



"ΕΠΙ ΣΚΗΝΗΣ ΣΤΗ ΧΡΥΣΗ ΕΠΟΧΗ: ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΗ ΓΗΡΑΝΣΗ"

Ενότητα 3

Το θέατρο και οι θεατρικές δραστηριότητες ως πρόληψη
και προαγωγή της υγείας στις διαταραχές της ψυχικής
υγείας των ηλικιωμένων



lecompagniemalviste



RightChallenge



Επισκόπηση ενότητας

Στόχοι και μαθησιακά αποτελέσματα

- *Η κατανόηση της χρήσης του θεάτρου ως εναλλακτικής μεθόδου πρόληψης και προαγωγής της υγείας στις διαταραχές της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων.*
- *Να παρέχει στους εκπαιδευόμενους τις δεξιότητες για την εφαρμογή θεατρικών δραστηριοτήτων με ηλικιωμένους, στο αντίστοιχο πλαίσιο, και να εισάγει το θέατρο και τις θεατρικές δραστηριότητες ως εργαλείο πρόληψης και προαγωγής της υγείας για τις διαταραχές της ψυχικής υγείας.*

Στο τέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος, περιμένουμε από τους συμμετέχοντες να **κατανοήσουν τη χρήση του θεάτρου ως εναλλακτική μέθοδο πρόληψης και προαγωγής της υγείας** όλων αυτών των θεμάτων.



Περιεχόμενα

- Μέρος I.** Θεωρητικές προσεγγίσεις & βασικές έννοιες
- Μέρος II.** Χρήση του θεάτρου στον τομέα της γήρανσης: αντίκτυπος, οφέλη και αρχές δεοντολογίας
- Μέρος III** Τύποι θεάτρου και θεατρικών δραστηριοτήτων για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία



Εισαγωγή

- Το θέατρο είναι μια **μορφή τέχνης**. Έχει αποδειχθεί ότι **ωφελεί όλους τους ηλικιωμένους**, ανεξάρτητα από το ιστορικό ή την κατάσταση της υγείας τους.
- Μία από τις **παλαιότερες και σημαντικότερες τέχνες παράστασης**,
- Ενθαρρύνει **την ενεργό συμμετοχή και αλληλεπίδραση**,
- Έχει τη δυνατότητα να **βελτιώσει την υγεία και την ευημερία, προωθώντας παράλληλα την εκπαίδευση και την κοινωνική αλλαγή**.
- Η θεραπευτική αξία του θεάτρου ως **συστατικό που προάγει την υγεία** χρονολογείται από την αρχαιότητα, με ρίζες στις θεραπευτικές τελετές και τις θεατρικές παραστάσεις που συναντώνται σε διάφορους πολιτισμούς.
- **Οι ηλικιωμένοι** παρακινούνται συχνά να συμμετέχουν σε δημιουργικές και θεατρικές δραστηριότητες για διάφορους λόγους, όπως η **βελτίωση της υγείας τους, η επιμόρφωση, η ψυχαγωγία και η χρήση των δραστηριοτήτων για θεραπεία και ίαση**.



ΜΕΡΟΣ Ι: Θεωρητικές προσεγγίσεις & Βασικές έννοιες





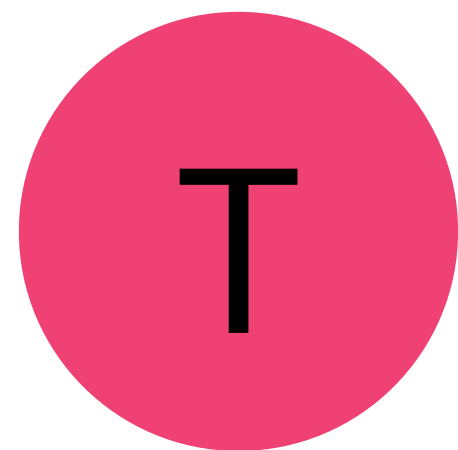
Θέατρο

Ο όρος "θέατρο" περιλαμβάνει μια ποικιλία εννοιών, συμπεριλαμβανομένου τόσο ενός φυσικού χώρου όσο και μιας **μορφής παραστατικής τέχνης**.

- ✓ **Ο φυσικός χώρος** υποδηλώνει ένα κτίριο (συνήθως με σκηνή) στο οποίο λαμβάνουν χώρα θεάματα και παραστάσεις.
- ✓ Ως **μορφή παραστατικής τέχνης**, το θέατρο ορίζεται ως μια συνεργατική μορφή τέχνης όπου ζωντανοί ερμηνευτές απεικονίζουν την εμπειρία ενός πραγματικού ή φανταστικού γεγονότος ενώπιον κοινού σε ένα συγκεκριμένο χώρο.

