

Kreativna komunikacija starostnika v domu starejših občanov

KATJA BUZUK

IZVLEČEK

V prispevku je predstavljena pomembnost in vrednost komunikacije starostnika v domu starejših občanov. Opisan je način skupinskega dela s starostniki z uporabo kreativne komunikacije za organizacijo emocij, osebnostnega sistema, relacij do ostalih in komunikacijskih veščin starostnika.

Ključne besede: starostnik, kreativna komunikacija, skupinske aktivnosti v delovni terapiji, ekspresivni medij, pisanje.

CREATIVE COMMUNICATION OF ELDERLY PERSON IN NURSING HOME INSTITUTION

ABSTRACT

Presented in this paper is the importance and value of communication of elderly person living in nursing home institution. Here is described the group work with elderly is with use of creative communication for organization emotions, personal system, relationships to other and communication skills.

Key words: elderly person, creative communication, group work activities iv occupational therapy, expressive medium, writing.

Katja Buzuk, viš. del. ter.
Dom starejših občanov Kočevje
Roška cesta 22
Kočevje

KOMUNIKACIJA

Komunikacija je vrsta interakcije, ki se je najbolj razvila pri človeku, lahko bi rekli, da človeške interakcije ni brez komunikacije. Komunikacijo lahko imenujemo kot interakcijo med posamezniki, ki poteka s pomočjo znakov (Rot, 1982). Komunikacija je lahko enosmerna ali dvosmerna. Bistveno pa vpliva na ustvarjanje vtisa o posamezniku in o samem sebi.

Za komunikacijo mora imeti človek določene sposobnosti:

- perceptivne sposobnosti (kanali sprejemanja informacij),
- kognitivne sposobnosti (kanali kodiranja in dekodiranja sporočil),
- vedenjske sposobnosti (spontano reagiranje brez prisotnosti zavesti) in
- emocionalne sposobnosti (empatija) (Hoyer, 1995).

Kot v vsakem življenjskem obdobju ima tudi v obdobju starosti komunikacija velik pomen in posebnosti. Velik vpliv ima novo okolje, še posebej je za starostnika stresna selitev v dom starejših občanov. Sooči se z mnogimi spremembami, ki so zanj zelo stresne. Sprejeti mora novo okolje in nove ljudi, jih spoznati, se prilagajati in sprejeti nove situacije. Sposobnosti, ki so potrebne za komunikacijo, so zmanjšane, starostnik slabše sliši, spremenjen ima govor, artikulacija, pozornost in spomin so zmanjšani. Zmanjšana je tudi sposobnost začeti aktivnost, organizacija različnih informacij v misli in ideje je slabša. Starostnik se zato pogosto umika pred zahtevami sodobnega sveta, varuje se pred stresom, se zapira vase in socialno izolira. Zato se delovni terapevti trudimo in poizkušamo na različne načine vzpostaviti komunikacijo.

KREATIVNA KOMUNIKACIJA

Kreativna komunikacija je način kreativnega izražanja trenutnih misli, občutkov, vrednot in potreb posameznika, kar ima veliko terapevtsko vrednost.

Kreativno komunikacijo lahko vzpostavimo z uporabo ekspresivne tehnike pisanja. Spontana kreativna aktivnost je idealna za delo v skupini, bogati kreativno življenje, ima samozdravilen sprožilec in nam olajša komuniciranje naše notranjosti z okolico. Skozi tovrstno izražanje se povečuje občutek lastne vrednosti, kompetentnosti in strpnosti do sebe in drugih. Ko človek ustvarja, se sprosti, prevzame ga zadovoljstvo, pozabi na bolezen, bolj čuti sebe in svoje težave.

Kreativno pisanje

Izraz kreativno pisanje se nanaša na domišljjsko pisanje oziroma na pisanje kot umetnost. Bistvo kreativnega pisanja ni dolgočasno opisovanje dejanskih dogodkov in informacij, temveč tekst, ki v svojih bralcih in poslušalcih vzbudi estetski užitek ter čutno senzacijo. Ustvarjalec kreativnega pisanja se koncentrira na izražanje samo. Kreativni pisatelj je namreč lahko le tisti, ki ima nekaj, kar bi rad izrazil s pisanjem.

