

Senior, którego nie wolno przeoczyć

Trzy warsztaty o zauważaniu, rozmowie i bezpiecznym reagowaniu

Warsztat 1

Kiedy senior mówi: „Nie mam już po co żyć”

Jak rozpoznać kryzys emocjonalny i bezpiecznie zareagować

Po zakończeniu szkolenia uczestnik:

- rozpoznaje sygnały samotności, depresji i utraty nadziei u seniora,
- potrafi odróżnić potrzebę wsparcia od sytuacji bezpośredniego zagrożenia,
- wie, jak rozpocząć rozmowę o kryzysie,
- potrafi zapytać wprost o myśli samobójcze,
- wie, co powiedzieć po usłyszeniu odpowiedzi „tak”,
- potrafi sprawdzić pilność sytuacji,
- zna granice odpowiedzialności wolontariusza,
- wie, kiedy skontaktować się z liderem, a kiedy zadzwonić pod numer 112,
- potrafi zadbać o siebie po trudnej interwencji.

Agenda:

1. Otwarcie: puste krzesło

Metafora otwierająca

Zakres:

- przedstawienie celu spotkania,
- ustalenie zasad bezpiecznego udziału,
- prawo uczestnika do rezygnacji z osobistej wypowiedzi,
- poufność historii omawianych podczas warsztatu,
- rola wolontariusza w zauważaniu kryzysu,
- pytanie otwierające: „Co może kryć się za zdaniem: „Nie mam już po co żyć”?”.

2. Samotność, której nie widać

Zakres:

- samotność a fizyczne przebywanie samemu,
- samotność po śmierci bliskiej osoby,
- brak poczucia bycia potrzebnym,
- ograniczenie kontaktów społecznych,
- utrata zdrowia i samodzielności,

- święta, wieczory i rocznice jako trudne momenty,
- senior, który przedłuża każde spotkanie,
- nadmierne przywiązanie do jednego wolontariusza,
- drobne sygnały pojawiające się podczas zakupów.

Studium przypadku

3. Depresja u seniora nie zawsze wygląda jak smutek

Zakres:

- depresja a chwilowe obniżenie nastroju,
- wycofanie i utrata zainteresowań,
- drażliwość zamiast płaczu,
- brak energii,
- pogorszenie apetytu i snu,
- zaniedbanie wyglądu lub mieszkania,
- rezygnacja z leczenia,
- dolegliwości fizyczne bez jednoznacznej przyczyny,
- poczucie winy i bycia ciężarem,
- wpływ żałoby, bólu i przewlekłej choroby,
- przekonanie, że depresja jest „normalna na starość”.

Ćwiczenie „Co się zmieniło?”

4. Słowa, których nie wolno przeoczyć

Uczestnicy poznają wypowiedzi mogące wskazywać na utratę nadziei:

- „Nie mam już po co żyć.”
- „Lepiej byłoby wam beze mnie.”
- „Jestem tylko ciężarem.”
- „Chciałbym zasnąć i się nie obudzić.”
- „Wkrótce wszystko się skończy.”
- „Nie potrzebuję już leków.”
- „Rozdaję rzeczy, bo mnie się nie przydadzą.”
- „To nasze ostatnie spotkanie.”
- „Nie dam dłużej rady.”

Zakres:

- wypowiedzi bezpośrednie i pośrednie,
- nagłe porządkowanie spraw,
- rozdawanie ważnych przedmiotów,
- pożegnania,
- rezygnacja z leczenia i jedzenia,
- nagłe uspokojenie po okresie silnego kryzysu,
- dlaczego nie wolno uznawać takich wypowiedzi za manipulację.

Ćwiczenie

Uczestnicy dzielą wypowiedzi na trzy kategorie:

- potrzeba dalszej rozmowy,
- pilny kontakt z liderem,
- bezpośrednie zagrożenie wymagające natychmiastowej interwencji.

