeli naloge in zbira ideje za nove vsebine.

Delovni listi

Med projektom smo pripravili **delovne liste**, ki lahko pomagajo ožjim skupinam pri njihovem delu. En delovni list je služil za vsaj eno srečanje ožje skupine, medtem ko smo daljše delovne liste razdelili na več delov. Delovni listi Resil4Care omogočajo jasno strukturo dela, zagotavljajo zanimive nove teme za razpravo, spodbujajo k večji povezanosti jedrne skupine in na splošno služijo kot dobro izhodišče za objave v spletni podporni skupini.

Delovni listi zajemajo različne teme, ki jih lahko razdelimo na vsebinski in tehnični del. V prvih mesecih delovanja skupine so teme bolj osredotočene na osnovne teme, tako z vidika vsebine (npr. kdo so družinski oskrbovalci, kakšne so njihove potrebe) kot z vidika tehničnih vprašanj (npr. kako ustanoviti skupino na Facebooku, koga povabiti v skupino, kako določiti pravila skupine). Ko minevajo meseci in skupina nadaljuje z aktivnim delom, se teme delovnih listov še dodatno

razvijajo in nadgrajujejo. Delovni listi so priloženi v prilogah k temu dokumentu (od strani 25 naprej).

Delovni listi, osredotočeni na tehnične vidike dela s spletno podporno skupino:

- DELOVNI LIST 2: Kako ustanoviti skupino na Facebooku 1.
- DELOVNI LIST 3: Pravila skupine.
- DELOVNI LIST 4: Koga povabiti v skupino.
- DELOVNI LIST 5: Odpornost skrbnikov in podpora skrbnikom prek Facebooka.
- DELOVNI LIST 5.1: Vaje za podporo negovalcem in objave na FB.
- DELOVNI LIST 6: Povabilo ljudem v skupino, združevanje različnih obrazov skrbi, kako skrbeti zase.

Delovni listi, osredotočeni na vsebino spletne podporne skupine, prilagojene potrebam neformalnih oskrbovalcev:

- DELOVNI LIST 1: Kdo so družinski ali neformalni oskrbovalci in kakšne so njihove potrebe.
- DELOVNI LIST 7: Praktične informacije lahko okrepijo odpornost neformalnih oskrbovalcev.
- DELOVNI LIST 8: Sodelovanje in skrb za družino skozi objektiv fotoaparata.
- DELOVNI LIST 9: Odpornost družinskih oskrbovalcev.
- DELOVNI LIST 10: Zakaj se pridružiti podporni skupini?
- DELOVNI LIST 11: Skrb zase je pomembna zame in za osebo, za katero skrbim.
- DELOVNI LIST 12: Približevanje koncu življenja, smrt in žalovanje.
- DELOVNI LIST 13: Prazniki.

Tematika v obliki delovnih listov je služila kot osnova za delo v ožji skupini. Zelo pomembno je, da upoštevamo namen metodologije socialnega učenja v skupini (vsi smo učitelji, vsi učenci) in da se ukvarjamo s konkretno izbranimi temami (lahko tudi drugimi, kot so predlagane v delovnih listih, pripravljenih v okviru tega projekta) ob upoštevanju našega osebnega znanja in izkušenj na področju oskrbe, hkrati pa spremljamo člane širše spletne podporne skupine in ugotavljamo potrebe in želje neformalnih oskrbovalcev na podlagi objav v skupini.

1.1.2. Spletna podporna skupina v družabnih medijih

Spletna podporna skupina je večja skupina na enem od družbenih omrežij (Facebook, Instagram itd.), ki je posebej namenjena spletni podpori neformalnim oskrbovalcem.

Glavni cilj takšne spletne podporne skupine je izboljšati odpornost neformalnih oskrbovalcev in jim omogočiti, da si pomagajo tudi med seboj. Skrb za ljubljeno osebo je zahtevna, vendar pomembna življenjska naloga, ki je lahko tudi dragocen vir učenja solidarnosti, poglobljanja odnosov in osebnega zadovoljstva. Kljub temu je lahko skrb za ljubljeno osebo včasih tudi zelo zahtevna in izčrpavajoča. Takrat je zelo pomembno, da neformalni oskrbovalci poiščejo pomoč pri drugih bližnjih in tudi širšo strokovno pomoč. Ta velika skupina ljudi išče pomoč in podporo na različne načine. Nekateri radi pokličejo na telefonsko številko za pomoč oskrbovalcem, drugi prosijo za

nasvet patronažno medicinsko sestro, tretji uporabljajo spletni brskalnik za vprašanja, povezana z oskrbo. Večini oskrbovalcev je skupno to, da običajno želijo biti v stiku z drugimi oskrbovalci, saj lahko tako pridobijo veliko koristnih informacij in izkušenj iz prve roke. Nekateri se v ta namen pridružijo tudi osebnim podpornim skupinam oskrbovalcev.

Pomembno je ohranjati in razvijati nove načine podpore neformalnim oskrbovalcem, saj različni načini zagotavljanja podpore neformalnim oskrbovalcem omogočajo večjo prilagodljivost posamezniku, njegovim navadam in osebnostnim značilnostim. Zato so partnerji projekta Resil4Care želeli širokemu naboru podpornih dejavnosti za negovalce dodati še eno dejavnost - spletne podporne skupine.

Spletna podporna skupina nudi podporo neformalnim oskrbovalcem z izmenjavo posodobljenih in aktualnih informacij ter inovacij na področju oskrbe, razlago teoretičnega znanja ter deljenjem praktičnih primerov in prikazov. Za nekatere neformalne oskrbovalce so ta znanja in izkušnje trenutno aktualne, drugi v skupini pa lahko pridobijo znanje, ki jim bo prišlo prav, ko bodo (spet) v vlogi oskrbovalca. V skupini je zelo priporočljivo postavljati tudi vprašanja, povezana z oskrbo. Včasih osrednja skupina nanje odgovori z zgodbami in praktičnimi primeri, kar članom skupine omogoči, da se v vlogi negovalcev počutijo manj osamljene, hkrati pa jih opomni, da je treba pri skrbi za druge najprej poskrbeti zase. Skupina neformalnim oskrbovalcem omogoča tudi, da se povežejo med seboj, si izmenjujejo izkušnje in se podpirajo, kar je ena največjih prednosti te oblike podpore.

Prednosti in morebitne pasti spletne podporne skupine na družbenih medijih

Podporna skupina v spletnem okolju prinaša številne prednosti. Nekatere med njimi so:



- nov podporni kanal za tehnično spretne družinske oskrbovalce in nov način doseganja ciljne skupine (neformalni oskrbovalci),
- izmenjava izkušenj med skrbniki,
- dostop do konkretnih, praktičnih in najnovejših informacij,
- hiter pretok informacij,
- drugi.

Zlasti zaradi spletnega okolja spletne podporne skupine je ta možnost zelo primerna za tiste neformalne oskrbovalce, ki prihajajo iz oddaljenih podeželskih območij ali so preprosto preveč obremenjeni s časom, da bi se pridružili osebni podporni skupini za neformalne oskrbovalce. Vendar pa obstajajo določene pomanjkljivosti in nevarnosti, ki jih prinaša nekritična uporaba podpornih skupin. Posebej bi izpostavili naslednje:

- negativen odnos do družbenih omrežij in posledično neuporaba teh omrežij,
- slabša prisotnost oseb z nižjim socialno-ekonomskim statusom v družbenih omrežjih,
- slabša prisotnost najbolj obremenjenih neformalnih oskrbovalcev v socialnih omrežjih,
- negativna komunikacija na družbenih omrežjih (nespoštljiva, nestrpna, pasivno-agresivna komunikacija nekaterih uporabnikov družbenih omrežij),
- neoseben pristop in pomanjkanje fizičnega stika v skupinah družbenih omrežij,

- slaba odzivnost uporabnikov družbenih omrežij,
- drugi.

Ob upoštevanju vsega tega moramo biti previdni in ne smemo podcenjevati ali precenjevati potenciala podpornih skupin v družbenih medijih. Če delamo s spoznanjem, da je ta oblika le ena od oblik, ki jih lahko uporabimo za podporo družinskim oskrbovalcem, in da kot taka ne bo dosegla vseh oskrbovalcev, vendar bo nekaterim izmed njih predstavljala priložnost, socialni mediji predstavljajo dragocen nov kanal.

spletna (Facebook)
PODPORNA SKUPINA

Spletna podporna skupina je nova oblika podpore za neformalne oskrbovalce.

Člani spletne podporne skupine: neformalni oskrbovalci (in vsi, ki jih te teme zanimajo).

Glavni poudarek spletne podporne skupine: Skupina zagotavlja najnovejše informacije in vsebine, povezane z različnimi vidiki vloge oskrbovalca. V skupini lahko neformalni oskrbovalci delijo izkušnje z drugimi, jim nudijo podporo, postavljajo vprašanja o oskrbi ali pridobijo dodatno znanje, ki ga bodo morda potrebovali v prihodnosti.

Delo v spletni podporni skupini: Spletno podporno skupino vodi in moderira manjša ožja skupina, ki neformalnim oskrbovalcem zagotavlja informativne, ustrezne vsebine, ugotavlja njihove potrebe in odgovarja na njihova vprašanja, povezana z oskrbo.

Spletna podporna skupina je lahko **odprta** ali **zaprta**, odvisno od naših želja in namena skupine. Glavna prednost odprte spletne podporne skupine je v tem, da omogoča večji doseg na socialnem omrežju in posredno boljšo možnost obveščanja in ozaveščanja samih družinskih oskrbovalcev. Po drugi strani ima zaprta spletna podporna skupina še druge prednosti, predvsem bolj intimno okolje in s tem globlje pogovore, večjo stopnjo zaupanja ter posledično tudi aktivnejše in živahnejše sodelovanje in interakcijo s člani skupine.

Če želimo oskrbovalcem resnično pomagati in jih podpreti v spletni podporni skupini, jim moramo ponuditi nekaj konkretnega. Paziti moramo, da podporna skupina sčasoma ohrani svoj namen. Želimo ohraniti njeno kakovost in jo sčasoma razvijati glede na potrebe njenih uporabnikov. Pomembno je, da pokrijemo čim širši spekter tem in razmislimo, kako jih bomo izvajali.