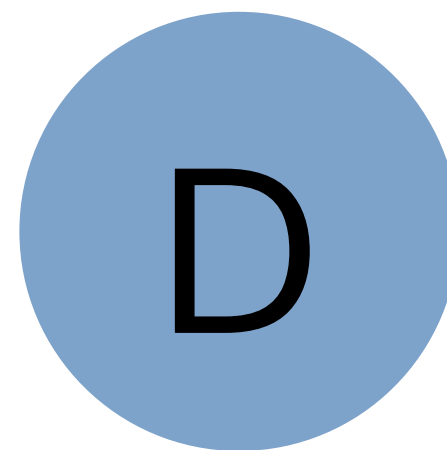


Θέατρο & Δράμα



- Το θέατρο είναι μια φυσική οντότητα
- Θέατρο είναι η επί σκηνής παραγωγή ενός έργου
- Δεν υπάρχει άμεση αλληλεπίδραση μεταξύ κοινού και δραματουργού
- Η ερμηνεία του έργου εξαρτάται από τον αναγνώστη

Πηγή: PEDIAA, 2016



- Το δράμα είναι μια αφηρημένη οντότητα
- Το δράμα είναι το σενάριο ενός θεατρικού έργου
- Υπάρχει άμεση αλληλεπίδραση μεταξύ αναγνώστη και δραματουργού
- Η ερμηνεία του έργου εξαρτάται από τους καλλιτέχνες

Ψυχική υγεία

"Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ψυχικής ευημερίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν το άγχος της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν καλά και να εργάζονται καλά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Έχει εγγενείς και εργαλειακές αξίες και είναι αναπόσπαστο μέρος της ευημερίας μας".

WHO, 2022



- Η ψυχική υγεία είναι κάτι περισσότερο από την απουσία ψυχικών διαταραχών. Υπάρχει σε ένα σύνθετο συνεχές, το οποίο βιώνεται διαφορετικά από το ένα άτομο στο άλλο, με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας και δυσφορίας και ενδεχομένως πολύ διαφορετικά κοινωνικά και κλινικά αποτελέσματα.
- Οι καταστάσεις ψυχικής υγείας περιλαμβάνουν ψυχικές διαταραχές και ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, καθώς και άλλες ψυχικές καταστάσεις που συνδέονται με σημαντική δυσφορία, έκπτωση της λειτουργικότητας ή κίνδυνο αυτοτραυματισμού. Τα άτομα με καταστάσεις ψυχικής υγείας είναι πιθανότερο να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής ευημερίας, αλλά αυτό δεν συμβαίνει πάντα ή απαραίτητα (WHO, 2022)



Γήρανση και ψυχική υγεία

- Ο παγκόσμιος πληθυσμός των ηλικιωμένων αυξάνεται συνεχώς, καθώς οι άνθρωποι ζουν πλέον περισσότερο από τις προηγούμενες γενιές.
- Εκτιμάται ότι ο αριθμός των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω παγκοσμίως αναμένεται να υπερδιπλασιαστεί, από 761 εκατομμύρια το 2021 σε 1,6 εκατομμύρια το 2050.
- Ωστόσο, καθώς τα άτομα γερνούν, μπορεί να γίνουν πιο ευάλωτα σε διάφορα προβλήματα υγείας, όπως πανδημίες, χρόνιες ασθένειες, διαταραχές της ψυχικής υγείας, η νόσος Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας.
- Τα ποσοστά άνοιας και ήπιας γνωστικής εξασθένησης αυξάνονται σημαντικά με την ηλικία σε όλες τις χώρες. Σε απάντηση, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ, 2023).
- Περίπου το 14% των ενηλίκων ηλικίας 60 ετών και άνω ζουν με ψυχική διαταραχή (GHDx, 2021).
- Οι ψυχικές διαταραχές μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων αντιπροσωπεύουν το 10,6% των συνολικών ετών που ζουν με αναπηρία για αυτή την ηλικιακή ομάδα (ΠΟΥ, 2023).
- Οι πιο συχνές καταστάσεις ψυχικής υγείας για τους ηλικιωμένους είναι η κατάθλιψη και το άγχος (ΠΟΥ, 2023).