5. Jak rozpocząć rozmowę?

Schemat rozmowy:

1. **Zauważam zmianę**
„Zauważyłam, że podczas ostatnich spotkań jest pani bardziej wycofana.”
2. **Wyrażam troskę**
„Martwię się o pani samopoczucie.”
3. **Zapraszam do rozmowy**
„Czy może mi pani powiedzieć, co jest teraz najtrudniejsze?”
4. **Słucham**
Nie przerywam i nie proponuję natychmiastowego rozwiązania.
5. **Podsumowuję**
„Jeżeli dobrze rozumiem, najbardziej przytłacza pana samotność po śmierci żony.”

Zakres:

- wybór odpowiedniego miejsca,
- spokojny ton głosu,
- jedno pytanie na raz,
- znaczenie ciszy,
- reagowanie na płacz,
- unikanie oceniania,
- nieprzekonywanie seniora, że „powinien myśleć pozytywnie”.

6. Jak zapytać o myśli samobójcze?

Podstawowe pytanie: „Kiedy mówi pan, że nie ma już po co żyć, czy myśli pan o odebraniu sobie życia?”

Dalsze pytania:

- „Czy myśli pan o zrobieniu tego teraz?”
- „Czy zastanawiał się pan, w jaki sposób mógłby to zrobić?”
- „Czy przygotował pan konkretny plan?”
- „Czy ma pan dostęp do rzeczy, których mógłby użyć?”
- „Czy podejmował pan już dzisiaj jakieś działania?”
- „Czy jest ktoś, kto może teraz z panem zostać?”

Zakres:

- mit, że pytanie może „podsunąć pomysł”,
- język prosty i bezpośredni,
- pytanie bez paniki i moralizowania,

- nieunikanie słów „samobójstwo” i „odebranie sobie życia”,
- wysłuchanie odpowiedzi,
- niedopuszczalność obiecywania całkowitej tajemnicy.

7. Senior odpowiada „tak” - co dalej?

Uczestnicy poznają schemat: **Zostań - zapytaj - zabezpiecz - zawiadom**

Pomocne zdania

„Dziękuję, że mi pan o tym powiedział.”

„Traktuję to bardzo poważnie.”

„Nie zostawię pani teraz samej z tą sytuacją.”

„Potrzebujemy dodatkowej pomocy. Zadzwoń teraz pod numer 112.”

8. Ocena pilności sytuacji

Poziom zielony

Senior doświadcza samotności lub smutku, ale nie zgłasza myśli samobójczych. Potrzebuje rozmowy, obserwacji i wskazania wsparcia.

Poziom żółty

Senior mówi o utracie nadziei albo myślach o śmierci, ale nie deklaruje zamiaru natychmiastowego działania. Potrzebny jest pilny kontakt z liderem i profesjonalnym wsparciem.

Poziom czerwony

Senior ma zamiar, plan, dostęp do środków, podjął działania albo nie potrafi zapewnić sobie bezpieczeństwa. Potrzebny jest natychmiastowy kontakt z numerem 112.

9. Czego nie mówić osobie w kryzysie?

Unikamy

- „Inni mają gorzej.”
- „Proszę myśleć pozytywnie.”
- „Ma pani przecież dzieci i wnuki.”
- „Nie wolno tak mówić.”
- „Musi pan wziąć się w garść.”
- „Na pewno pani tego nie zrobi.”
- „To tylko sposób na zwrócenie uwagi.”
- „Proszę obiecać, że nic pan sobie nie zrobi.”

Mówimy

- „Słyszę, jak wiele cierpienia pani przeżywa.”
- „Dziękuję, że mi pani o tym powiedziała.”
- „Chcę lepiej zrozumieć, co się dzieje.”
- „Potraktuję pana słowa poważnie.”
- „Poszukamy pomocy.”
- „Zostanę z panią podczas organizowania wsparcia.”

10. Podsumowanie i zadbanie o wolontariusza

Po trudnej rozmowie wolontariusz może odczuwać:

- niepokój,
- bezradność,
- poczucie winy,
- napięcie,
- smutek,
- potrzebę wielokrotnego analizowania sytuacji.

