

# „TO MI URATOWAŁO ŻYCIE” – o wsparciu społeczno- psychologicznym na Uniwersytecie Trzeciego Wieku

**Z Danutą Ochinowską  
rozmawia Jakub Tercz**

**Na Mokotowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku od 10 lat regularnie odbywa się seminarium psychologiczne. Jak to się zaczęło?**

To była inicjatywa poprzedniego dyrektora. Mieliśmy już język angielski, gimnastykę, tańce w kręgu, ale on uważał, że przydałoby się jeszcze wzbogacić ofertę. Wymyślił zajęcia z psychologii, znalazł osobę, która by poprowadziła taką grupę. Pani Karolina zajmowała się tym przez rok, po czym zrezygnowała. Wtedy dyrektor stwierdził, że w związku z tym, że wcześniej poprowadziłam jeden z wykładów, na temat twórczego myślenia, który spotkał się z dosyć dobrym odzewem, to poprosi mnie o poprowadzenie tej grupy. Tak jest do dziś. Tworzymy grupę trochę wsparcia, trochę edukacyjną, są też elementy integracyjne, bo robimy sobie we własnym gronie psychologicznym spotkanie opłatkowe albo imieniny.

**To jest ważne dla seniorów, oni się nie boją mówić o śmierci, to jest to dla nich bardzo ważny temat i trzeba się do tego dobrze przygotować.**



## **O czym są te zajęcia?**

W ostatnim roku wyszukiwałam różne ciekawe książki i w oparciu o nie realizowałam zajęcia. Na przykład znalazłam książkę 13 rzeczy, których nie robią silne psychicznie kobiety. Na jej podstawie przygotowywałam cały cykl. Nie chodzi o to, żeby omawiać dokładnie wszystko, co tam jest – książki są zwykle impulsem do dyskusji. Czasem dyskutujemy przez całe zajęcia nad dwoma zdaniem, które inicjują rozmowę, dzielenie się swoimi doświadczeniami, swoimi przeżyciami. Seminarium trwa półtorej godziny i to jest optymalny czas, żeby każdy, kto oczywiście chce, miał możliwość zabrać głos, bo są osoby, które rzadko kiedy się odzywają, ale ja też to biorę pod uwagę. Każdy potrzebuje swojego czasu, żeby się oswoić i żeby się otworzyć.

Ostatnio mieliśmy takie zajęcia na temat czerwonej teczki. Czerwona teczka to jest ta teczka, którą się przygotowuje na wypadek śmierci. I te zajęcia spotkały się z naprawdę bardzo pozytywnym odzewem. To jest ważne dla seniorów, oni się nie boją mówić o śmierci, to jest dla nich bardzo ważny temat i trzeba się do tego dobrze przygotować. Jed-

na z Pań opowiadała nawet o tym, że jej mąż zrobił czerwoną teczkę i to było dla niej bardzo pomocne, kiedy umarł. Potrafiła wypełnić jego wolę i miała takie poczucie, że nie musi się domyślać, tylko po prostu robi to, czego on sobie życzył. Więc też takimi tematami się zajmujemy. Jak to moje Panie mówią, to są nasze problemy i tego potrzebujemy.

## **Jakie tematy wnoszą uczestnicy?**

Panie często mówią o tak zwanej „smucie”. Nie wiem, czy można to nazwać już zaburzeniami depresyjnymi, ale mówią o tym, że mają spadki nastrojów, że nic im się nie



chce. Rozmawiamy wtedy o tym, co zrobić, żeby sobie pomóc, kiedy nas ogarnia takie zniechęcenie, smutek.

#### Co Pani im wtedy radzi?

Raczej pytam się ich, co one robią, bo okazuje się, że mają bardzo różne sposoby. Część na przykład wychodzi na spacer, część mówi o tym, że przychodzi na Uniwersytet albo myśli o tym, co na nim będzie. Jedna z pań mówi, że gdy ogarnia ją zły nastrój i przychodzą jej do głowy głupie pomysły i smutne rzeczy, to siada i zaczyna czytać książkę, i to ją bardzo pobudza. Inna pani się gimnastykuje, jeszcze inna zaczyna coś piec, a kolejna ogląda stare fotografie, wspomina spotkania z rodziną, z wnuczkami. Jeszcze inna mówi, że wtedy ratuje ją pielęgnowanie działki. Więc sposobów jest tysiąc i można powiedzieć, że to najważniejsze, że panie właśnie dzielą się swoimi pomysłami na temat tego, co u nich działa. Część grupy podchwytuje te pomysły, a część mówi, że to im nie pasuje.

#### Zdarzają się sytuacje trudne?

Jedna z Pań opowiadała, że po śmierci drugiego męża tak rozpacziała, że ani ona sobie nie radziła, ani rodzina, która w końcu znalazła nasz Uniwersytet i ją do nas wysłała. I ta pani powiedziała, że to jej uratowało życie. Wierzę w to, bo rzeczywiście większość z tych pań musi jakoś mierzyć się ze swoją samotnością, a dzieci albo mieszkają za granicą, albo gdzieś daleko.

**W mijającym roku akademickim organizowaliśmy na Mokotowskim UTW warsztaty o zdrowiu psy-**

**chicznym w ramach projektu „Szkoła Zdrowienia Seniorów”, podczas których jedną z prowadzących była Anna Patkowska, seniorka z diagnozą choroby afektywnej dwubiegunowej, dzieląca się swoim doświadczeniem chorowania, leczenia i zdrowienia. Jakie znaczenie miała jej obecność?**

Miała olbrzymie znaczenie. Pani Ania pokazywała, że choroba psychiczna to nie jest jakiś potwór, który napada człowieka zniecałkując i niszczy mu całe życie. Tylko że można sobie z tym poradzić. Poza tym to była osoba w ich wieku. Więc też pokazywała, że można przeżyć całe dziesięciolecie radząc sobie. Że to nie jest coś takiego, co niszczy całe życie i nie można już nic z tym zrobić. Więc to miało olbrzymią wartość dla nich. Szczególnie dlatego, że większość tych osób boryka się z różnymi problemami zdrowotnymi.

**Do grupy, jako uczestniczka, dołączyła także senioralna pacjentka, która otrzymuje już odpowiednie wsparcie medyczne w Mokotowskim Centrum Zdrowia Psychicznego. Chodziło nam o to, by skorzystać z siły więzi, które charakteryzują społeczność UTW. Została bardzo ciepło przyjęta. Dzięki czemu to było możliwe?**

Najważniejsze jest szukanie wspólnych rzeczy, a nie wyróżnianie takich osób, żeby one czuły się częścią grupy i łatwiej się potrafiły zintegrować. Dla osób, które są w stanie remisji, ważne jest to, żeby być w grupie, która ich akceptuje i nie patrzy na nich przez pryzmat choroby psychicznej albo ich wcześniejszych doświadczeń.

**Dziękuję za rozmowę! ■**