Βασικές προκλήσεις

Προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι (1/2)

Στις μεγαλύτερες ηλικίες, η ψυχική υγεία διαμορφώνεται όχι μόνο από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, αλλά και από τις σωρευτικές επιπτώσεις των προηγούμενων εμπειριών της ζωής και των ειδικών στρεσογόνων παραγόντων που σχετίζονται με τη γήρανση. Η έκθεση σε αντιξοότητες, η σημαντική απώλεια της εγγενούς ικανότητας και η μείωση της λειτουργικής ικανότητας μπορούν να οδηγήσουν σε ψυχολογική δυσφορία. Συγκεκριμένα, οι βασικές προκλήσεις στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων είναι:

- **Η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά μπορούν να επιδεινώσουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας.** Αφορούν περίπου το ένα τέταρτο των ηλικιωμένων (Teo et al., 2023) και αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου για τη νόσο Αλτσχάιμερ, τη μείζονα κατάθλιψη και τη γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, καθώς και για καρδιαγγειακά και μεταβολικά νοσήματα (Domènech-Abella et al., 2019- Kuiper et al., 2015- Valtorta et al. 2016).
- **Η γνωστική έκπτωση λόγω γήρανσης μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη ή άγχος.** Οι ηλικιωμένοι με κατάθλιψη ή άνοια έχουν πολύπλοκες ιατρικές ανάγκες που απαιτούν ακριβή συντονισμό μεταξύ των παρόχων πρωτοβάθμιας και ψυχικής περίθαλψης. Είναι απαραίτητο να αντιμετωπιστούν οι αλληλεπιδράσεις της θεραπείας, η διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής και οι συννοσηρότητες, οι οποίες μπορεί να γίνουν δύσκολα διαχειρίσιμες.



Βασικές προκλήσεις

Προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι (2/2)

- **Ζητήματα σωματικής υγείας μπορεί να περιορίζουν τη συμμετοχή σε συμβατικές θεραπείες.** Ορισμένοι ηλικιωμένοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κατάθλιψης και άγχους, λόγω κακής σωματικής υγείας ή έλλειψης πρόσβασης σε ποιοτική υποστήριξη και υπηρεσίες. Αυτό περιλαμβάνει ηλικιωμένους ενήλικες που ζουν με χρόνιες ασθένειες (όπως καρδιακές παθήσεις, καρκίνο ή εγκεφαλικό επεισόδιο) ή νευρολογικές παθήσεις (όπως άνοια).
- **Ηλικιωτισμός και στίγμα κατά των ψυχικών διαταραχών.** Η γήρανση και οι ηλικιωμένοι συζητούνται συχνά από το ευρύ κοινό και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης με τη χρήση αρνητικών στερεοτύπων, όπως η έκπτωση της νοητικής και γνωστικής λειτουργίας. Δυστυχώς, αυτού του είδους η υποτιμητική άποψη για την τρίτη ηλικία μπορεί να εσωτερικευτεί από τα ίδια τα ηλικιωμένα άτομα και να τεθεί σε ισχύ, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο με αποτέλεσμα την κακή ψυχική υγεία. Ο ηλικιακός ρατσισμός προκαλεί ανισότητες και έχει επιζήμιες συνέπειες για το άτομο, την κοινότητα και την κοινωνία (Nguyen & Jeste, 2021). Το στίγμα μπορεί να οδηγήσει σε καθυστερημένη διάγνωση και θεραπεία, επειδή τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να μην θέλουν να ζητήσουν βοήθεια λόγω της έλλειψης γνώσεων σχετικά με τις ψυχικές παθήσεις. Μπορεί επίσης να φοβούνται την κρίση από τους άλλους, με αποτέλεσμα να θάβουν το θέμα και να υποφέρουν σιωπηλά.



ΜΕΡΟΣ II: Χρήση του θεάτρου στον τομέα της γήρανσης: αντίκτυπος, οφέλη και αρχές δεοντολογίας





- Η δημιουργικότητα αναγνωρίζεται ευρέως ως μια οδός προς την ενεργό και υγιή γήρανση (Cristini & Cesa-Bianchi, 2019– O'Neill, 2019). Οι έρευνες δείχνουν ότι η ενσωμάτωση θεατρικών δραστηριοτήτων σε δημιουργικές παρεμβάσεις μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και την ψυχοκοινωνική ευημερία των ηλικιωμένων.
- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ, 2023) και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχουν υποστηρίξει σθεναρά την ενεργό και υγιή γήρανση, προτείνοντας **παραμβάσεις με βάση τις τέχνες** που συνδέουν τα οφέλη της δημιουργικότητας τόσο με τη σωματική όσο και με την ψυχική υγεία.
- Ειδικότερα, ο ΠΟΥ (2019) έχει παράσχει ισχυρές αποδείξεις ότι οι τέχνες συμβάλλουν στην προαγωγή της καλής υγείας, στην πρόληψη διαφόρων προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας και στη θεραπεία ή τη διαχείριση οξέων και χρόνιων παθήσεων που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της ζωής των ανθρώπων.