Wolontariusz powinien:

- przekazać informację liderowi,
- sporządzić notatkę opartą na faktach,
- omówić interwencję,
- skorzystać ze wsparcia,
- nie omawiać historii seniora z osobami postronnymi,
- pozwolić sobie na odpoczynek.

Materiały dla uczestników

- 1. Karta „Senior mówi: nie mam po co żyć”**
- 2. Algorytm „Zostań – zapytaj – zabezpiecz – zawiadom”**
- 3. Mapa sygnałów ostrzegawczych**
- 4. Karta „Co powiedzieć, a czego unikać?”**
- 5. Drabina pilności**
- 6. Checklista rozmowy o bezpieczeństwie**
- 7. Formularz przekazania informacji liderowi**
- 8. Plan bezpieczeństwa seniora**
- 9. Karta wsparcia wolontariusza po interwencji**
- 10. Lista aktualnych numerów pomocowych**

Materiały dla liderów

Materiał utrwalający po szkoleniu

Warsztat 2

Za zamkniętymi drzwiami

Jak rozpoznać przemoc, zaniedbanie i wykorzystywanie finansowe seniora

Po zakończeniu warsztatu uczestnik:

- rozpoznaje różne formy przemocy wobec seniora,
- dostrzega sygnały zaniedbania i wykorzystywania finansowego,
- potrafi oddzielić obserwowane fakty od własnych podejrzeń,
- wie, jak rozpocząć rozmowę z seniorem,
- rozumie, dlaczego osoba krzywdzona może bronić sprawcy,
- nie podejmuje niebezpiecznej konfrontacji,
- potrafi przekazać zgłoszenie liderowi,
- wie, kiedy sytuacja wymaga pilnego kontaktu ze służbami,
- zna granice bezpieczeństwa wolontariusza.

Agenda

1. Otwarcie: co dzieje się za zamkniętymi drzwiami?

Metafora otwierająca

Zakres:

- przedstawienie celu warsztatu,
- zasady poufności,
- prawo do nieujawniania własnych doświadczeń,
- znaczenie regularnego kontaktu wolontariusza z seniorem,
- różnica między zauważeniem sygnału a przeprowadzeniem dochodzenia.

Pytanie otwierające

Co może sprawić, że senior nie powie wprost, że ktoś go krzywdzi?

2. Przemoc wobec seniora może mieć wiele twarzy

Omówienie form przemocy:

Przemoc fizyczna

- uderzanie,

- szarpanie,
- popychanie,
- krępowanie ruchów,
- nieuzasadnione ograniczanie swobody,
- niewłaściwe podawanie leków,
- celowe narażanie na ból.

Przemoc psychiczna

- poniżanie,
- wyśmiewanie,
- zastraszanie,
- grożenie oddaniem do placówki,
- ignorowanie,
- traktowanie seniora jak dziecka,
- podważanie jego pamięci i wiarygodności.

Przemoc ekonomiczna

- zabieranie pieniędzy,
- przejęcie karty bankowej,
- kontrolowanie emerytury,
- wymuszanie podpisów,
- nakłanianie do pożyczek,
- przepisywanie majątku pod presją.

Izolowanie i kontrolowanie

- zakazywanie kontaktów,
- odbieranie telefonu,
- kontrolowanie korespondencji,
- niewpuszczanie wolontariusza,
- odpowiadanie za seniora,
- uniemożliwianie samodzielnych decyzji.

Zaniedbanie

- brak jedzenia,
- brak leków,
- brak higieny,
- niewłaściwe warunki mieszkaniowe,
- pozostawianie osoby niesamodzielnej bez opieki,
- ignorowanie bólu i potrzeb zdrowotnych.