Objava v spletni podporni skupini v družabnih medijih

Skupinske objave lahko prilagodite potrebam uporabnikov, zlasti glede **vrste objave** in njene **vsebine**. V družbenem omrežju, kot je Facebook, obstaja več vrst objav:

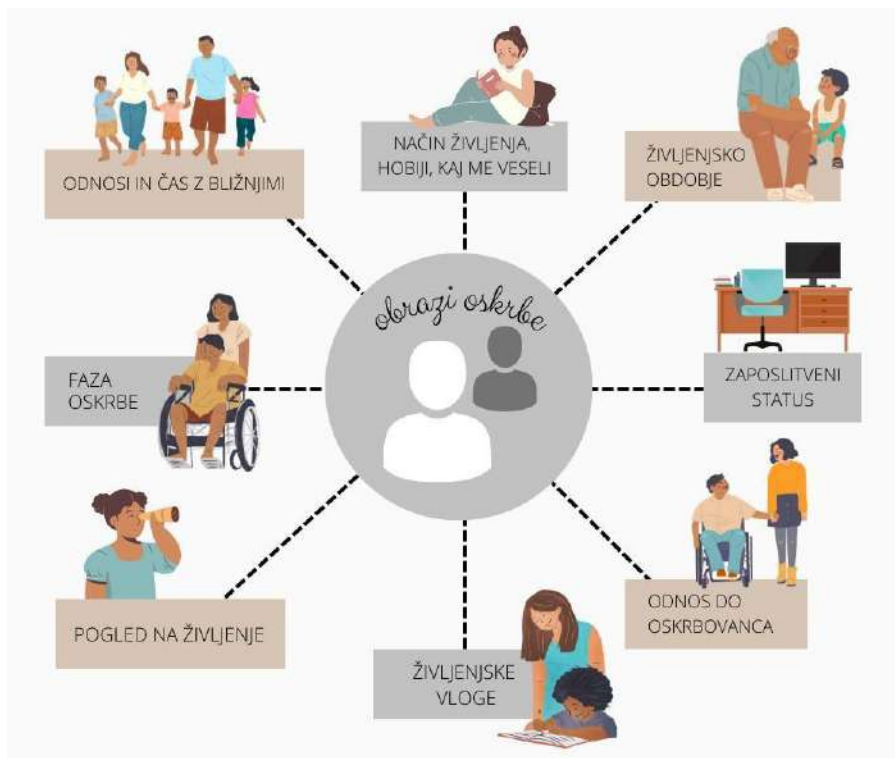
- besedilne objave,
- fotografske objave,
- video objave,
- povezava objav,
- anketa objav,
- videoposnetek v živo,
- druge vrste.

Neformalni oskrbovalci se v svoji izkušnji oskrbe soočajo z različnimi izzivi, zato je primerno, da je tudi vsebina skupine raznolika. Najpomembnejše teme, ki jih priporočamo za objavo v spletni podporni skupini za neformalne oskrbovalce, so:

1. Izobraževalna in informativna vsebina.
2. Praktične vsebine in tehnični prikazi.
3. Osebne izkušnje neformalnih oskrbovalcev (zgodbe).
4. Vsebina je osredotočena na samooskrbo.
5. Druge vsebine (kulturne vsebine, vabila itd.).

Izobraževalne, informativne vsebine na primer zajemajo širok spekter strokovnih tem na področju oskrbe, ki jih lahko v grobem razdelimo na:

- splošne informacije o oskrbi (nacionalni in mednarodni statistični podatki o oskrbovalcih, različne stopnje oskrbe, različne vloge neformalnih oskrbovalcev itd.),
- informacije o novostih, političnih in pravnih spremembah na področju oskrbe (v nacionalnem okolju ter drugod po Evropi in svetu),
- pravna, finančna, etična in druga vprašanja (kakšno državno pomoč lahko dobim kot neformalni oskrbovalec, do česa je po zakonu upravičen moj oskrbovanec in druga pomembna vprašanja),
- objave v medijih o temah, povezanih z oskrbo (pomen obveščanja in ozaveščanja o oskrbovalcih in njihovih potrebah!),
- vabila na dogodke, ki bi lahko bili zanimivi za negovalce (vabila na tečaje, delavnice, strokovna predavanja, raziskave, dogodke za samooskrbo itd.),
- druge teme, povezane z oskrbo.



Slika 1: Primer izobraževalne, informativne objave v spletni podporni skupini (pripravil slovenski partner IAT).

Praktične vsebine in tehnični prikazi vključujejo različne vsebine, povezane z nego, ki oskrbovalce podpirajo s praktičnega vidika, na primer:

- specializirane teoretične vsebine o oskrbi (npr. komunikacijske tehnike za osebe z demenco, informacije o posebnih boleznih in stanjih, ki so pogoste pri prejemnikih oskrbe, itd.);
- predstavitev opreme in pripomočkov za nego na domu (npr. nasveti o prilagoditvi bivalnega okolja za boljšo in lažjo nego, nasveti o izbiri ustreznega pripomočka za rehabilitacijo na domu, predstavitev posebnih pripomočkov (npr. desk za sedenje, senzorjev za padce itd.);
- predstavitev nacionalnih storitev na področju oskrbe (npr. izvajalci oskrbe na domu, dodatne storitve oskrbe na domu - pedikura, frizer itd., predstavitev podpornih dejavnosti (dnevno bivanje za starejše, začasno bivanje v domovih za starejše) itd.
- predstavitev nacionalnih in mednarodnih organizacij na področju oskrbe;
- druge praktične teme.

Osebnе izkušnje neformalnih oskrbovalcev predstavljajo resnične osebne zgodbe ljudi, ki trenutno skrbijo za ljubljeno osebo ali so zanjo skrbeli v preteklosti. Ob upoštevanju metode socialnega učenja v skupini se osredotočamo na pozitivne izkušnje in vključujemo le negativne izkušnje, ki so bile uspešno rešene. Vsebina zgodb je lahko splošne narave ali pa se osredotoča na določeno temo v okviru oskrbe (npr. moja izkušnja s komunikacijo s šibkim bližnjim, moja izkušnja s prilagajanjem na domače okolje, kako usklajujem oskrbo, službo in zasebno življenje). Zgodbe lahko izhajajo iz lastnih oskrbovalnih izkušenj članov ožje skupine, so najdene na spletu ali

pridobljene prek članov spletne podporne skupine ter prek dela ali druženja z drugimi neformalnimi oskrbovalci.

Naslednja pomembna skupina vsebin za spletno podporno skupino je **vsebina, osredotočena na skrb zase**. Neformalni oskrbovalci pogosto potrebujejo dodaten opomnik in spodbudo, da pri oskrbi drugih najprej dobro poskrbijo zase. Skrb zase ni pomembna le za dobro počutje in odpornost neformalnih oskrbovalcev, temveč tudi za ljudi okoli njih ter za kakovost dela in oskrbe. Z vsebinami, povezanimi s samooskrbo, želimo prispevati k zmanjšanju negativnih občutkov med oskrbo, preprečiti izgorelost ter poudariti pomen telesnega in duševnega zdravja oskrbovalcev. Vsebine, povezane s samooskrbo, morajo biti celostne - zajemati morajo vse človekove razsežnosti (telesno, psihološko, duhovno, socialno, razvojno in eksistencialno razsežnost človeka). Teme za samopomoč v spletni podporni skupini bi morale biti zato raznolike - od idej za nezahtevne športne dejavnosti, kakovostnih domačih obrokov in nasvetov za dobro higieno spanja, vadbe čuječnosti, idej za nove hobije, ki bi nas lahko zanimali, opomnika, da poiščemo pomoč in delimo skrb za bližnjega, spodbude za prižiganje luči - da aktivno iščemo dobro v drugih, idej za pozitivno usmerjene knjige in filme ter drugih.

Druge vsebine v spletni podporni skupini vključujejo druge ustrezne teme, ki so lahko zanimive in koristne za neformalne oskrbovalce, na primer:

- predstavitev knjig, filmov ali posnetkov na YouTubeu, povezanih z oskrbo,
- ideje za skupne prostočasne dejavnosti za oskrbovalce in oskrbovance (barvanje mandal, pisanje spominov na pretekle dni, sodelovanje v virtualnih ogledih muzejev in gora itd.),
- predstavitev in povabila na druge dejavnosti naše organizacije, povezane z oskrbo,
- deljenje pomembnih citatov in pesmi,
- pozdrave ob državnih praznikih,
- druge zamisli.



Sliki 2 in 3: Na levi strani primer prispevka o samopomoči v spletni podporni skupini (pripravil slovenski partner IAT). Na desni primer druge objave v spletni podporni skupini (pripravil slovenski partner IAT). Grafiko je spremljala povezava na številna spletna mesta nacionalnih in mednarodnih muzejev, ki ponujajo virtualne ogleda.

Vsi člani ožje skupine prispevajo ideje za nove teme, kot so zanimiva dejstva, politike, novice, vabila, knjige, filmi in druge vsebine, ki bi lahko bile zanimive za neformalne oskrbovalce. Pri ustvarjanju novih vsebin za spletno podporno skupino so lahko v veliko pomoč tudi delovni listi. V skupini se člani dogovorijo, ali je vsebina primerna, in jo pripravijo za objavo v družabnih medijih. Člane spletne podporne skupine lahko zaprosite tudi za ideje in želje o določeni temi. Priporočljivo je, da se nekatere vsebine pripravijo tudi v sodelovanju z drugimi strokovnjaki s področja oskrbe (kot so fizioterapevti, delovni terapevti, dietetiki in drugi), da je vsebina resnično pomembna (informativna, praktična) za negovalce in preverjena s strani strokovnjakov.

Člani skupine pri pripravi gradiva za objavo upoštevajo osnovne smernice za objavo v družabnih omrežjih. Facebook na primer omogoča izbiro besedila v ozadju, dodajanje emojijev ali občutkov, deljenje lokacije, dodajanje slike ali GIF-a in druge možnosti. Poleg tega lahko člani skupine uporabijo tudi druge programe za oblikovanje objav, da so njihove objave še bolj vizualno privlačne in zanimive za člane skupine. Če se za svojo objavo v družabnih medijih potrudimo, se lahko izkaže, da je to način, kako izboljšati sodelovanje v skupini in povečati prepoznavnost vaše skupine ali organizacije, povezane z njo (zlasti če objavam dodate na primer logotip podjetja).

Priporočljivo je, da se v spletni podporni skupini objavljate čim bolj redno. Dosleden urnik objav omogoča ožji skupini, da pridobi in ohrani vključenost občinstva ter prepoznavnost na Facebooku. Pomembno je tudi upoštevanje algoritmov Facebooka, saj algoritmi dajejo prednost objavam, ki si zaslužijo več vključenosti (všečkov, komentarjev, delitev). Doslednost objav v skupini na Facebooku pomaga graditi pričakovanje in lahko uporabnike spodbudi k večjemu sodelovanju.



Tukaj je nekaj vsebinskih priporočil za objavo v spletni podporni skupini v družabnih medijih:

- **Vsebina mora biti aktualna in informativna.**
Vsebina ne sme biti sama sebi namen. Preden kar koli objavite, se vprašajte: ali ta vsebina pomaga in podpira neformalne oskrbovalce?
- **V objave v družabnih medijih vključimo izkušnje iz prve roke.**
V svoje objave vključite zgodbe resničnih neformalnih oskrbovalcev. Skozi zgodbe se lahko člani skupine najdejo v zgodbi nekoga drugega in tako spoznajo, da v tem niso sami. V svoji spletni podporni skupini lahko celo razpišete natečaj za pisanje zgodb, da zberete nove zgodbe - bodimo ustvarjalni.

- **Praksa > teorija**
Veliko ljudi teoretično znanje zlahka najde in se ga priuči prek spleta. Večina pa ne ve, kje naj poišče praktične informacije, na primer kako kopati sorodnika, ki je nepokreten na postelji. Na You tubu poiščite videoposnetke in jih podprite z razlagami v svojem jeziku.
- **Vključite pozitivna sporočila in citate.**
Zagotavljanje oskrbe je že samo po sebi zahtevna naloga. Ne obremenjujmo oskrbovalcev s težjimi temami, temveč jih spodbujajmo, da vidijo globlji pomen in pozitivne vidike svoje oskrbovalne vloge.
- **Povežite se z drugimi organizacijami.**
Objave na družabnih omrežjih so lahko odlična priložnost za povezovanje z drugimi organizacijami znotraj sektorja oskrbe. V objavi na družabnih medijih lahko predstavite dobre prakse druge organizacije ali preprosto delite eno od njihovih objav (npr. vabilo na dogodek druge organizacije).
- **Naredite nekaj več.**
Poskusite najti posebne vsebine za člane skupine (neformalne oskrbovalce), ki jih je sicer težko najti. Morda lahko prevedete gradivo, ki v vašem jeziku še ne obstaja, ali pa sami posnamete informativni videoposnetek. Te objave na družbenih omrežjih so zelo koristne in dobro sprejete!