Poznamo veliko tehnik in metod kreativnega pisanja, med njimi so najpogosteje uporabljene sledeče:

- razmišljujoče pisanje,

- svobodno pisanje,
- poročevalsko pisanje,
- avtobiografsko pisanje,
- viharjenje možganov - brainstorming in
- miselni vzorci.

Pisanje je za klienta lahko center, za terapevta pa most do klienta (Leavitt and Pill,1995). Kreativno pisanje omogoča samoekspresijo in samoodkrivanje. Nudi pomoč klientovim občutkom iz preteklosti in doživljanju prihodnosti.

Talerico (1995) opisuje pisanje kot kreativni proces in terapijo, ker pomaga klientu pri tveganju, izražanju občutkov, komunikaciji z nezavednim, razvoju novih pogledov in reševanju problemov. Pisalo je uporabljeno kot ključ za odpiranje vrat.

Literarna skupina v delovni terapiji

Komunikacija je jedro delovne terapije (Gail, Jail Fidler, 1963). Aktivnosti v literarni skupini spadajo v področje aktivnosti prostega časa.

Literarna skupina je podporna skupina, kjer je poudarek na komunikaciji oziroma kreativni komunikaciji. Program vodi in pripravlja delovni terapevt. Skupina je bolj individualno orientirana, osredotočena na potek dela in končni produkt. Vsak posameznik v skupini komunicira z vsakim, govorimo o večslojnosti medsebojnih odnosov. Posameznikova aktivnost deluje stimulatивно na druge člane. Skupina daje možnost socialnega odnosa in je polna različnih oblik vedenja. V delovni terapiji se pri skupinskem delu orientiramo na potrebe naših klientov, kar vodi v izbor specifičnih aktivnosti. Namen komunikacije v skupini je, da si člani skupine izmenjavajo izkušnje. Znotraj skupine si zaupajo bolečine, strahove, druge negativne občutke, razgrnejo konfliktna situacije s sostanovalci ali s samim seboj, pa tudi občutke zadovoljstva in dosežke.

Aktivnosti, ki so izbrane, so **namenske**, kar pomeni, da imajo svoj namen in cilj ter tako ohranjajo ali izboljšujejo:

Kognitivne komponente = sposobnost uporabe višjih možganskih funkcij:

- spomin,
- organizacija misli,
- pozornost in
- učenje.

Psihosocialne komponente = spretnosti:

- psihološke komponente: samopodoba - vrednotenje sebe, interesi - mentalne aktivnosti, ki nudijo zadovoljstvo in vzdržujejo pozornost, vrednote - ideje in prepričanja, ki so pomembne za posameznika in
- socialne komponente: socialno obnašanje - komunikacija z drugimi, aktivno poslušanje, medosebne spretnosti - sposobnost uporabe verbalne komunikacije, samo izražanje - uporaba stilov in sposobnosti za izražanje misli, občutkov in potreb.

Aktivnosti, ki se izvajajo v literarni skupini, imajo, poleg namembnosti, tudi svoj **smisel**. Aktivnost ima smisel, ko je smiselna za starostnika in si aktivnosti želi. S tem se izboljša vključenost (aktivna participacija). S smiselnostjo aktivnosti se tako tudi povečuje kvaliteta življenja starostnika in poveča splošen občutek dobrega počutja (Yerxa, 1998). Na izvedbo

aktivnosti v skupini vpliva tudi okolje. To je zelo pomembno, ko gre za spremembo okolja - selitev v dom starejših občanov.

Aktivnosti pisanja izvajamo v skupinskem terapevtskem delu, kjer delovni terapevt pomaga klientu organizirati emocije, osebnotni sistem, relacije do ostalih in komunikacijske veščine na najustreznejši način za klienta.

