



PRIENŲ GLOBOS NAMŲ
SOCIALINIO DARBO SKYRIAUS
SOCIALINIŲ DARBUOTOJŲ IR
PSICHOLOGO PATARIMAI

Kai artimasis išvyksta į globos namus: kaip palengvinti šį emocinį kelią?



Šiame leidinyje
rasite:

kaip motyvuoti artimąjį
persikėlimui į globos namus;
frazes, kurios veikia ir kitus
profesionalų patarimus.

Kartais gyvenimas atveda prie sprendimų, kurių niekas neplanavo. Svarstymas senyvo amžiaus artimąjį perkelti gyventi į globos namus dažnai būna vienas iš jų. Tai jautrus laikas – kupinas klausimų, abejonių ir įvairių jausmų tiek pačiam žmogui, tiek jo artimiesiems.

Jei sprendimas priimamas staiga, be pasiruošimo ar atviro pokalbio, jis gali sukelti stiprų vidinį pasipriešinimą, pyktį, užsisklendimą, sugriauti tarpusavio santykius, apsunkinti adaptaciją naujoje gyvenamojoje vietoje ir didinti depresijos riziką.

Tad kaip tinkamai pasiruošti šiam pokyčiui? Ką sakyti ir kokių frazių geriau vengti, kad pokytį išgyvenančiam žmogui būtų lengviau? Ir kaip susigyventi su savo paties bei artimojo jausmais, siekiant atgauti emocinę pusiausvyrą?



Kodėl pasiruošimas yra toks svarbus?

Persikraustymas gyventi į kitą vietą laikomas vienu labiausiai stresą keliančių gyvenimo įvykių visiems žmonėms.

Vyresniame amžiuje šis stresas dar stipresnis, o persikėlimas gyventi į globos namus sukelia papildomą emocinį krūvį.

Juk artimasis praranda savo gyvenimo kontrolės jausmą; patiria atsiskyrimą nuo savo namų, daiktų ir įprastų socialinių ryšių; gedi savo ankstesnio gyvenimo ir išgyvena baimę būti nebereikalingu.



1

Apie pokytį kalbėkite iš anksto, ne paskutinę dieną

SVARBU SUTEIKTI LAIKO MINTIMS „SUSIGULĖTI“!

- Kuo dažniau normalizuokite gyvenimo globos namuose idėją, pasakokite sėkmingus tokio gyvenimo pavyzdžius.
- Pokalbį pradėkite iš anksto, likus kelioms savaitėms ar net mėnesiams, jei tai įmanoma.
- Grįžkite prie šios temos periodiškai – vieno pokalbio dažniausiai neužtenka.
- Leiskite žmogui klausti, pykti, abejoti.
- Prisitaikymas prasideda dar iki fizinio persikėlimo.

2

Nemeluokite ir neslėpkite sprendimo

ATVIRUMAS – PIRMAS ŽINGSNIS Į SAUGUMO JAUSMĄ.

- Net ir turint gerų ketinimų, melas („Važiuojame trumpam į sanatoriją“, „Tik pailsėsi“) dažniausiai padaro daugiau žalos nei naudos.
- Vyresni žmonės dažnai jaučia, kad su jais nėra kalbama atvirai, o tai dar labiau didina įtarumą, pasipriešinimą.
- Apgaulė griauna pasitikėjimą artimaisiais ir globos namuose laukiančiu personalu.
- Tuomet atvykus į globos namus kyla stiprus pyktis, pažeminimo jausmas, noras priešintis, prastėja adaptacija.



4

Pristatykite globos namus ne kaip įstaigą, o kaip bendruomenę

AKCENTUOKITE:

- bendruomenę, o ne instituciją: „Ten žmonės kartu geria arbatą, kalbasi, švenčia gimtadienius.“
- pagalbą, o ne kontrolę: „Ten darbuotojai padeda, kai sunkiau, bet tuo pačiu leidžia būti savarankiškam, užsiimti tuo, ką mėgsti.“
- asmeninę erdvę: „Galėsi turėti savo daiktus, nuotraukas ir smulkmenas iš namų.“

3

Apsilankykite globos namuose su artimuoju

NET TRUMPAS VIZITAS LABAI PADEDA PAŽINTI APLINKĄ

- Senyvi žmonės jaučia baimę ir nerimą dėl naujos aplinkos, o apsilankymas iš anksto drauge su palaikančiais artimaisiais padeda jas sumažinti.
- Pažintis su kambariais, personalu, naujomis erdvėmis ir veiklomis suteikia saugumo jausmą ir mažina pasipriešinimą pokyčiui.
- Kai senolis jau žino, ko tikėtis, sumažėja pyktis, pažeminimo jausmas ir noras priešintis.
- Jei senolis neturi galimybės atvykti, parodykite jam vaizdo įrašų.



5

Motyvuokite: motyvacija veikia tik tada, kai nesumenkina jausmų

KALBĖKITE APIE NAUDĄ, O NE PRARADIMUS:

- Veiklos ir užimtumas: „Yra veiklų – rankdarbių, muzikos užsiėmimai, renginiai, išvykos, veikia kavinė.“
- Bendruomeniškumas: „Ten gyvena žmonės, su kuriais gali pabendrauti, rasti bendraminčių.“
- Kasdienės naštos sumažėjimas: „Nereikės rūpintis maistu, skalbimu, buitimi, ėjimu į vaistinę, registracijomis pas gydytojus.“
- Aplinka: „Rami vieta, gamta, pasivaikščiojimai gražiame pušyne.“
- Saugumas: „Jei kas nutiks – šalia visada bus medicininė pagalba.“
- Svarbu: nemotyvuokite per prievartą („Tau bus smagu, pamatysi“) – tai dažnai sukelia priešingą efektą.