Tukaj je nekaj tehničnih priporočil za objavo v spletni podporni skupini v družabnih medijih:

- **Objave v družabnih medijih morajo biti redne.**
Dosledno objavlanje v družbenih medijih pomaga spletni podporni skupini pridobiti in ohraniti sodelovanje članov skupine ter prepoznavnost skupine na Facebooku.
- **Uporabite različne načine objavljanja v družabnem omrežju.**
Nekateri ljudje so bolj vizualni, drugi radi poslušajo podcaste, tretji pa imajo radi citate, ki jih lahko shranijo v svoj telefon. Spremljajte odzive na svoje objave in glede na odzive prilagodite vrsto objave. Priporočljivo je, da uporabite čim več različnih možnosti.
- **Potrudite se, da bo vaša objava videti dobro.**
Objava bo manj atraktivna, če boste uporabili samo besedilo ali povezavo do spletne strani. Uporabite različne možnosti, ki jih ponuja družbeno omrežje (različne pisave, ozadja itd.), ali pa za urejanje uporabite posebno programsko opremo za oblikovanje.
- **Vzdrževanje rednih stikov s člani spletne podporne skupine.**
Ne pozabite odgovarjati na sporočila in komentarje članov spletne podporne skupine. Tako bodo neformalni oskrbovalci dobili nov prostor, kjer bodo slišani in razumljeni. Z vidika vaše ožje skupine vam lahko neposreden stik s člani spletne podporne skupine da tudi nove ideje za teme in objave v skupini.

Sodelovanje z neformalnimi oskrbovalci v spletni podporni skupini

Kot smo že omenili, je interakcija s člani spletne podporne skupine zelo pomembna. Iskrene in pozitivne povratne informacije članov spletne podporne skupine nam povedo, da je skupina uspešna in da služi svojemu namenu. Naš cilj je dosežen, če družinskim oskrbovalcem s pomočjo

spletne podporne skupine na družbenih omrežjih pomagamo in jih podpiramo pri njihovi oskrbovalni vlogi.

Člani spletne podporne skupine lahko sodelujejo z vsemi možnostmi, ki jih ponuja izbrano družbeno omrežje. V primeru Facebooka se lahko člani skupine odzovejo na objave z všečkanjem, komentiranjem, deljenjem objav in zasebnim sporočilom moderatorju skupine. Člani skupine lahko tudi sami aktivno sodelujejo v spletni podporni skupini, tako da objavljajo svoje objave ali delijo druge objave in vabila v spletno podporno skupino. Facebook ponuja tudi možnost anonimnega objavljanja, ki je idealna za tiste člane skupine, ki se ne želijo izpostavljati.



Vendar je redna interakcija s člani skupine na družbenih omrežjih težka naloga. Družabna omrežja so po svoji naravi zasnovana tako, da nam omogočajo, da ostanemo manj aktivni in smo le nekakšen tihi opazovalec. Omogočajo celo možnost anonimnih objav, vendar obstajajo tudi drugi načini, s katerimi lahko v veliki meri priкрijemo svojo identiteto in se na spletu ne izpostavljamo. V osnovi je to dobro in varnejše, vendar nas lahko, če želimo doseči živahno in dejavno skupino, tudi ovira.

1.2. USPOSABLJANJE

Za uspešno implementacijo modela RESIL4CARE smo izvedli usposabljanje. Samo usposabljanje je bilo razdeljeno na dva dela: začeli smo z osnovnim usposabljanjem osrednjih skupin v Ljubljani, ki mu je sledilo stalno usposabljanje med letom.

1.2.1. Usposabljanje v Ljubljani

Usposabljanje RESIL4CARE za neformalne oskrbovalce in strokovnjake je potekalo med 3. in 5. oktobrom 2023 na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijske odnose v Ljubljani. Udeleženci (skupaj 22) so prišli iz vseh partnerskih držav: Grčije, Francije, Italije, Španije in Slovenije. Vsaka partnerska država je poslala vsaj dva strokovnjaka na področju oskrbe in dva neformalna oskrbovalca, ki so se na dogodku usposabljanja oblikovali v novo majhno jedro ožje skupine za učenje in razvoj za prihodnje delo.



Slika 3: Delovni načrt usposabljanja RESIL4CARE za neformalne oskrbovalce in strokovnjake (arhiv Inštituta Antona Trstenjaka).

Cilji usposabljanja RESIL4CARE za neformalne oskrbovalce in strokovnjake so bili:

- ✓ razumevanje **raznolikosti in potreb družinskih oskrbovalcev**, učenje in prispevanje k temu, kako jih podpreti, ter podpora prek družbenih medijev.
- ✓ Pridobiti **znanje o tem, kako vzpostaviti in voditi spletno (Facebook) podporno skupino** za družinske oskrbovalce z vsaj 8o člani v vsaki pilotni državi.
- ✓ **Oblikovanje in sodelovanje v ožji skupini** (sestavljani iz dveh strokovnjakov in dveh neformalnih oskrbovalcev), ki se bo redno sestajala, da bi "vodila" (upravljala, moderirala in podpirala z gradivi) stran na Facebooku v času trajanja projekta in po njem.

- ✓ Naučiti se, **kako pripraviti različne vrste objav za Facebook skupino** (besedilo, fotografija, zvok, video), jih pripraviti in nekatere izmenjati z glavnimi skupinami iz drugih pilotnih držav.

Delavnico za neformalne oskrbovalce in strokovnjake sta vodila Ana Ramovš (z Inštituta Antona Trstenjaka, Slovenija - partner Resil4Care, ki vodi PR2) in Alexis Lacapelle (Interactive 4D, Francija - partner Resil4Care, ki vodi PR3).

Usposabljanje je potekalo na različne načine - s predavanji, delom v majhnih nacionalnih skupinah (core groups), učenjem na demonstracijah in skupnimi razpravami. Pri večini dejavnosti, ki so se izvajale med usposabljanjem, je bil uporabljen pristop "korak za korakom". Ob koncu vsakega srečanja so se vsi udeleženci zbrali, da bi predstavili svoje delo v majhnih skupinah in razpravljali o vsebini. Osnovno načelo dela na usposabljanju RESIL4CARE za neformalne oskrbovalce in strokovnjake je bilo: vsi smo učenci in učitelji hkrati, kar je glavno vodilo metode socialnega učenja v skupinah, ki se je uporabljala tudi med nadaljevanjem projekta, pri delu v osrednjih skupinah in v velikih spletnih podpornih skupinah za neformalne oskrbovalce.

Prvi del dogodka je bil namenjen osnovam, ki so bile potrebne za popolno razumevanje teme in nadaljnji razvoj dela projekta, v nadaljnji fazi pa tudi za razvoj priročnika za usposabljanje RESIL4CARE in spletnega gradiva za boljšo odpornost neformalnih oskrbovalcev.

NEFORMALNI OSKRBOVALCI

Prva temeljna tema so **neformalni oskrbovalci** sami. Kdo so neformalni oskrbovalci, koliko ljudi je v tej vlogi, za koga skrbijo, kakšno oskrbo zagotavljajo? Kako se neformalni oskrbovalci spopadajo s svojo vlogo in kakšne so njihove potrebe?



Neformalni družinski oskrbovalci so ljudje - sorodniki, sosedje, prijatelji -, ki zunaj strokovnega ali formalnega okvira redno skrbijo za nekoga s kronično boleznijo, invalidnostjo ali drugimi dolgotrajnimi zdravstvenimi potrebami ali potrebami po oskrbi. V Evropi 80 % dolgotrajne oskrbe zagotavljajo neformalni oskrbovalci, njihov prispevek pa je ključen za trajnost oskrbe. Vsakdo je lahko v nekem obdobju svojega življenja v vlogi neformalnega oskrbovalca. Čeprav skrb za nekoga lahko veliko da, je lahko tudi zelo zahtevna.

Včasih se oskrba začne nenadoma, celo čez noč (na primer, ko si ljubljena oseba zlomi kolk in potrebuje takojšnjo pomoč pri opravljanju osnovnih potreb), včasih pa se razvija postopoma (na primer, ko kronična bolezen ljubljene osebe napreduje). Med potjo oskrbe se neformalni oskrbovalci vsakodnevno soočajo s številnimi novimi spremembami in izzivi, zato se lahko sčasoma spremeni tudi vloga oskrbovalca. Strokovnjaki s področja oskrbe (Eurocarers, 2022) delijo proces oskrbe na šest različnih stopenj:



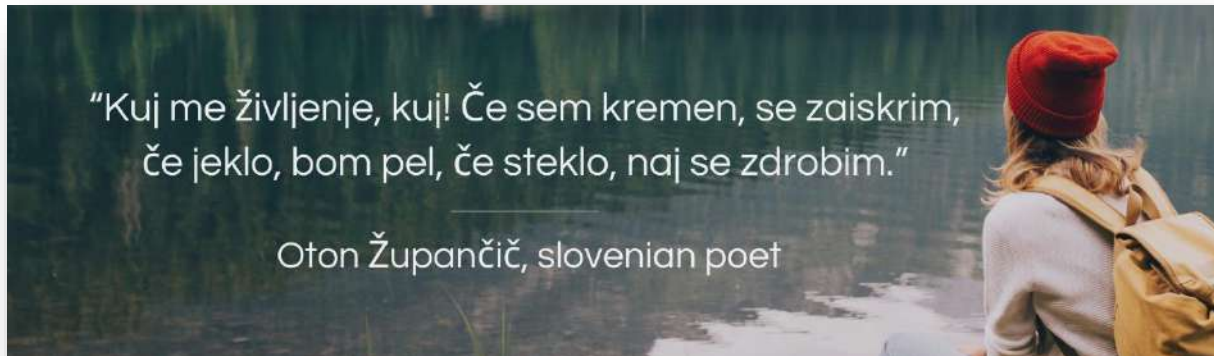
Slika 4: Faze oskrbe (Eurocarers).

Kljub pogostim spremembam se neformalni oskrbovalci v procesu oskrbe razvijajo in krepijo v svojem znanju, praktičnih izkušnjah, odnosih in osebnosti. Postopoma izgubljajo strah in pridobivajo več zaupanja v svoje sposobnosti. Sčasoma in z izkušnjami postajajo vse bolj odporni v svoji skrbstveni vlogi in v življenju nasploh.

RESILIENCE – ODPORNOST

Odpornost je proces in rezultat uspešnega prilagajanja težkim ali zahtevnim življenjskim izkušnjam, zlasti z duševno, čustveno in vedenjsko prilagodljivostjo ter prilagajanjem zunanjim in notranjim zahtevam. Odpornost je opredeljena tudi kot:

1. zmožnost hitrega okrevanja po težavah; vzdržljivost.
2. zmožnost snovi ali predmeta, da se vrne v obliko; elastičnost.



SOCIALNA OMREŽJA ZA SPLETNE PODPORNE SKUPINE ZA NEFORMALNE OSKRBOVALCE.