3. Sygnały widoczne podczas zwykłej wizyty

Wolontariusz może zauważyć:

- nowe siniaki lub obrażenia,
- częste upadki o niejasnych przyczynach,

- nagłe wycofanie,
- lęk przed konkretną osobą,
- brak możliwości swobodnej rozmowy,
- pustą lodówkę,
- brak podstawowych środków,
- niewykupione leki,
- nieopłacone rachunki,
- brak dostępu do własnych dokumentów,
- kontrolowanie odpowiedzi przez opiekuna,
- zmianę zamków lub numeru telefonu,
- nieoczekiwane problemy finansowe,
- podpisane dokumenty, których senior nie rozumie.

Ćwiczenie „Co widzisz?”

4. Dlaczego senior może nie powiedzieć o krzywdzie?

Senior może milczeć, ponieważ:

- wstydzi się sytuacji,
- kocha osobę, która go krzywdzi,
- jest od niej zależny,
- obawia się odwetu,
- boi się samotności,
- nie chce, aby bliska osoba została ukarana,
- obawia się umieszczenia w placówce,
- uważa przemoc za „sprawę rodzinną”,
- nie wie, że dane zachowanie jest przemocą,
- ma problemy z pamięcią,
- wcześniej nikt mu nie uwierzył,
- sądzi, że sam sprowokował sytuację.

Minićwiczenie

Jak zareagować, gdy senior mówi: „On czasem się denerwuje, ale to dobry syn”?

5. Jak rozpocząć bezpieczną rozmowę?

6. Pytania, które pomagają ustalić bezpieczeństwo

7. Ćwiczenie główne: emerytura, która zniknęła

8. Kiedy nie wolno konfrontować podejrzewanego osoby?

9. Karta „Widzę – słyszę – sprawdzam – przekazuję”

10. Granice bezpieczeństwa wolontariusza

11. Podsumowanie: drzwi do pomocy

Trzy pytania końcowe

- Co widzę?
- Czy senior jest bezpieczny?
- Komu powinienem przekazać informację?

Materiały dla uczestników warsztatu

- 1. Karta „Widzę – słyszę – sprawdzam – przekazuję”**
- 2. Mapa form przemocy wobec seniora**
- 3. Mapa czerwonych flag**
- 4. Karta „Fakt czy interpretacja?”**
- 5. Karta bezpiecznej rozmowy z seniorem**
- 6. Karta „Czego nie mówić?”**
- 7. Drabina pilności reagowania**
- 8. Algorytm reagowania na podejrzenie przemocy**
- 9. Formularz zgłoszenia sytuacji liderowi**
- 10. Karta wykorzystywania finansowego**
- 11. Karta granic bezpieczeństwa wolontariusza**
- 12. Plan bezpieczeństwa seniora**
- 13. Lista miejsc i numerów pomocy**
- 14. Karta dla lidera „Co robić po zgłoszeniu?”**

To nie jest już zwykle zapominanie

Jak reagować na problemy z pamięcią, dezorientację i nagle pogorszenie funkcjonowania seniora

Po zakończeniu warsztatu uczestnik:

- rozpoznaje niepokojące zmiany w pamięci i zachowaniu seniora,
- odróżnia stopniowe pogorszenie funkcjonowania od nagłego stanu alarmowego,
- potrafi spokojnie rozmawiać z osobą zdezorientowaną,
- nie zawstydz ani nie „egzaminuje” seniora,
- wie, jak reagować na powtarzające się pytania, pomyłki i oskarżenia,
- rozpoznaje objawy mogące wskazywać na udar lub inne zagrożenie zdrowotne,
- potrafi przekazać liderowi konkretne obserwacje,
- zna granice roli wolontariusza.

Szczegółowa agenda

1. Otwarcie: mgła na znanej drodze

Metafora

Pytanie otwierające: Co może czuć senior, który przestaje ufać własnej pamięci?

2. Każdemu zdarza się zapomnieć

Omówienie różnic między pojedynczym zapomnieniem a zmianą wymagającą uwagi.

