



Empatyczne spotkania

Autorki pomysłu: Challenge Yourself – Karina Cieniała i Aneta Gadzińska

Na czym polega pomysł

„Empatyczne spotkania” to rozwiązanie, które polega na łączeniu początkujących terapeutów, psychologów, trenerów rozwoju osobistego lub coachów (osób, które mają szeroko rozwinięte umiejętności prowadzenia empatycznej rozmowy) i osób starszych, w tym pokrzywdzonych przez nazizm. Osoby w podeszłym wieku, które przeżyły wojnę, borykają się często z traumatycznymi wspomnieniami – nasilonymi w związku z demencją starczą, osamotnieniem, apatią i poczuciem braku użyteczności społecznej, a co za tym idzie: braku sensu życia, często depresją. Rozmowa dawałaby wytchnienie, poczucie akceptacji, pozwoliłaby rozbroić trudne emocje, oswoić lęki i sprawiłaby, że seniorzy poczuliby się mniej samotni.

Indywidualne spotkania mogłyby odbywać się w miejscu zamieszkania seniora, a grupowe – w domach seniorów lub w przestrzeni publicznej.

Autorki pomysłu, projektując rozwiązanie, inspirowałyby się założeniami Porozumienia bez przemocy (Non-Violent Communication) – metody komunikacji, zwanej również Językiem Serca.

Jakie korzyści przynosi pomysł

Dla rozwijających swoje umiejętności specjalistów praktykowanie empatycznych spotkań jest nieocenionym doświadczeniem w dalszej drodze rozwoju, a możliwość rozmów z osobami, które mogą podzielić się mądrością życiową – ogromną wartością dodaną.

Dla seniorów takie spotkania to możliwość kontaktu z drugim człowiekiem oferującym swój czas, pełną uwagę i zrozumienie.

Spotkania indywidualne ze specjalistą, oparte na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i budowaniu relacji, umożliwiają stopniowe ośmielanie się seniora i dodają odwagi do udziału w spotkaniach grupowych. Tam seniorzy, w obecności znajomego już trenera-wolontariusza, w przyjaznej przestrzeni będą mieć możliwość nawiązania nowych relacji, tworzenia wspólnoty i bycia na powrót częścią społeczności.

Obecność koi – wspólnota daje moc. Idea pomysłu oparta jest na obecności i empatycznych rozmowach, których bezpieczna przestrzeń umożliwia otworzenie się seniorów na nawiązanie relacji z innymi seniorami i współtworzenie wspólnot

Karina Cienciała

Chcesz dowiedzieć się więcej o tym pomysle? Wejdź na stronę:
<https://www.inicjatorpomocy.pl/blog/empatyczne-spotkania>

„Inicjator PoMocy”

Konkurs „Inicjator PoMocy” jest częścią projektu „PoMoc. Działając razem, możemy więcej” realizowanego przez Fundację Stocznia na zlecenie Fundacji EVZ (Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość). W konkursie szukaliśmy nowatorskich pomysłów na poprawę jakości życia oraz wsparcie i wzmocnienie osób pokrzywdzonych przez nazizm.

Fundatorem konkursu jest Fundacja EVZ (Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość).

Pamiętając o ofiarach nazizmu, Fundacja EVZ od 20 lat działa na rzecz promowania praw człowieka i porozumienia międzynarodowego. Jej działalność jest wyrazem nieustającej politycznej i moralnej odpowiedzialności państwa niemieckiego za szkody wyrządzone w skutek nazizmu. Więcej na www.stiftung-evz.de.

Realizatorem konkursu „Inicjator PoMocy” jest Fundacja Stocznia.

Od ponad 10 lat tworzymy i wspieramy skuteczne rozwiązania dla problemów społecznych, włączamy obywateli i obywatelki w decydowanie o sprawach publicznych oraz pomagamy innym organizacjom i instytucjom lepiej planować i prowadzić ich działania społeczne. Więcej na www.stocznia.org.pl.