Druga temeljna tema za sodelovanje na usposabljanju RESIL4CARE za neformalne oskrbovalce in strokovnjake v Ljubljani in vseh nadaljnjih projektnih dejavnostih je **razumevanje in delo z družbenimi omrežji za spletne podporne skupine za neformalne oskrbovalce**. V projektu Resil4Care smo za glavno družbeno omrežje izbrali Facebook, ker smo predvidevali, da je to družbeno omrežje med našo ciljno skupino (neformalnimi oskrbovalci) najbolj uporabljano.

Med usposabljanjem so neformalni oskrbovalci in strokovnjaki obnovili in/ali nadgradili svoje znanje o:

- Kaj je Facebook?
- Kako ustvariti in upravljati račun Facebook?
- Kako ustanoviti skupino na Facebooku?
- Kako povabiti prijatelje v skupino v Facebooku?
- Kako upravljati varnost in nastavitve v Facebooku?

Neformalni oskrbovalci in strokovni delavci so si na usposabljanju najprej ogledali primer slovenske spletne podporne skupine, ki že obstaja, nato pa so nadaljevali z delom v manjših nacionalnih temeljnih skupinah. Po postopnem pristopu je vsaka jedrna skupina ustanovila svojo podporno skupino na Facebooku, nakar so začeli razvijati prve vsebine, saj je kakovostna vsebina ena od nujnih "sestavlin" uspešne podporne skupine socialnega medija.

Delo je potekalo z različnimi vajami iz tem, ki so jih neformalni oskrbovalci in strokovni delavci šele spoznali ali obnovili svoje znanje. Vaje so bile pozneje vključene v prve delovne liste, ki so priloženi kot priloge k dokumentu.

- Vaja 1: Predstavite se kot skupina (glejte Prilogo 1: Delovni list 1)
- Vaja 2: Deljenje videoposnetka o oskrbi (glejte Prilogo 5: Delovni list 5.1)
- Vaja 3: Hvaležnost (glej Prilogo 5: delovni list 5.1)



Slika 5: Prvo srečanje španske osrednje skupine za usposabljanje v Ljubljani (foto: Ajda Cvelbar).

1.2.2. Kontinuirano usposabljanje

Po usposabljanju v Ljubljani smo nadaljevali z delom v ožjih skupinah. Da bi zagotovili njihovo uspešnost, smo nadaljevali tudi z nenehnim usposabljanjem vseh vodij ožjih skupin iz vsake partnerske države. Več kot leto dni smo vsak mesec na platformi Zoom organizirali 1,5-urno spletno mednarodno srečanje vodij temeljnih skupin.

Cilj kontinuiranega usposabljanja je bil ublažiti nove izzive v času, ko so se z njimi srečevale ožje skupine, se učiti iz uspešnih izkušenj drug drugega in dodati novo znanje o tem, kako voditi majhne ožje skupine in vedno večje spletne podporne skupine. Kot smo že omenili, je metoda, ki omogoča tovrstno učenje drug od drugega in združuje teorijo s prakso, metoda skupinskega socialnega učenja.

Večina stalnega usposabljanja je bila namenjena **izmenjavi izkušenj**. V praksi je vsak vodja ožje skupine na vsakem srečanju delil svoje izkušnje z vodenjem majhne ožje skupine v zadnjem mesecu, vtise iz vodenja večje spletne podporne skupine, govoril o pomembnih novih temah ter delil dobre izkušnje in izzive, s katerimi se je soočal. Ko se je pojavil problem, so bili drugi člani spodbujeni, da delijo svoje izkušnje z reševanjem podobnih težav v svojih državah, s čimer so se vsi lahko učili iz dobrih izkušenj drugih ali tistih slabih izkušenj, ki so bile uspešno rešene. Če je na primer eden od vodij skupine (skupaj s svojo ožjo skupino) imel težave s privabljanjem novih članov na platformo družbenih medijev, so preostali vodje ožjih skupin delili svoje izkušnje in pomagali vodji skupine, ki se je soočal z oviro, da je razmislil o različnih možnih praktičnih rešitvah. Podoben krog izmenjave je bil izveden, če se je eden od vodij skupine srečal z zelo pomembno ali zahtevno temo.

Preostanek srečanja je bil namenjen **temam, ki so pomembne za vodenje osrednjih skupin, ali temam, ki so se pojavile v prvem delu srečanja**. Te teme so bile:

- Teme o uspešnem vodenju ožje skupine - skupine, ki se srečuje osebno (o tem, kako voditi skupino, o pomenu rednih srečanj, o kulturi komuniciranja, o tem, kaj se zgodi, če nekdo zapusti skupino itd.)

- teme za uspešno vodenje podporne skupine na družbenih omrežjih (teme, pomembne za neformalne oskrbovalce, pomen raznolikosti tem in načina objav, interakcija s spletno skupino, kako povabiti nove člane itd.).
- teme, ki so se pojavile na srečanjih (o delu z neformalnimi oskrbovalci in njihovem razumevanju, kaj storiti, kadar so neformalni oskrbovalci preveč zaposleni, da bi sodelovali ali delali svojo "domačo nalogo", kako se pogovoriti s članom, ki je izgubil ljubljeno osebo - oskrbovanca, o žalovanju itd.)

Kontinuirana usposabljanja je vodil strokovnjak z izkušnjami z vodenjem različnih vrst skupin in delom z družbenimi mediji.

Na srečanjih so vodje ožjih skupin iz vsake partnerske države pridobili novo znanje, ki so ga pozneje delili na ločenih srečanjih svojih ožjih skupin. Dobili so tudi nove delovne liste, ki so jih lahko uporabili na naslednjih dveh srečanjih ožje skupine. **Delovni listi** Resil4Care so pripravljene tako, da uporabnika (vodjo skupine in člane skupine) vodijo skozi proces ustanavljanja lastne skupine ter hkrati ustanavljanja in moderiranja večje spletne podporne skupine. Voditelju pomaga, da so srečanja skupine strukturirana in smiselna za člane, pri čemer jim daje teme za pogovor. Hkrati je pripravljen tako, da pomaga pri "ustvarjanju" objav, ki jih je mogoče nato uporabiti na družbenih omrežjih, tako da članom daje naloge. Te naloge se lahko izvajajo med srečanji ali v obliki domače naloge za vse člane.

V kombinaciji usposabljanja v Ljubljani in stalnega usposabljanja so vodje temeljnih skupin in drugi člani temeljnih skupin opravili več kot 24 ur teoretičnega usposabljanja in več kot 36 ur praktičnega dela (v obliki rednih sestankov temeljnih skupin in dela na nalogah, predvidenih z delovnimi listi).

Stalno usposabljanje je imelo za projekt Resil4Care veliko dodano vrednost, saj je vodjem osrednje skupine (in posledično vsem članom osrednje skupine), ki so vodili spletno podporno skupino iz različnih držav, omogočilo izmenjavo bogatih izkušenj in znanja, ki so jih pridobili med procesom. Predlagamo tudi, da se tudi drugi potencialni uporabniki tega modela poiščejo za nadaljnje usposabljanje in posvetovanje z drugimi posamezniki ali organizacijami, ki že vodijo spletne podporne skupine na družbenih omrežjih.

1.3. PRIDOBLEJENE IZKUŠNJE

1.3.1. Delo v ožjih skupinah

Delo v ožjih skupinah se je izkazalo za zelo koristno. Skupina zagotavlja prostor za izmenjavo poklicnih in osebnih izkušenj na področju oskrbe. Skupine, ki so se srečevale več kot eno leto, so se povezale znotraj sebe in oblikovale lastno identiteto ter so - poleg središč znanja - majhne podpirne skupine za svoje člane.

Nasveti in triki: Zelo pomembno je, da se vodje ožjih skupin zavedajo, da pri delu z modelom vodijo dve vrsti skupin. Za uspešno delo z družbenimi mediji je pomembno, da majhne ožje skupine (motor) dobro delujejo, dovolj pozornosti pa je treba nameniti tudi delu z ožjo skupino in njenimi člani. Stvari, ki jih je treba upoštevati pri vodenju skupine, so:

- Redna srečanja z vnaprej znanim urnikom, po možnosti vsaj dvakrat na mesec. Zaradi manj pogostih srečanj se skupina težje poveže in dobro deluje.
- Čeprav so lahko nekateri sestanki bolj sproščeno strukturirani, je pomembno, da je večina sestankov dobro strukturirana, kar jim daje smisel. Struktura pomeni tudi varen prostor, v katerem lahko ljudje delijo stvari, ki so zanje pomembne.
- Bodite strukturirani, vendar tudi prilagodljivi: če se pojavi pomembna tema, zlasti če se je enemu od članov zgodilo nekaj res težkega ali veselega in se ta član odloči, da bo to delil v skupini, je treba temu članu in tej temi nameniti pozornost. Reakcija vodje skupine je v teh primerih še posebej pomembna. Splošno pravilo, ki vam lahko pomaga, je, da veselje delite z veselimi, žalost pa z žalostnimi. Ne poskušajte reševati težav, ki so prezahtevne, da bi jih lahko takoj odpravili, in ne poskušajte iz tega delati morale - poslušanje in deljenje podobnih izkušenj je dovolj in lahko skupini prinese več tolažbe. Po drugi strani pa, če priložnost kliče po praznovanju, praznujte!



Slika 6: Članici slovenske ožje skupine (foto: Ajda Cvelbar).

1.3.2. Delo z metodo skupinskega socialnega učenja

Kot zelo priporočljiva se je izkazala tudi metoda skupinskega socialnega učenja, ki omogoča, da je vsak član skupine enako slišan in pomemben. Metoda je bila uporabljena tudi v Facebook skupini,

kjer je bil pristop "vsi učitelji, vsi učenci" enako uporabljen za priporočila in ideje udeležencev skupine. O njihovih predlogih ali zaznanih potrebah se je razpravljalo v ožji skupini in se razvili v nove teme za objavo v skupini, kjer so koristili tudi drugim udeležencem. Prav tako smo znotraj spletne podporne skupine spodbujali člane, da so delili svoje dobre izkušnje s skrbjo ali dobro obdelane slabe izkušnje, kar je osnova metode socialnega učenja v skupini.

Nasveti in triki:

- Upoštevajte pravila dobre komunikacije (stran 6). Pomembno je, da vsak član dobi prostor za izmenjavo izkušenj in izražanje svojega mnenja. Hkrati je pomembno, da se pri tem upošteva spoštovanje do odsotnih in prisotnih članov.
- Pomembno je, da ste pozorni na člane skupine: da se jim zahvalite za njihov prispevek, da opazite, če se v njihovem življenju dogaja kaj pomembnega, da se spomnite njihovih rojstnih dni in jim pošljete čestitko ali sporočilo za praznike itd. Člani dajejo dragocene prispevke skupini, prav tako pa morajo od skupine nekaj prejeti (podporo, druženje).
- Med razpravo o različnih temah je pomembno, da tudi vodja skupine sodeluje kot član skupine in deli svoje izkušnje. Na nekaj mestih omenjeno načelo "vsi smo učitelji in vsi se učimo" pomeni, da lahko vsi člani nekaj prispevajo in da se lahko vsi nekaj naučimo. Poleg tega je vodja skupine sicer odgovoren za organizacijo in vodi strukturo srečanja, vendar so skupne izkušnje o temah osebne, zato je pomembno, da prispeva tudi vodja skupine. Nazadnje je pomembno, da vodja skupine upošteva tudi pravila dobre komunikacije, da ne ocenjuje izkušenj drugih, ampak se vsakemu članu zahvali za njegov prispevek, morda poudari nekaj dobrega ali s temo povezanega iz izkušnje, ki je bila deljena, in poveže vse izkušnje.

