



Sprawozdanie z warsztatów psychoedukacyjnych dla opiekunów osób terminalnie chorych w ramach projektu

Erasmus+ „RAZEM BEZPIECZNIEJ”

1. Wprowadzenie

W styczniu, w ramach międzynarodowego projektu Erasmus+ pn. *RAZEM BEZPIECZNIEJ*, odbyły się warsztaty psychoedukacyjne. Termin 1 warsztatu to styczeń 2025 (24 h, 6 osób, Ostrołęka), termin 2 warsztatu to luty 2025 (Rzeszów, 24h, 6 osób).

Głównym celem warsztatów było zwiększenie kompetencji uczestników w zakresie:

- empatycznej i skutecznej komunikacji z osobami u kresu życia,
- rozpoznawania i radzenia sobie z trudnymi emocjami (zarówno u pacjenta, jak i u opiekuna),
- identyfikowania i analizowania problemów etycznych w codziennej praktyce opiekuńczej.

Szkolenie zostało zaprojektowane jako połączenie wiedzy teoretycznej i intensywnego treningu praktycznego, z wykorzystaniem scenek sytuacyjnych, pracy grupowej oraz moderowanych dyskusji. Wspólnym mianownikiem wszystkich modułów była troska o emocjonalne doświadczenia opiekunów oraz wsparcie ich odporności psychicznej w obliczu towarzyszenia osobom umierającym.

2. Przebieg warsztatów i tematyka

Warsztaty podzielono na pięć głównych bloków tematycznych:

1. Empatyczna komunikacja w relacji opiekuńczej

Uczestnicy poznali techniki aktywnego słuchania, sposoby budowania zaufania oraz tworzenia bezpiecznej przestrzeni do rozmowy z pacjentem. Zajęcia uwrażliwiały na potrzebę uważności i obecności w codziennym kontakcie.

2. Rola emocji w komunikacji

Moduł ten skupił się na świadomości emocjonalnej opiekuna i pacjenta. Poprzez analizę własnych emocji oraz odgrywanie scenek uczestnicy mieli możliwość przećwiczenia trudnych rozmów oraz wyrażania empatii.

3. Bariery komunikacyjne w opiece

W tym bloku omówiono przeszkody, jakie pojawiają się w relacji z osobami chorymi i starszymi – wynikające z choroby, zaburzeń poznawczych, ale też z obciążeń psychicznych samego opiekuna. Pracowano nad strategiami przełamywania tych barier.

4. Akceptacja własnych ograniczeń

Jeden z bardziej poruszających warsztatów, który skupiał się na emocjach takich jak bezsilność, frustracja i poczucie winy. Opiekunowie uczyli się, jak rozpoznawać i akceptować swoje granice oraz jak chronić się przed wypaleniem.

5. Problemy etyczne w opiece nad osobami terminalnie chorymi

Uczestnicy analizowali konkretne dylematy etyczne (np. dotyczące informowania o stanie zdrowia, autonomii pacjenta, przerywania terapii). Moduł ten sprzyjał wymianie poglądów i uświadamiał złożoność decyzji opiekuńczych.

3. Mocne strony szkolenia

Szkolenie miało wiele pozytywnych aspektów, które przyczyniły się do wysokiej oceny uczestników:



Funded by
the European Union

- **Praktyczna forma zajęć**
Wykorzystanie scenek sytuacyjnych i pracy w parach umożliwiło uczestnikom realne przećwiczenie trudnych interakcji.
- **Bezpieczna przestrzeń emocjonalna**
Stworzono atmosferę zaufania, co pozwoliło uczestnikom dzielić się osobistymi doświadczeniami bez obawy przed oceną.
- **Zrównoważony program**
Zajęcia łączyły teorię z praktyką i poruszały aspekty emocjonalne, komunikacyjne i etyczne – dając pełen obraz opieki paliatywnej.
- **Wysoka jakość trenerska**
Prowadzący wykazali się nie tylko kompetencją merytoryczną, ale i dużą empatią, co pozytywnie wpłynęło na atmosferę i efektywność szkolenia

4. Słabe strony szkolenia

Pomimo ogólnego sukcesu, uczestnicy oraz trenerzy wskazali na kilka ograniczeń:

- **Zbyt intensywny harmonogram**
Trzy dni po osiem godzin dziennie to duże obciążenie emocjonalne, zwłaszcza przy tak wymagającej tematyce.
- **Różnice w doświadczeniu uczestników**
Poziom wiedzy i doświadczenia w opiece był bardzo zróżnicowany, co w niektórych momentach utrudniało wspólne tempo pracy.
- **Brak indywidualnych konsultacji**
Część uczestników zgłaszała potrzebę indywidualnego omówienia swoich doświadczeń lub trudności, co nie było formalnie przewidziane w programie.
- **Wyczerpanie emocjonalne**
Poruszanie tematów związanych z cierpieniem, śmiercią i bezradnością doprowadziło do psychicznego zmęczenia niektórych uczestników.

5. Rekomendacje dla przyszłych edycji

Na podstawie zebranych opinii oraz obserwacji organizatorów, sformułowano następujące rekomendacje:

1. **Wydłużenie szkolenia lub jego podział na więcej dni**
Zmniejszenie dziennego obciążenia emocjonalnego poprzez rozbięcie szkolenia na 4–5 dni po 4–6 godzin dziennie.
2. **Wprowadzenie sesji indywidualnych**
Możliwość krótkich konsultacji 1:1 z psychologiem lub trenerem mogłaby pomóc w głębszym przepracowaniu trudnych emocji.
3. **Dostosowanie poziomu do grupy mieszanej**
Wprowadzenie wstępnych ankiet kompetencji, które pozwolą dostosować poziom przekazu do grupy i ewentualnie podzielić ją na podgrupy.
4. **Zaproponowanie wsparcia po szkoleniu**
Utworzenie zamkniętej grupy online (np. forum, czat), która pozwoli uczestnikom pozostać w kontakcie i dzielić się doświadczeniami po zakończeniu warsztatów.



5. **Stworzenie podręcznika lub materiałów dydaktycznych**

Skrócone opracowanie omawianych treści (np. mini e-book lub broszura) ułatwi powrót do zagadnień po zakończeniu szkolenia.

6. Podsumowanie

Szkolenie „RAZEM BEZPIECZNIEJ” okazało się wartościowym i potrzebnym doświadczeniem dla opiekunów osób zależnych. Zajęcia nie tylko wyposażyły ich w praktyczne narzędzia komunikacyjne i etyczne, ale też pozwoliły im skonfrontować się z własnymi emocjami, zrozumieć swoje granice oraz poczuć się częścią wspólnoty osób zaangażowanych w podobną misję. Zarówno profesjonalni, jak i nieprofesjonalni opiekunowie uznali szkolenie za potrzebne i wartościowe, a jego dalsze rozwijanie i udostępnienie szerszej grupie osób może realnie podnieść jakość opieki paliatywnej w Europie.



Funded by
the European Union

