



UNIwersYTET TRZECIEGO WIEKU JAKO ELEMENT LOKALNEJ SIECI WSPARCIA

JAKUB TERCZ

W tym roku przypada 50-lecie działalności uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce. W roku akademickim 2021/2022 mieliśmy 552 UTW, do których uczęszczało 86609 słuchaczy (w tym czterech 100-latków, a najstarszy uczestnik miał 104 lata) – podał GUS. UTW prowadzą działania edukacyjne dla osób senioralnych, aktywizują i integrują, organizują wykłady i seminaria, zajęcia cykliczne, imprezy kulturalno-artystyczne oraz działania społeczne na rzecz potrzebujących. W tych liczbach i profilu działania dostrześliśmy konkretny potencjał dla środowiskowo rozumianej psychiatrii. Dlatego od kilku miesięcy w Fundacji OSFP zajmujemy się realizacją programu „Szkoła Zdrowienia Seniorów – Uniwersytet Trzeciego Wiek jako element środowiskowego systemu wsparcia zdrowia psychicznego” w ramach Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia 31. Nasz zamysł opiera się na działaniu w dwóch kierunkach: prowadzimy na UTW zajęcia na temat zdrowia psychicznego oraz włączamy do społeczności osoby spoza UTW z zaburzeniami psychicznymi.

1. Projekt „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 3.” dofinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, Lider i partner wiodący: PCG Polska Sp. z o.o., Partner projektu: Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”.

W ramach inkubatora organizujemy w Warszawie dwa równoległe cykle kursów o zdrowiu psychicznym, jeden na UTW na Mokotowie, drugi w Wawrze. Tematy zajęć dotyczą różnych aspektów tego, czym jest zdrowie psychiczne i jak o nie dbać w kontekście m.in. emocji, snu, relacji i postępującej niesamodzielności. Oba programy zajęć są do siebie zbliżone, ale wprowadzamy do nich drobne różnice, żeby sprawdzać, co najlepiej działa. Bo nie jest to typowy projekt, którego celem jest tylko zmiana społeczna poprzez przeprowadzenie zajęć, ale właśnie testowanie innowacji, czyli ciągłe sprawdzanie, co działa. Będzie nam to potrzebne, ponieważ w połowie 2026 roku planujemy zakończyć opracowywanie dwóch przewodników: jednego, który będzie służył za podstawę do organizacji takich zajęć przez inne Uniwersytety Trzeciego Wiek oraz drugiego, który uzasadni UTW jako część środowiskowego systemu wsparcia.

Jeszcze przed rozpoczęciem zajęć nawiązaliśmy kontakt z lokalnymi, właściwymi dla obu dzielnic, podstawowymi podmiotami psychiatrycznymi: Mokotowskim Centrum Zdrowia Psychicznego oraz Poradnią Zdrowia Psychicznego w Wawrze. Kierownikom obu placówek zaproponowaliśmy, że mogą do nas skierować senioralne osoby pacjenckie, które otrzymują już odpowiednie leczenie, ale mogłyby potrzebować reintegracji społecznej, czyli skorzystałyby zdrowotnie na dołączeniu do serdecznej grupy



Na zdjęciu my z grupą: skrajnie po lewej Katarzyna Parzuchowska-Tercz, z prawej Jakub Tercz, w środku w bluzce w paski Anna Patkowska, nasza senioralna ekspertka i towarzyska przygody.

o wysokim poziomie zintegrowania i motywacji do wspólnego rozwijania się – bo taką właśnie charakterystykę słuchaczy UTW rozpoznaliśmy na przygotowawczym etapie preinkubacji. I tak też się stało – jak dotąd do zajęć dołączyły skierowane 3 osoby. Nasze początkowe obserwacje potwierdzają, że osoby te zostają szybko przyjęte „jak swoje”, że może dochodzić do modelowania pozytywnego zachowania w grupie i wzmacniania poczucia więzi.

Nie robimy przy tym wiele więcej ponad wykorzystanie potencjału już ukonstytuowanych społeczności UTW do wspierania zdrowienia seniorów z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Patrząc szerzej, obserwujemy, jak – zgodnie z naszym bazowym rozpoznaniem – UTW wzmacniają procesy odzyskiwania zdrowia wyrażone w takich koncepcjach jak np. CHIME: poprzez wsparcie rówieśnicze i regularne kontakty społeczne tworzą się sieci więzi (Connectedness); podczas grupowego motywowania się do rozwoju i wspólnego przeżywania radości z drobnych sukcesów tworzą się warunki dla nadziei (Hope); poprzez przyjęcie tożsamości studenckiej rozszerza się myślenie o tym, kim się jest i kim jeszcze można zostać, dzięki czemu tożsamość pacjencka może stać się jedną z kilku, a piętno związane z diagnozą psychiatryczną zostaje osłabione (Identity); poprzez uczestnictwo we wspólnocie edukacyjnej możliwa jest odbudowa

sensu życia (Meaning of life); w końcu, całokształt „zadań studenckich” może przełożyć się na wzmocnienie kontroli i sprawczości w życiu codziennym oraz wtórnie zwiększenie odpowiedzialności za własne zdrowie i leczenie (Empowerment).

Podobnie jak w większości naszych projektów, tak z seniorami działamy poza przestrzeniami merytorycznymi. Nie tworzymy przy tym nowych bytów, ale staramy się wykorzystywać to, co już ma umocowanie lokalne – jest znane, dostępne i daje poczucie bezpieczeństwa. Spotykamy się więc dokładnie tam, gdzie odbywają się standardowe zajęcia obu UTW, czyli w: Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców (prowadzonym przez Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dzielnicy Mokotów) oraz Wawerskim Centrum Kultury (instytucji samorządowej współpracującej z Urzędem Dzielnicy Wawer). Jest to więc także nasza baza do przyszłych współprac międzysektorowych pomiędzy UTW, CZP, władzami lokalnymi a naszą organizacją. Myślimy o tym długofalowo (skądinąd z Mokotowem w różnym charakterze współpracujemy od 2020 roku).

Na potrzeby inkubatora zawiązaliśmy 4-osobowy interdyscyplinarny zespół: stronę seniorską reprezentuje w nim Anna Patkowska, ekspertka z doświadczeniem CHADu i edukatorka w Fundacji eFkropka. Poza tym działamy wspólnie z psychoterapeutką Moniką Bełdowską oraz trenerką Katarzyną Parzuchowską-Tercz; sam w projekcie pełnię rolę koordynatora. Jak zostało wyżej wspomniane, zwieńczeniem naszej pracy będzie wydanie przewodników opisujących nasze doświadczenia wyniesione z inkubatora z dwóch perspektyw: samych UTW oraz psychiatrii środowiskowej. W ten sposób będziemy chcieli zachęcić Uniwersytety oraz Centra do wychodzenia ku takim interdyscyplinarnym współpracom. ■