1.3.3. Delo z delovnimi listi

Delovni listi so orodje, ki je pomagalo pri postopnem oblikovanju in utrjevanju osrednjih skupin in skupin za družbene medije, pomagalo pri strukturi srečanj in zagotovilo gradivo za objave. Kot take so jih vsi vodje temeljnih skupin prepoznali kot dragocene. Najbolj prepoznan izziv pri delu z delovnimi listi je bila njihova dolžina, saj so se nekateri izkazali za predolge. Člani skupin so včasih poročali, da so imeli premalo časa za izpolnjevanje delovnih listov. Zato je pomembno, da se za časovno zahtevnejše naloge nameni dovolj časa in da se razume tudi položaj neformalnih oskrbovalcev. Če na primer položaj neformalnega oskrbovalca, ki sodeluje v ožji skupini, v določenem obdobju postane zelo zahteven in ne more slediti nalogam, je pomembno, da prilagodimo število nalog, dodeljenih temu članu, ali da ga vključimo le v naloge, ki jih je mogoče opraviti med srečanji; po drugi strani pa moramo biti pozorni, da takega člana ne izključimo iz nalog, saj bi mu to lahko dalo občutek, da je zapuščen.



Slika 7: Prvi sestanek italijanske osrednje skupine za usposabljanje v Ljubljani (foto: Ajda Cvelbar).

1.3.4. Spletne podporne skupine

PREDNOSTI spletnih podpornih skupin

Ugotovili smo, da ima spletna podporna skupina za neformalne oskrbovalce številne prednosti. Prva je, da spletna oblika podpore prinaša novo možnost za nekatere negovalce, ki jim ta oblika ustreza.

Skupina ima tudi širši namen - ker raste z novimi člani in se lahko prikaže drugim uporabnikom družbenih omrežij, je zelo pomembna tudi za ozaveščanje o neformalnih oskrbovalcih in njihovih potrebah. To je še posebej pomembno v državah, kjer ta skupina še ni prepoznana ali omenjena v lokalnih in nacionalnih medijih ter politiki.

IZZIVI spletnih podpornih skupin

Kar je po eni strani največja prednost skupine, je lahko po drugi strani tudi njena slabost. Mnogi oskrbovalci ne uporabljajo spletnih platform in zato pogosto niso zainteresirani, da bi jih začeli uporabljati. Nekateri se ne čutijo dovolj usposobljene za uporabo spletnih omrežij, drugim pa se spletna omrežja zdijo izguba časa. Projekt Resil4Care je to predvidel, zato smo poseben del projekta namenili razvoju izobraževalne platforme za neformalne oskrbovalce, ki bi radi izboljšali svoje spretnosti na področju družabnih omrežij.

Družabna platforma sama po sebi prinaša tudi določene izzive. Danes je na omrežjih precej razširjeno pasivno obnašanje, ki se kaže v tem, da uporabniki berejo le objave na platformi, pri čemer je število dejanskih avtorjev vsebine na platformi zelo majhno. To omejuje raznolikost prispevkov, pa tudi količino in hitrost odgovorov na informativna vprašanja ali vprašanja čustvene podpore, objavljena v skupinah in forumih. Če spletna podporna skupina ni aktivna, lahko hitro zamre.

3. PRILOGE

Priloga 1: Delovni list 1

Spoštovani člani ožje skupine,

Ta vaja bo služila kot uvod v dopoldansko delo. Povabljeni boste, da preberete vprašanja na naslednji strani in jih prevedete v svoj jezik. Vsak član bo imel približno 2-3 min časa za premislek o odgovoru, nato pa boste svoje odgovore delili med seboj.

V skupini smo vsi učenci in učitelji. Prispevek vsakega člana je cenjen, saj prinaša svoje izkušnje in znanje. Za zadovoljstvo vseh udeležencev v skupini je treba upoštevati deset osnovnih pravil dobre komunikacije: 1. Pozorno poslušajte vsakogar, ne prekinjajte ga s svojo zgodbo; 2. Govorite samo o izbrani temi; 3. Ne sodite tistega, kar pove vaš sogovornik, njegovih stališč ali izkušenj, ampak jih poskušajte spoštovati kot njegove; 4. Karkoli osebnega se pove v skupini, naj tam tudi ostane. Ne govorite o osebah, ki niso prisotne, ali v njihovem imenu, niti o stvareh, ki ste jih slišali in bi lahko bile škodljive. 5. Ko nekoga nagovarjate, uporabite njegovo/njeno ime.

Pred začetkom dela se odločite, kdo bo vodja skupine. Izberite eno osebo (strokovnjaka), ki se bo na vsake 2-3 tedne udeležila tudi mednarodnih srečanj. Izberite tudi osebo, ki bo med deljenjem izkušenj zapisovala in o tem poročala med predstavitvijo skupin.

Vloga vodje je:

- Povabilo vsem članom skupine naj začnejo delati na vprašanju in si vzamejo nekaj minut za razmislek.
- Po nekaj minutah tišine je naloga voditelja, da povabi vse, da drug drugemu delijo svoje misli. Vodja skupine začne sam z deljenjem odgovora na obe vprašanji.
- Svetujemo vodji, da nato preda besedo osebi na svoji levi. Pomembno je, da k besedi povabimo ljudi in se na koncu osebno zahvalimo vsem, ko zaključijo s pripovedjo.
- Upoštevajte osnovna pravila komunikacije, ki smo jih pravkar prebrali.
- Poskrbite za čas.

Vodja skupine je: _____

Oseba, ki poroča, je: _____

DELOVNI LIST 1: Kdo so družinski ali neformalni oskrbovalci in kakšne so njihove potrebe?

Najprej razmislite o različnih vrstah oskrbe. Pomislite na ljudi, ki jih poznate, na primere, za katere ste slišali. Kdo komu nudi oskrbo? Kakšno vrsto oskrbe zagotavljajo?

_____ (prevod)

Razmislite o svojih izkušnjah oskrbe družinskega člana. Kaj ste potrebovali v času, ko ste nudili oskrbo? Razmislite tudi o ljudeh, ki jih poznate (morda o istih, ki ste se jih spomnili prej), kakšne so bile njihove potrebe?

_____ (prevod)

Priloga 2: Delovni list 2

DELOVNI LIST 2: Kako ustanoviti skupino na Facebooku 1.

Zdaj boste ustanovili podporno skupino na Facebooku. Ta skupina bo vaše orodje za pomoč družinskim oskrbovalcem. V skupini lahko delite informacije, spodbujate podporno razpravo, ljudem sporočate koristne nasvete za zagotavljanje oskrbe, jih podpirate pri skrbi zase, delite koristna predavanja, dogodke itd.

Razmislite o imenu skupine. Kako se želite imenovati? Kakšno ime bo ljudem pomagalo, da vas najdejo?

Ime naše skupine: _____

Razmislite, kako boste na sliki ali fotografiji predstavili skrb, podporo, svoj namen. Izberite sliko ali fotografijo, ki jo želite predstaviti svoji skupini.

Naša izbrana slika je: _____

Napišite opis skupine. Uporabite sestavine: komu je skupina namenjena (kdo se ji lahko pridruži), kakšen je cilj te skupine (zakaj ste ustanovili skupino, katere teme bodo prisotne), za kakšno pomoč lahko ljudje pridejo v to skupino, kako lahko sodelujejo (s pisanjem zasebnega sporočila, s pisanjem sporočil celotni skupini, s komentiranjem in odgovarjanjem), ali obstajajo pravila, ki jih morajo upoštevati (o pravilih bomo več govorili jutri, zato vam danes predlagamo le vključitev tega stavka v opis)?

Opis naše skupine:

_____ (prevod)

Priloga 3: Delovni list 3

DELOVNI LIST 3: Pravila skupine.

Vsaka skupina potrebuje pravila, zlasti če želi ustvariti podporno, spoštljivo in pozitivno okolje. Ne želimo, da ta podporna skupina postane skupina, ki se pritožuje. Sodobna znanost kaže, da se kot odrasli največ naučimo iz dobrih izkušenj drugih. Učimo se lahko tudi iz slabih izkušenj drugih, vendar ne tako neposredno; logoterapija nas uči, da se iz slabih izkušenj drugih najučinkoviteje učimo, če so jih drugi že predelali in se iz njih nekaj naučili. Za tiste, ki radi vrtnarite, je to podobno kot s kompostom - šele ko je predelan, lahko iz njega zrastejo nove stvari.

Spodnja pravila so bila oblikovana v interdisciplinarni skupini, ki ima veliko izkušenj s skupinskim delom, po temeljitem premisleku.

Skupaj s celotno skupino po vrsti preberite spodnji seznam pravil. Prevedite jih v svoj jezik, da jih bodo vsi člani skupine razumeli in o njih razmišljali. Razmislite, ali morate kaj dodati ali v vašem kontekstu potrebujete dodatna pojasnila, in napišite svoj seznam pravil.

1. Izmenjava informacij o zagotavljanju oskrbe in zdravstvene nege.
Pri izmenjavi informacij o storitvah in drugih možnostih, ki ste jih odkrili, si zapišite lokacijo - tako boste lahko pomagali drugim.
2. Izmenjava dobrih osebnih izkušenj pri zagotavljanju oskrbe.
Dobre osebne izkušnje lahko spodbudijo in podprejo ljudi okoli nas. Sodobna znanost kaže, da se v odrasli dobi največ naučimo iz dobrih izkušenj drugih ali iz tistih slabih izkušenj, ki so jih drugi že predelali in se iz njih nekaj naučili. Pristrčno vabljeni, da z nami delite eno ali drugo. Ko delite svoje izkušnje, uporabljajte prvo osebo ednine.
Če se odločite deliti dobro izkušnjo druge osebe, se prepričajte, da se ta oseba s tem strinja in/ali da je iz zgodbe ni mogoče prepoznati - prosimo, zaščitite zasebnost.
3. Razprava o vprašanjih in dilemah, povezanih z oskrbo.
Med odgovarjanjem na vprašanja pomislite na svoje DOBRE izkušnje na to temo ali rešitve, ki ste jih našli. Strokovnjaki vam bodo pomagali pri iskanju odgovorov.
4. Razmišljanje o dolgotrajni oskrbi, zagotavljanju oskrbe in oblikah podpore.
Pri razmišljanju o dolgotrajni oskrbi, zagotavljanju oskrbe in oblikah podpore bodite konstruktivni. Tudi če se odločite za kritičen pristop, ostanite spoštljivi.
5. Spoštovati je treba pravila dobre komunikacije.
Pišite jasno in jedrnato. Preden komentirate komentar nekoga drugega, natančno preberite, kaj je zares napisal.
6. Znanje o tem, kako ohraniti molk.
Predstavljajte si, kako se boste počutili, ko bodo vaše sporočilo prebrali ljudje, ki jih poznate, in ljudje, ki jih ne poznate. Preden objavite sporočilo, razmislite, ali bi vaše sporočilo lahko koga prizadelo.

7. V skupini ne...

V tej skupini ne kritiziramo, ne žalimo, ne obtožujemo drugih in ne objavljamo o temah, ki niso povezane z zagotavljanjem oskrbe, podpore in dolgotrajne oskrbe.

Priloga 4: Delovni list 4

DELOVNI LIST 4: Koga povabiti v skupino.