3. Pamięć to nie tylko pamięć

Ćwiczenie „Nie zakładaj zbyt szybko”

4. Sygnały widoczne podczas zwykłych zakupów

Ćwiczenie

5. Jak rozmawiać, żeby nie zawstydząć?

6. Kiedy senior powtarza pytania lub historie

7. Pomyłki, podejrzliwość i oskarżenia

Ćwiczenie

8. Nagła dezorientacja jest sygnałem alarmowym

9. Objawy udaru i wezwanie pomocy

10. Zakończenie: światło we mgle

Trzy pytania końcowe

- Co się zmieniło?
- Czy zmiana nastąpiła nagle?
- Czy senior jest teraz bezpieczny?

Materiały dla uczestników

1. Karta „Pamięć płata figle czy potrzebna jest pomoc?”
2. Mapa zmian w funkcjonowaniu seniora
3. Karta „Co się zmieniło?”
4. Karta dobrej komunikacji
5. Karta „Tego nie mówimy”
6. Checklista naglej dezorientacji
7. Karta rozpoznawania objawów udaru
8. Formularz obserwacji dla lidera
9. Zestaw prostych pomocy dla seniora
10. Karta granic wolontariusza
11. Kieszonkowy algorytm reagowania
12. Materiał dla liderów

WARSZTAT 4

Blisko, ale nie za blisko

Jak budować relację z seniorem i chronić granice emocjonalne

Po zakończeniu warsztatu uczestnik:

- rozumie psychologiczne znaczenie relacji wolontariusza z seniorem,
- rozpoznaje sygnały narastającej zależności emocjonalnej,
- odróżnia empatię od przejmowania odpowiedzialności,
- potrafi stawiać granice bez zawstydzania i odrzucania seniora,
- wie, jak reagować na telefony poza ustalonym czasem,

- potrafi odmówić przyjęcia pieniędzy i kosztownych prezentów,
- rozpoznaje manipulowanie poczuciem winy,
- zauważa własne przeciążenie emocjonalne,
- wie, kiedy skonsultować relację z liderem,
- potrafi bezpiecznie przygotować seniora do zmiany lub zakończenia współpracy.

1. Otwarcie: most, a nie cały brzeg

Metafora

Pytania otwierające

- Co sprawia, że relacja z seniorem staje się bliska?
- Kiedy bliskość zaczyna obciążać wolontariusza?
- Po czym poznajemy, że senior uzależnia swoje poczucie bezpieczeństwa od jednej osoby?

2. Dlaczego relacja z wolontariuszem może stać się tak ważna?

3. Empatia a przejmowanie odpowiedzialności

Ćwiczenie „Pomagam czy ratuję?”

4. Jak powstaje emocjonalne uwikłanie?

5. Granica, która nie rani

6. Jak odmawiać bez odrzucania seniora?

Ćwiczenie w parach

7. Poczucie winy i presja emocjonalna

8. Prezenty, pieniądze i prywatne przysługi

Ćwiczenie

9. Ćwiczenie główne: telefon w niedzielę wieczorem

10. Jak rozpoznać własne przeciążenie?

11. Zakończenie: relacja, która pomaga i nie przytłacza

Pytania końcowe

- Co należy do mojej roli?
- Czego nie powinienem brać na siebie?
- Kiedy potrzebuję pomocy lidera?

Materiały dla uczestników

1. Mapa granic relacji wolontariusz-senior

2. Karta „Pomagam czy przejmuję odpowiedzialność?”

Pytania pomagające sprawdzić:

- Czy działam w ramach swojej roli?
- Czy senior może podjąć tę decyzję sam?
- Czy ukrywam swoje działania przed liderem?
- Czy odczuwam silne poczucie winy?
- Czy pomoc odbywa się kosztem mojego bezpieczeństwa?
- Czy jestem jedyną osobą, na której senior się opiera?

3. Karta gotowych komunikatów

4. Karta „Tylko pani mi została”

5. Skala obciążenia emocjonalnego wolontariusza

6. Karta prezentów, pieniędzy i przysług

7. Karta „Co należy do mnie?”

8. Plan regeneracji po trudnym spotkaniu

9. Formularz konsultacji z liderem

10. Kieszonkowa karta granic