Načrtovanje literarne skupine in priprava srečanja

V skupino, ki deluje leto dni, je vključenih 10 stanovalk. Literarna skupina se sestaja enkrat tedensko, po eno uro, v dopoldanskem času. Priprava posameznega srečanja vključuje pozoren in natančen načrt. Prostor, v katerem poteka srečanje, je zaprt, brez motečih faktorjev. Sodelujoče sedijo okoli mize, da je zagotovljen očesni kontakt med vsemi. Identificirati moramo potrebe, želje klientk, adaptirati vlogo vodje in izbrati teme. Stanovalke si izbirajo različne teme, ki jih zanimajo (npr. starost, sorodniki, prijateljstvo, konflikti, selitev v dom, glasba, družina,...). Prvih nekaj minut je namenjenih predstavitvi namena skupine in določitvi ciljev. Eden izmed načinov dela je, da skozi voden pogovor delovni terapevt skuša vzpodbuditi pozornost sodelujočih, tako da skupaj oblikujejo celoto izrazne tematske pesmi, pripovedi ali kratke zgodbe.

Primer št.1

Buče, bučke, bučkice

Jesenske buče so lahko okrogle,
debele, podolgovate, in »voglate«,
pisane, zelene ter rumeno - zlate,
lahko pa so tudi za okrase.

Z njimi krmimo krave, prašiče.
Naša mama iz njih dela potice.

Otroci imajo radi bučke,
ker iz njih naredijo plašne lučke.
Izrežejo jim obraze in noske,
v njih prižgejo rdeče sveče,
če se kdo ustraši, otroci vriskajo od sreče.

Otroci imajo radi bučke,
se z njimi igrajo,
jih v dolino kotalijo,
jih lovijo in se smejiijo
ter na njih drsijo,
kot da bi bile smučke.

Prav zanimive so te bučke!

Literarna skupina: Turk, Grišin, Šercer, Malnar

Drugi način pisanja pa je pisanje izven skupine, in sicer o vnaprej določeni temi. Naslednje besedilo je rezultat slednje metode in prikazuje relacijo, izražanje misli in občutkov do drugih. Pesem govori o treh prijateljicah z enakim imenom, ki sedaj živijo v istem domu starejših občanov.

Primer št. 2

Julke

Te Julke so bile enkrat,
tudi lepe mlade
in delale so tudi rade.

Prišla na enkrat je nesreča
in vzela je najlepša leta.

Tu v Domu zdaj živijo,
veselje in žalost si delijo.
S pesmijo se poživijo
in lepo naprej živijo.

Bolezen in nesreča
jih je skupaj združila,
a misel na svoj dom
ne bo nikoli minila.

Julija Oražem
2009

Svoje pesmi oziroma druga dela preberejo sodelujoči pri naslednjem srečanju skupine. Sledi pogovor, evalvacija dela, sprejmejo tudi predloge izboljšav. Vsak sodelujoči v skupini zasleduje svoj cilj in pomembno je, da z njim delovni terapevt kontrolira njegov napredek. Povsem na koncu delovni terapevt lahko poda ključne komentarje dogajanj, povzetek in refleksijo dogajanja.

Svoja dela so naši starostniki predstavili na priložnostni domski prireditvi. Tako so dobili novo socialno izkušnjo ter hkrati priložnost za razumevanje sebe in drugih. Ugotovili smo tudi povečano zanimanje za knjižnične storitve.

ZAKLJUČEK

Kreativna komunikacija je način kreativnega izražanja trenutnih misli, občutkov, vrednot in potreb posameznika. Komunikacija ima veliko terapevtsko vrednost, ki jo izkoriščamo v delovni terapiji pri delu z našimi starostniki. Veliko zadovoljstva je začutiti pri starostniku in v skupini, ko uspemo zadovoljiti potrebe, ki so velikokrat potisnjene v stran. To so potrebe po pripadnosti, medsebojni povezanosti, zaupanju, uspehu, zaupanju v svoje sposobnosti in

potrebe po individualnosti. To vse pa prispeva k zvišanju kvalitete življenja starostnika v domu starejših občanov.

Viri:

B. Acceto, Starost in staranje, Ljubljana: Cankarjeva založba, 1987

ADT, Vita Marušič, Ljubljana 2006/07

M. Tomšič, Interakcijski pristop, Ljubljana

J. Ramovž, Skupina in skupinsko delo, Inštitut Antona Trstenjaka, 2000

Marlyn B. Cole, Group Dynamics in Occupational Therapy, 1998

A. Plemelj Mohorič, Delovna terapija na področju psihiatrije, Ljubljana 2004