Pomislite na različne vrste družinskih oskrbovalcev, o katerih smo govorili včeraj. Razmislite o tem, kdo so ključne osebe ali organizacije, s katerimi so v stiku, katere kraje pogosto obiskujejo. Zapišite jih:

Zdaj pa konkretno razmislite, koga, kje in kdaj lahko dosežete. Napišite načrt. Ne pozabite na osebne stike.

Priloga 5: Delovna lista 5.1 in 5.2

DELOVNI LIST 5.1: Vaje za podporo oskrbovalcem in objave na FB.

Vaje 2. in 3. dne usposabljanja v Ljubljani

Vaja 2: Objava na Facebooku o hvaležnosti

Jutri je Evropski dan oskrbovalcev. Razmislite, kako lahko neformalnim oskrbovalcem pokažete in poveste, da cenite njihovo delo, da je njihovo delo pomembno in da ga opravljajo dobro ter po svojih najboljših močeh.

Pripravite objavo na Facebooku, v kateri lahko uporabite različne barve, krepke ali poševne črke, emotikone, dodate lahko tudi sliko ali fotografijo. Naj bo lepa :)

Nato delite objave drugih partnerjev. Vedno dodajte pojasnilo za kontekst, na primer: Trenutno smo v Sloveniji na usposabljanju Erasmus Resil4Care o podpori neformalnim oskrbovalcem. Tudi naši prijatelji s spletne strani _____ so izrazili hvaležnost za ...

Vaja 3: Objava na Facebooku - VIDEO

- Oglejte si videoposnetke o oskrbi. Kaj bi bilo koristno ali zanimivo za neformalne oskrbovalce v vaši skupini in zakaj?
- Napišite 1-3 vrstice besedila in dodajte videoposnetek (povezavo).
- Povejte drugim, kaj čutite o tem (čustva), in to objavite.

Ne pozabite si ogledati videoposnetkov drugih partnerjev in jih všečkati/komentirati.

DELOVNI LIST 5.2: Odpornost neformalnih oskrbovalcev in podpora oskrbovalcem prek Facebooka.

Pri tej vaji je še posebej pomembno, da delate v skupini.

- Najprej prevedite obe vprašanji.
- Vzemite si 5 minut časa za razmislek in zapišite svoje odgovore. Po petih minutah tišine je vloga voditelja, da povabi vse, da delijo svoje misli. Vodja skupin začne sam s tem, da deli odgovor na obe vprašanji.
- Svetujemo vodji, ki nato da besedo osebi na svoji levi. Pomembno je, da k besedi povabimo ljudi in se na koncu osebno zahvalimo vsem, ki končajo z deljenjem izkušenj.
- Upoštevajte osnovna pravila komunikacije, ki smo jih pravkar prebrali.
- Poskrbite za čas.

Razmislite o svojih izkušnjah oskrbe družinskega člana. Če nimate osebnih izkušenj, pomislite na ljudi, ki jih poznate. Kaj, kdo in kako vam je najbolj pomagalo pri oskrbi? Kaj, kdo in kako vam je olajšal oskrbo?

(prevod)

Ponovno razmislite o svojih izkušnjah oskrbe družinskega člana. Če nimate osebnih izkušenj, pomislite nase v težki, stresni situaciji. Poskusite se spomniti vsaj ene konkretne situacije, ko ste se dobro spopadli s težkim položajem. Kje, kdaj, kako in v čem ste našli notranjo moč?

(prevod)

Priloga 6: Delovni list 6

Na začetku srečanja skupine ga prevedite in glasno preberite:

Spoštovani člani osnovne skupine,

Od našega usposabljanja v Ljubljani sta minila skoraj dva meseca. Enkrat smo se že srečali v naših lokalnih ožjih skupinah, nekateri celo večkrat. Začnimo to srečanje s tem, da se malo ustavimo in pogledamo, kje smo: v Ljubljani smo se pogovarjali o tem, kdo so neformalni oskrbovalci in kakšne so njihove potrebe, ustanovili smo skupine za podporo neformalnim oskrbovalcem na Facebooku in tam začeli objavljati, začeli s predstavitvijo naših skupin. Naredili smo načrt, koga lahko povabimo v te skupine, in se pogovarjali o odpornosti. Prejšnji mesec ste večinoma delali na tem, da bi ljudi povabili v skupino na Facebooku, nekateri ste naredili načrte, ki so v teku, nekateri pa ste celo začeli objavljati. Zdaj, decembra, je pravi čas, da poživimo naše podporne skupine.

Predlagamo, da vsako srečanje začnete s pregledom, kaj ste naredili od zadnjega srečanja. Nato boste dobili eno do dve vprašanji, o katerih boste razpravljali na srečanju.

Med razpravo ne pozabite, da smo v skupini vsi učenci in učitelji. Prispevek vsakega člana je cenjen, saj prinaša svoje izkušnje in znanje. Za zadovoljstvo vseh udeležencev v skupini je treba upoštevati pet osnovnih pravil dobre komunikacije: 1. Pozorno poslušajte vsakogar, ne prekinjajte ga s svojo zgodbo; 2. Govorite samo o izbrani temi; 3. Ne sodite, karkoli kdo pove, njegovih stališč ali izkušenj, ampak jih poskušajte spoštovati kot njegove; 4. Karkoli osebnega se pove v skupini, naj tam tudi ostane. Ne govorite o osebah, ki niso prisotne, ali v njihovem imenu, niti o stvareh, ki ste jih slišali in bi lahko bile škodljive. 5. Ko nekoga nagovarjate, uporabite njegovo/njeno ime.

Na vsakem srečanju boste imeli tudi nalogo. Lahko jo izpolnite skupaj na srečanju ožje skupine ali pa se odločite, da jo boste delali vsak posebej doma. Rezultat naj bodo 3-4 prispevki, ki jih boste objavili do naslednjega srečanja. Če se odločite za delo doma, naredite konkreten načrt, kdo bo kaj naredil in do kdaj.

Predlagamo, da je za zbiranje vsega opravljenega dela in objavo na začetku zadolžen vodja skupine; druga enako dobra možnost je, da si objave razdelite med seboj. Ne glede na to, katero možnost izberete, je pomembno, da se o njej pogovorite in da vsi člani vedo, kdo objavlja pripravljene objave.

Kot smo se pogovarjali že v Ljubljani, bo vodja skupine zadolžen za vodenje srečanj. Vodja skupine bo vse povabil, naj začnejo delati na vprašanju, pri čemer si bodo vzeli nekaj minut za razmislek.

- Po nekaj minutah tišine je naloga voditelja, da povabi vse, da delijo svoje misli. Vodja skupine začne sam z deljenjem odgovora na eno ali obe vprašanji.
- Svetujemo vodji, ki nato preda besedo osebi na svoji levi. Pomembno je, da k besedi povabimo vse člane skupine in se na koncu osebno zahvalimo vsem, ko zaključijo z govorjenjem.
- Upoštevajte zgoraj navedena osnovna pravila komuniciranja v skupini.
- Poskrbite za čas.

Ob koncu sestanka določite datum in uro naslednjega sestanka. Vse povabite, da si ga zapišejo. Kot smo se pogovarjali v Ljubljani, se bo vsaka skupina sestajala na dva-tri tedne, torej bi se običajno sestali dvakrat na mesec. Zdaj pa se lotimo dela!

Priloga 7: Delovni list 7

DELOVNI LIST 7: Praktične informacije lahko okrepijo odpornost neformalnih oskrbovalcev.

Dragi člani ožje skupine! Srečno novo leto! Kako ste preživeli počitnice? Če se letos srečujete prvič, vas vabim, da z drugimi delite svoje praznične izkušnje; naredite manjši krog in morda lahko vsak član deli nekaj lepega, eno dobro stvar, ki jo je doživel v tem prazničnem času. Predlagam, da vodje skupin začnejo s svojo izkušnjo in besedo posredujejo naslednji osebi.

Preidimo na prvo letošnje temo 😊 Kot smo se pogovarjali na ljubljanskem usposabljanju, obstajajo različni načini podpore neformalnim oskrbovalcem. Eden od njih je, da jim na preprost in uporaben način zagotovimo informacije, ki jih potrebujejo. Zagotovljen odgovor lahko pomaga, prihrani čas in včasih tudi veliko stresa, ko ga morajo ljudje iskati!

1. Pomislite na vsa vprašanja o oskrbi, ki ste jih imeli od začetka oskrbe do zdaj. Katere praktične informacije ste najbolj potrebovali? Ali ste dobili ali našli rešitev? Kje ste jo dobili ali kdo vam je pomagal? Če nimate lastne izkušnje z oskrbo, pomislite na druge okoli sebe. Svoje izkušnje zapišite na papir. Nato jo delite s preostalimi člani ožje skupine.

2. Vse potrebne informacije, ki ste jih navedli kot skupina, zberite na enem mestu. Ali so si nekateri med njimi podobni? Ali nekatere od njih spadajo v isto skupino informacij? Če je odgovor pritrdilen, poskusite poiskati naslov za to skupino informacij. Ali manjka kakšna skupina informacij, za katero menite, da je bistvenega pomena za oskrbo? Za ta del vaje lahko uporabite listke, na katere zapišete po eno informacijo na listek in jih nato združite v skupine ali pa jih vse zapišete na en papir in jih z različnimi barvami združite v podskupine.

Predlagam, da si v okviru te vaje skupaj ogledate tudi enega ali dva videoposnetka s praktičnimi informacijami. Ste našli koristne informacije? Če da, jih vključite na seznam, ki ga pripravljate.

3. Na koncu izberite 4-8 praktičnih informacij in se odločite, v kakšni obliki jih želite predstaviti drugim na forumu na Facebooku; lahko v obliki pisnega vprašanja in odgovora, lahko jih predstavite grafično, v obliki zgodbe, morda lahko delite povezavo do videoposnetka z odgovorom, do spletne strani itd. Med seboj si razdelite, kdo bo kaj pripravil. V idealnem primeru vsak član prevzame eno nalogo (vključno z vodji skupin), po želji pa tudi več. Ne pozabite določiti datuma, do kdaj bo vsak od vas pripravil prispevek ali informacije za prispevek.

Priloga 8: Delovni list 8

DELOVNI LIST 8: Sodelovanje in družinska oskrba skozi objektiv fotoaparata.

Dragi člani ožje skupine! Kako vam gre? Tisti, ki trenutno skrbite za nekoga, kako se počuti oseba, za katero skrbite? Se lahko spomnite dobrega spomina, nečesa, kar ste doživeli v zadnjih nekaj tednih in je bilo pozitivno tako za vas kot za osebo, za katero skrbite? Naredite manjši krog, v katerem vsak član nekaj deli. Kot smo se pogovarjali na zadnjem srečanju vodij skupin: le s poslušanjem in podpiranjem drug drugega bo naša skupina lahko nudila dobro podporo vedno večji skupini družinskih oskrbovalcev Facebook. 😊

1. Kako lahko pomagamo članom naše Facebook skupine, da bodo bolj aktivni in da bodo v večji meri sodelovali v skupini?

Za razmislek o možnih rešitvah si vzemite 15-20 minut časa. Razmislite, kakšni so vaši cilji (Ali želite povečati interakcijo - komentarji, odzivi z emoji znaki? Ali si lahko zamislite še kakšne druge oblike interakcije?) in razpravljajte o predlogih, ki jih imate za izboljšave. Na podlagi teh predlogov oblikujte nekaj preprostih nalog in si jih razdelite med seboj.