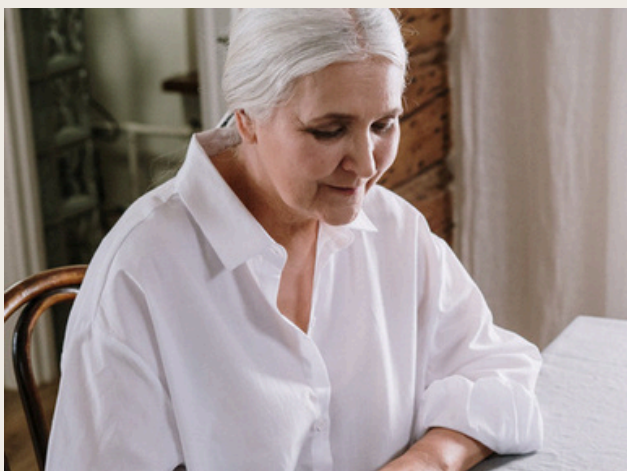


6

Pripažinkite artimojo jausmus ir nesiginčykite

VENKITE FRAZIŲ, KURIOS NE RAMINA, O ATSTUMIA:

- „Nėra čia ko bijoti.“
- „Kitiems dar blogiau.“
- „Tu turi suprasti.“
- „Nebūk kaip mažas vaikas.“
- „Kito pasirinkimo nėra.“
- „Tu pats kaltas, kad taip gavosi.“
- „Čia bus geriau, nustok dramatinėti.“
- „Visi seneliai anksčiau ar vėliau ten apsigyvena.“
- „Mes taip nusprendėme, nes mums taip patogiau.“



SAKYKITE FRAZES, KURIOS RAMINA IR MAŽINA PASIPRIEŠINIMĄ:

- „Tai tikrai bus labai didelis pokytis tavo gyvenime, suprantu, jei tau baisu ar pyksti.“
- „Mes norime, kad tu būtum saugus ir gerai prižiūrimas, todėl ieškome pagalbos kartu.“
- „Tu niekur nedingsti iš mūsų gyvenimo, mes ir toliau būsime šalia, tiesiog gyvensi saugesnėje aplinkoje, o mes tave lankysime, kaip ir lankome dabartiniuose namuose.“
- „Jei kažkas nepatiks ar sukels nerimą, pasakyk ir mes kartu ieškosime sprendimo.“
- „Ši vieta gali atrodyti nauja, bet čia bus žmonių, kurie rūpinsis tavimi ir klausysis tavo poreikių.“
- „Kadangi čia rūpinsis tavo sveikata ir buitimi, mums liks daugiau laiko kokybiškai bendrauti.“
- „Darbuotojai padės, o mes ir toliau būsime tavo šeima ir lankysime tave reguliariai.“

7

Išlaikykite artimojo orumą ir kontrolės pojūtį

MAŽINKITE BEJĖGIŠKUMO JAUSMĄ:

- Leiskite spręsti, kokius daiktus pasiimti.
- Leiskite spręsti, kada persikraustyti (venkite emociškai jautrių datų – pvz., prieš Kalėdas).
- Įtraukite į visus sprendimus, kiek tai įmanoma.
- Aptarkite pageidaujamą lankymo grafiką, tradicijų laikymąsi.
- Drauge planuokite veiklas netolimoje ateityje.



8

Kaip artimiesiems susitvarkyti su kylančiu kaltės jausmu?

PASIRUOŠKITE PATYS, NES JŪSŲ BŪSENA PERDUODAMA

Kaltė – vienas dažniausių jausmų, lydinčių sprendimą dėl artimojo gyvenimo globos namuose. Ji nereiškia, kad sprendimas buvo neteisingas – dažnai ji rodo meilę, atsakomybę ir vidinį konfliktą.

Skatinkite pasitikėti globos namų darbuotojais

Netyčia nuovargio akimirka išsprūdusios frazės „Atiduodame tave į globos namus, nes nebesusitvarkome“ ar „Tegul jie bus atsakingi“ sukuria priešišką nusiteikimą darbuotojų atžvilgiu.

Senyvo amžiaus žmonėms sunku prisileisti naujus pažįstamus, todėl svarbu, kad artimieji skatintų senolį pasitikėti globos namų darbuotojais, jų profesionalumu ir nuoširdumu.

Pabrėžkite, kad globos namai – pagalbos vieta, kurioje dirba profesionalūs ir nuoširdūs žmonės. Jie stebi sveikatą, saugumą ir padeda išlaikyti kuo daugiau savarankiškumo bei komforto.

- Kaltė kyla tada, kai realybė neatitinka mūsų idealų („turėjau pasirinkti pats / pati“). Ji dažnai stiprėja, kai artimasis pyksta ar priešinasi. Tačiau kaltė nėra objektyvus sprendimo matas.
- Atskirkite jausmus nuo sprendimo: jei sprendimas priimtas dėl artimojo gerovės – kaltė nėra signalas, kad suklydote.
- Leiskite sau jausti ir nebauskite savęs. Kaltė, liūdesys, abejonės – tai natūralūs jausmai, kai sensta mūsų artimieji.
- Nepainiokite „aš negaliu visko“ su „aš nenoriu“. Negalėjimas visapusiškai pasirinkti nereiškia meilės stokos.
- Išlaikykite ryšį. Lankymas, skambučiai, domėjimasis kasdienybėje padeda tiek senoliui, tiek artimiesiems sumažinti kaltės jausmą.
- Kalbėkitės apie savo jausmus. Kaltė mažėja, kai ji įvardijama. Jei reikia – kreipkitės į psichologą. Tai stiprybės, o ne silpnumo ženklas.