Kaj za nas pomeni sodelovanje v Facebooku - cilji, ki jih želimo doseči:

Kako lahko povečamo udeležbo - predlogi:

Konkretne naloge - kdo bo kaj naredil in do kdaj:

2. Družinska oskrba skozi objektiv fotoaparata

Oskrbo in naše občutke o njej lahko drugim predstavimo na različne načine - pri opisovanju običajno uporabljamo besede, lahko pa tudi fotografije in slike.

Fotografiranje ali risanje je lahko že samo po sebi spoznavna vaja - za nas in za druge. Med fotografiranjem ali risanjem slike moramo razmišljati o predmetu. Kaj je oskrba zame? Kje jo lahko vidim? Je v osebi, v gesti, se skriva v dejanju, v predmetu? Ali je v naravi nekaj, kar me spominja na izkušnjo oskrbe? Kakšne občutke v meni vzbuja razmišljanje o negi in oskrbi?

Vabim vas, da v prihajajočem mesecu razmislite o teh vprašanjih in zberete nekaj vtisov v obliki fotografij in slik. Tega se lahko lotite na različne načine (predlagam, da med njimi izberete dva - po enega za vsako srečanje, seveda pa si lahko izmislite tudi svoj način):

- Vsak član ožje skupine lahko samostojno izvede vajo. Postavite si zgornja vprašanja in poskusite narediti nekaj fotografij. Pod vsako fotografijo napišite stavek - kratko razlago ali misel, ki se vam je porodila, ko ste posneli to fotografijo. Na naslednjem srečanju svoje fotografije in misli delite z drugimi. Skupaj kot skupina lahko izberete zbirko fotografij in misli (morda vsaka oseba eno ali dve), ki jih boste delili na Facebooku. Ni nujno, da vse fotografije delite, nekaj jih lahko naredite tudi samo zase ali za ogled v skupini.
- Ljudem v svoji okolici postavite zgoraj navedena vprašanja in jih povabite, da z vami delijo eno ali dve fotografiji. K sodelovanju lahko pritegnete tudi otroke in jih prosite, naj vam narišejo risbico o zagotavljanju oskrbe nekemu drugemu. Te fotografije in slike dopolnite s kratkim opisom osebe, od katere ste dobili fotografije ali slike (na primer: učiteljica, stara 36 let, ima izkušnje z zagotavljanjem oskrbe otroku, staremu 4 leta, njegova mama skrbi za babico). Fotografije in slike delite s preostalimi člani skupine in skupaj izberite fotografije za skupinske objave na Facebooku.
- Skupaj lahko tudi telovadite. Vzemite si eno uro za sprehod po kraju, kjer se običajno srečujete, in pri tem razmišljajte o zgornjih vprašanjih. Poskusite narediti nekaj fotografij. Ko se vrnete na kraj srečanja, si pokažite fotografije in se pogovorite o njihovem pomenu. Na koncu ne pozabite izbrati fotografij, ki jih boste objavili na Facebooku.
- Na Facebooku lahko sodelujete tudi z drugimi ljudmi, tako da jih spodbudite, da z vami delijo fotografije in slike. Razmislite o najboljšem možnem načinu za to.

Priloga 9: Delovni list 9

DELOVNI LIST 9: Odpornost družinskih oskrbovalcev

Dragi vodje ožjih skupin in drugi udeleženci! Kako vam gre? 😊 Tokrat bomo delali v majhnih nacionalnihožjih skupinah, pred nami pa je posebna naloga: pripraviti kratek videoposnetek o odpornosti družinskih oskrbovalcev. To bomo storili v nekaj korakih:

Korak 1: Razmislite o usposabljanju v Ljubljani in razpravi o odpornosti, ki smo jo imeli tam. Vprašanja, o katerih smo razpravljali, so bila naslednja: Kaj, kdo in kako vam je najbolj pomagal pri zagotavljanju oskrbe? Kaj, kdo in kako vam je olajšal oskrbo? IN se poskušajte spomniti ene konkretne situacije, ko ste se dobro spoprijeli s težavno situacijo. Kje, kdaj, kako in v čem ste našli svojo notranjo moč? **O vprašanjih se še enkrat pogovorite. Kako jih zdaj razumete v luči zgoraj zapisane opredelitve odpornosti?** Zapišite nekaj misli. 10'

Korak 2: Ob upoštevanju opredelitve odpornosti, razprave v Ljubljani in tega, kar ste obravnavali zdaj, razmislite, kako bi v treh minutah drugim predstavili odpornost družinskih oskrbovalcev. Torej: Kaj je odpornost? Kako je videti v praksi? Zakaj je pomembna? Zapišite nekaj misli. 5'

Korak 3: Zdaj napišite 3-minutni scenarij, v katerem ljudem razložite, kaj je odpornost in zakaj je pomembna, o čemer se pogovarjamo. Ne pozabite uporabljati preprostega jezika in praktičnih primerov. Vaš scenarij lahko vključuje tudi napisane ključne besede ali preproste narisane slike - bodite iznajdljivi. 😊

Priloga 10: Delovni list 10

DELOVNI LIST 10: Zakaj se pridružiti podporni skupini?

Dragi člani ožje skupine! Kako vam gre? Tisti, ki trenutno skrbite za nekoga, kako se počuti oseba, za katero skrbite? Se lahko spomnite dobrega spomina, nečesa, kar ste doživeli v zadnjih nekaj tednih in je bilo pozitivno tako za vas kot za osebo, za katero skrbite? Naredite manjši krog, v katerem vsak član nekaj deli. Morda si lahko ustvarite navado, da si to ali kaj drugega, kar je bilo pozitivno in se je zgodilo v zadnjih dveh tednih, poveste vsakič, ko se srečate 😊 Ko končate z deljenjem, začnimo z današnjo posebno nalogo: pripraviti kratek videoposnetek o naši podporni skupini na Facebooku. Tukaj je nekaj korakov, ki vam lahko pomagajo pri pripravi in snemanju:

Korak 1: Razmislite o svoji podporni skupini za oskrbovalce na Facebooku. Kako bi jo opisali v največ petih stavkih? Te stavke zapišite. 5'

Korak 2: Razmislite o usposabljanju v Ljubljani in začetku vaše podporne skupine za oskrbovalce na Facebooku. **Zakaj ste se na začetku pridružili skupini na Facebooku? Kakšna so bila vaša pričakovanja? Kakšni so bili vaši strahovi?** Razmislite tudi o drugih osebah, ki so se pridružile skupini in jih poznate. **Morda so tudi oni imeli kakšne pomisleke ali strahove? Ali so vedeli za obstoj skupine na Facebooku in o čem skupina govori?** Zapišite nekaj misli. 10'

Korak 3: Zdaj razmislite o vseh vsebinah in razpravah v vaši podporni skupini za oskrbovalce na Facebooku. **Katera vsebina vam je najljubša? Ali obstaja nekaj, kar vam je v skupini na Facebooku še posebej všeč? Morda kakšna možnost, ki ste jo odkrili? Zakaj konkretno se vam zdi ta skupina koristna?** Zapišite nekaj misli. 10'

4. korak: Zdaj združite korake od 1 do 3 in napišite 1-2-minutni scenarij videoposnetka z naslovom: **Sem družinski oskrbovalec / sem strokovnjak, ki dela z oskrbovalci, in ta podporna skupina za oskrbovalce na Facebooku se mi zdi koristna, ker...** To lahko storite na dva različna načina:

- vsak član osnovne skupine lahko napiše svoj scenarij, nato pa napisane scenarije delite med seboj in jih v skupini izboljšate ALI
- scenarij lahko napišete skupaj, ko poslušate prve 3 korake vsakega člana.

Pomembno je, da v obeh primerih pripravite po en scenarij za vsakega člana osnovne skupine.

Ne pozabite uporabljati preprostega jezika in praktičnih primerov. Razmislite o tem, kdaj in kako boste snemali videoposnetke. Lahko je to na tem srečanju ali pa imate posebno srečanje. Videoposnetek posnamete s kamero ali telefonom na stojalu, znotraj ali zunaj. Pri tem lahko prosto govorite ali berete. Lahko ste vsak sam ali pa videoposnetke posnamete v obliki intervjuja. Vključite lahko tudi napisane ključne besede, ki jih med videom pokažete na papirju, rekvizite ali preprosto narisane slike - bodite iznajdljivi.

Priloga 11: Delovni list 11

DELOVNI LIST 11: Skrb zase je pomembna - zame in za osebo, za katero skrbim

Dragi člani ožje skupine! Kako vam gre? Kakšno je bilo vaše poletje? Tisti, ki trenutno skrbite za nekoga, kako se počuti oseba, za katero skrbite? Ali se lahko spomnite kakšnega lepega spomina, nečesa, kar ste doživeli med poletjem in je bilo pozitivno za oba - vas in osebo, za katero skrbite (ali v primeru, da ne skrbite za nikogar, nekaj, kar ste doživeli z nekom)? Pomislite na poletni spomin, ki vam je drag ali zaradi katerega ste se počutili bolje, se nasmejali ... Naredite majhen krog, v katerem vsak član nekaj deli. Morda si lahko ustvarite navado, da si to ali kaj drugega, kar je bilo pozitivno in se je zgodilo v zadnjih dveh tednih, poveste vsakič, ko se srečate 😊

Ko končate z deljenjem, začnimo z današnjo temo! Vsi smo zaposleni z veliko stvarmi: z različnimi vrstami dela, dejavnostmi, s katerimi se ukvarjamo, gospodinjstvi, ki jih je treba opraviti, otroki, morda vnuki in nenazadnje vsi, ki ste družinski oskrbovalci, z zagotavljanjem oskrbe. Med vsem tem običajno pozabimo nase. Slovenski profesor Jože Ramovš pravi: Če želiš skrbeti za druge, moraš poskrbeti zase, in če želiš poskrbeti zase, poskrbi za pomoč drugim; s tem namiguje, da nam zagotavljanje pomoči in skrbi za druge lahko pomaga pri osebni rasti, vendar moramo, če želimo to skrb zagotavljati (in jo zagotavljati dobro), poskrbeti tudi zase. Zato skrb zase ni pomembna le za naše dobro počutje (ki je zelo pomembno), temveč tudi za ljudi okoli nas ter za kakovost našega dela in skrbi.

- Oglejte si spodnjo tabelo. Skupaj jo preberite in se ustavite pri vsaki človeški razsežnosti ter se pogovorite o tem, kaj konkretno že počnete (vsi člani ožje skupine) zase. Vse vaše izkušnje zberite v desnem stolpcu.

ČLOVEŠKA RAZSEŽNOST	PREDLOGI ZA ZDRAVE NAVADE	KONKRETNI PRIMERI TEGA, KAR ŽE POČNEMO.
FIZIČNA (TELO)	<ul style="list-style-type: none"> - Poskrbite za zdravo in uravnoteženo prehrano. - V največji možni meri vzdržujte redn ritem (v pomoč so vam lahko vsakodnevne rutine). - Redna telesna dejavnost! Izberite tisto, ki jo lahko izvajate in v kateri uživete. - Zagotovite si dovolj spanja, redno telesno vadbo in sprostitvene vaje. - Izogibajte se prevelikim količinam nikotina, alkohola in kofeina. 	
PSIHOLOŠKA (MENTALNA)	<ul style="list-style-type: none"> - Sprostite se in si vzemite čas za vsakodnevni mir. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Odkrijte, kaj vam povzroča napetost, in bodite pozorni na svoje odzive. - Pozabite na popolnost. - Gojite svetle in pozitivne misli. - Smejte se! 	
<p>DUHOVNA (PREPRIČANJA IN STVARI, KI NAS PRESEGAJO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Naučite se reči NE, kadar nečesa ne morete, ne zmorete ali nočete storiti. - Ko se znajdete v slabem položaju, se vprašajte, kaj bi lahko bilo še slabše. V mislih sprejmite najslabši možni scenarij, nato pa poskusite najti izhod. - Nekatere stvari so nespremenljive ali niso odvisne od nas, ne glede na to, kako zelo si to želimo. Sprejmite okoliščine, ki jih ne morete spremeniti. - Sprejemajte odločitve, ki so uresničljive, sicer jih je bolje sploh ne sprejemati! 	
<p>SOCIALNA (ODNOSI)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prižgite lučko - poskušajte aktivno iskati pozitivno v drugih! - Za svojo napetost ne krivite drugih. - Gojite naklonjenost do vseh ljudi. - Pogovorite se o svojih težavah. - Izogibajte se konfliktom z drugimi ljudmi. 	
<p>RAZVOJNA (KAR NAS PODPIRA IN NAM POMAGA RASTI).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uravnotežite delo, prosti čas in zabavo. - Berite dobre knjige. - Med gledanjem televizije bodite izbirčni. 	
<p>EKSISTENCIALNA (KAJ NAM DAJE SMISEL)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poiščite smisel v stvareh, ki jih počnete. - Cenite, kar ste vi in vaši bližnji ustvarili in naredili dobro. 	

DOMAČA NALOGA:

1. **Napišite kratko zgodbo o tem, kaj počnete zase v teh jesenskih mesecih** - opišete lahko eno ali več stvari, ki so vam všeč ali se vam zdijo pomembne. Napišite tudi, zakaj menite, da je to za vas pomembno. Besedilo s fotografijo (lahko je vaša ali simbolična) objavite v svoji skupini na Facebooku in spodbudite druge oskrbovalce, da v teh jesenskih mesecih prav tako poskrbijo zase in delijo svoje izkušnje.

2. **Ta mesec je posvečen demenci.** Demenca je ena najpogostejših bolezní pri starejših ljudeh. Težko je za ljudi, ki zbolijo, za njihove svojce in tiste, ki zanje skrbijo. V tem mesecu v svoji skupini na Facebooku delite nekaj informacij o demenci. Prevedete lahko enega od videoposnetkov s tečaja usposabljanja za negovalce ameriške univerze UCLA (<https://www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos>) in/ali uporabite kakšno drugo gradivo.
3. **Platforma za usposabljanje Resil4Care je skoraj pripravljena.** Delite novico v svoji skupini na Facebooku (informacije bodo kmalu na voljo). Zapišite svoje izkušnje pri pripravi vsebine. Ko bo platforma pripravljena, objavite enega ali dva videoposnetka, ki sta že na voljo, in dodajte povezavo do platforme, da jo bodo lahko vaši negovalci preizkusili. 😊

Priloga 12: Delovni list 12

DELOVNI LIST 12: Približevanje koncu življenja, smrt in žalovanje.

Kot vedno v prvem krogu pogledimo, kako smo se imeli od zadnjega srečanja - ali se je zgodilo kaj dobrega, nekaj, kar je bilo dobro tako za vas kot za osebo, za katero skrbite? Ali se je zgodilo kaj posebej težkega? Delite eno misel z drugimi.

Jesen in zima nas nenehno opominjata, da je naše življenje minljivo. Sadje na drevesu dozori in listje odpade. In zima, ki je pred nami, s svojo odejo včasih pusti vtis, da se je vse skoraj ustavilo - umrlo. A vsako leto nas tudi uči, da nekaj preživi in da narava, ki je spala, s pomladjo vstane v vsej svoji lepoti. Tudi naši bližnji, morda tisti, za katere smo skrbeli, so za seboj pustili delček sebe. Ne glede na to, kaj verjamemo, delček naših bližnjih živi v našem spominu, morda v našem znanju, dobri navadi, v moči, da nekaj naredimo.

1. Danes se najprej spomnimo tistih, ki so umrli. Kako so dozoreli v zadnjem obdobju svojega življenja? Kaj nas je še posebej nagovorilo? Kaj so najboljše stvari, ki so nam jih pustili v spominu? Spomnimo se konkretnih osebnih stvari; če je umrl eden od tistih, za katere smo skrbeli, se lahko spomnimo nanj, če pa so vsi naši oskrbovanci še živi in je ta misel pretežka, se lahko spomnimo koga drugega, ki smo ga dobro poznali. V nekaj minutah tišine se s pomočjo zgornjih vprašanj spomnimo in nekaj zapišimo. Nato z drugimi delimo tisti del, ki nam je najbolj prijeten.

2. Nato napišite nekaj misli o pokojni osebi in o tem, kaj nam pomeni njegov spomin - lahko so splošne, osebne, anonimne ali podpisane misli. Pomembno je, da se pri tem počutimo dobro. Izberete lahko tudi kakšen citat. Nato skupaj pogledimo, ali lahko najdemo fotografijo, ki bi se še posebej dobro ujemala s tem, kar smo napisali.

Priloga 13: Delovni list 13

DELOVNI LIST 13: Prazniki.

Dragi člani ožje skupine! Kako vam gre? Tisti, ki trenutno skrbite za nekoga, kako se počuti oseba, za katero skrbite? Ali se lahko spomnite kakšnega lepega spomina, nečesa, kar ste doživeli od našega zadnjega srečanja in je bilo pozitivno za oba - vas in osebo, za katero skrbite (ali v primeru, da ne skrbite za nikogar, ali lahko delite majhen trenutek, ki vas je osrečil in ste ga doživeli zaradi nekoga)?

Prazniki so poseben čas za vse. Prinašajo spomine. Združujejo družine. Pogosto so čas veselja, svetlobe in obilja - čas, ko drug drugemu bolj odpremo svoja srca. Lahko pa so tudi zelo naporno obdobje, ko je zagotavljanje oskrbe še bolj zahtevno zaradi vseh drugih nalog, ki smo si jih zadali.

1. Kaj lahko storimo, da bodo ti prazniki za nas in za druge res mirni in veseli? Imejmo v mislih, da je bolj zasedeno obdobje, ki ga imamo, bolj je pomembno, da si vzamemo čas tudi zase. Oglejte si tabelo v delovnem listu številka 11 (skrb zase) in izberite eno ali dve stvari, ki jih nameravate med prihajajočimi prazniki narediti zase. Svoje načrte delite z drugimi člani skupine.

Naloga: Ko končate, skupaj poiščite način, kako spodbuditi člane podporne skupine na Facebooku, da storijo enako.

2. ALTERNATIVA: Prazniki so lahko za nekatere ljudi tudi težek čas, saj lahko obujemo spomine na ljudi, ki jih pogrešamo. In čeprav je za mnoge obilo in veselje, ga tisti, ki so sami ali jim manjka prijazna človeška beseda, občutijo močneje kot kdaj koli prej. Imamo kakšno izkušnjo, ko smo bili v takšnem položaju in nam je nekdo pomagal / nam polepšal dneve? Ni treba, da je to samo v času praznikov, lahko je tudi izkušnja običajnega časa, ko smo se počutili potrti, zavrženi. Zapišimo svojo izkušnjo in kaj je pomenila za nas ter delček, ki nam ustreza, delimo z drugimi člani ožje skupine.

Naloga: Vsem nam včasih pomagajo drugi. Včasih je težje prejeti pomoč kot jo dati. Vendar pa vsi potrebujemo pomoč. Skupaj v skupini poiščite način, kako spodbuditi člane podporne skupine na Facebooku, da delijo izkušnje o tem, kako so prejeli pomoč (lahko gre za nekaj majhnega ali velikega) in kaj jim je to pomenilo.

Priloga 14: Delovni list 14

Dragi člani ožje skupine! Leto se bliža koncu. Konec leta je dober čas, da se ozremo nazaj, pogledamo, kaj smo naredili, se poveselimo in se veselimo tistega, kar še želimo narediti.

Kot vedno pa najprej pogledajmo, kako smo se imeli od zadnjega srečanja - ali se je zgodilo kaj dobrega, nekaj, kar je bilo dobro tako za vas kot za osebo, za katero skrbite? Ali se je zgodilo kaj posebno težkega? Delite eno misel z drugimi.

1. Danes si bomo vzeli nekaj časa za pregled dela, opravljenega v preteklem letu. Zaprimo oči in se skupaj sprehodimo skozi naš skupni čas, začevši z usposabljanjem v Ljubljani, nadaljujoč z rednimi srečanji skozi vse leto, snemanjem videoposnetkov, obravnavanjem različnih tem, pripravo prispevkov...:
 - a. Kaj smo pridobili, če smo bili del te skupine? Kaj smo se naučili?
 - b. Če bi morali izbrati eno dobro stvar, ki bi jo odnesli s seboj iz ožje skupine - kaj bi to bilo?
 - c. Ali bi kaj naredili drugače?

Ohranimo tišino približno 5 minut in si zapišimo svoje odgovore - kar zapišemo, ostane dlje 🗨️
Nato svoje odgovore delimo v skupini, začevši z najstarejšim ali najmlajšim članom skupine.

2. Kako nameravamo proslaviti vse, kar smo naredili v tem letu?

3. Kakšni so naši načrti za prihodnost? Za naslednje leto? Ali bomo nadaljevali svoje delo v ožji skupini? V kakšni vlogi se bomo srečevali? Kje? Kako pogosto? Ali se bo kaj spremenilo (katera koli vloga)?

4. Nazadnje, del tega naredimo tudi za člane naše skupine na Facebooku:
- a. Kako lahko ocenimo delo, opravljeno v preteklem letu v naši skupini v Facebooku? Nekaj idej: članom skupine na Facebooku lahko zastavimo ista vprašanja ALI skupaj v skupini preštejemo objave in odzive v naši skupini ter objavimo informacijo o dosežkih...
 - b. Kako lahko praznujemo skupaj? Nekaj idej: delimo si posebno sporočilo, videoposnetek...
5. Povežimo se:
- a. V naslednjih tednih ne pozabite poiskati tudi podpornih skupin drugih članov na Facebooku. To je lahko skupinska dejavnost. Odzovite se na njihove objave in delite objave, ki so lahko aktualne tudi za vašo skupino.
 - b. Povežimo tudi naše podporne skupine na Facebooku z učno platformo, ki smo jo razvili. Z deljenjem majhnih segmentov učnega gradiva s povezavo lahko povabimo več negovalcev, da tudi oni izkoristijo znanje, ki smo ga zbrali na učni platformi Resil4Care.

* Zaradi obsežnosti tega delovnega lista je priporočljivo, da se vsebina razdeli na dva ali tri sestanke. Obstaja več možnosti, kako to storiti - lahko združite vprašanje 1 z vprašanjem 4a in vprašanje, ki mu sledi, z vprašanjem 2, vprašanja 3, 4b in 5 pa pustite za drugo srečanje ali pa naredite kaj drugega - vendar je končna odločitev v rokah vsakega vodje skupine. Pomembno pa je poudariti, da so pomembne vse sestavine: pogled nazaj, praznovanje in pričakovanje prihodnjega dela ali zaključka. Ker jih je treba jasno predstaviti vsem članom, vas spodbujam, da naredite vse korake.