Επισκόπηση: Θεάτρου για τους ηλικιωμένους

- Οι υπάρχουσες έρευνες δείχνουν ότι οι ηλικιωμένοι, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με άνοια-Alzheimer, μπορούν να επωφεληθούν από τη συμμετοχή σε θεατρικά προγράμματα και δραστηριότητες που φέρνουν χαρά, σπάνε την απομόνωση, αυξάνουν τη φυσική κατάσταση, αναδιαμορφώνουν τις σχέσεις, διεγείρουν τη φαντασία και βελτιώνουν τις γνωστικές ικανότητες.
- Μελέτες σε ηλικιωμένα άτομα με άνοια και νόσο Αλτσχάιμερ έχουν δείξει ότι μπορούν να συμμετέχουν πλήρως σε θεατρικές πρακτικές που είναι κατάλληλες για τις ικανότητές τους και ότι η χρήση συγκεκριμένων θεατρικών τεχνικών για τη βελτίωση της υγείας και της συνολικής ευεξίας τους θα τους ωφελήσει περισσότερο.
- Παρά τις περιορισμένες έρευνες σχετικά με τις παρεμβάσεις που βασίζονται στο θέατρο και το δράμα για ηλικιωμένους που νοσηλεύονται με άνοια σε όλο τον κόσμο (Keisari et al., 2020), υπάρχουν ενδείξεις ότι τα υπάρχοντα προγράμματα μπορούν να βελτιώσουν τα θετικά συναισθήματα, τη μάθηση, τις κοινωνικές δεξιότητες, την επικοινωνία και την αυτοεκτίμηση, ενώ παράλληλα μειώνουν τα καταθλιπτικά συμπτώματα (βλέπε, για παράδειγμα, Zeisel et al., 2018- Stevens, 2012).



Οφέλη του θεάτρου για τους ηλικιωμένους

Τα οφέλη για τους ηλικιωμένους, ειδικότερα, μπορούν να χωριστούν σε 4 κύριους τομείς:

Υγεία και νόηση

- βελτιώσεις στη γνωστική λειτουργία, τη μνήμη, την παραγωγή και κατανόηση λέξεων και την επίλυση προβλημάτων
- μείωση του στρες
- μείωση του άγχους και της κατάθλιψης

Συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη

- ανάπτυξη νέων σχέσεων και φιλίας
- προώθηση της εμπιστοσύνης και της ενσυναίσθησης μεταξύ των γενεών
- αυξημένη αυτοπεποίθηση και αυτοεπιβεβαίωση
- οικοδόμηση θετικών σχέσεων με συνομηλίκους, φροντιστές, οικογένειες και επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας
- συναισθήματα ενθουσιασμού, διασκέδασης, ευτυχίας και απελευθέρωσης της φαντασίας
- ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων



Οφέλη του θεάτρου για τους ηλικιωμένους

Τα οφέλη για τους ηλικιωμένους, ειδικότερα, μπορούν να χωριστούν σε 4 κύριους τομείς:

Δημιουργικότητα και μάθηση

- ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων, πρόκληση και ανάληψη κινδύνων στη μετέπειτα ζωή
- αυτοέκφραση, παιχνίδι και διασκέδαση
- κατάρριψη των ηλικιακών στερεοτύπων και ενθάρρυνση μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς
- να καλλιεργήσετε τον δημιουργικό εαυτό σας
- να αποκτήσετε δεξιότητες

θεάτρου/δραματικής τέχνης και υποκριτικής

Φυσική κατάσταση

- βελτίωση της κινητικότητας, της ευελιξίας, της δύναμης, της ισορροπίας και της καρδιαγγειακής υγείας
- επίγνωση του σώματος
- ενισχύουν τη συνολική σωματική ευεξία



Πρόληψη των ψυχικών διαταραχών μεταξύ των ηλικιωμένων με τη χρήση των τεχνών

• Συμμετοχή στις Τέχνες και Ψυχική Υγεία:

- Η συχνή ενασχόληση με τις τέχνες και τον πολιτισμό βελτιώνει την ψυχική υγεία, μειώνοντας το άγχος και αυξάνοντας την ικανοποίηση από τη ζωή (Wang et al., 2020).
- Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες υποστηρίζουν την αντιμετώπιση θεμάτων ψυχικής υγείας στην καθημερινή ζωή.

• Ρύθμιση των συναισθημάτων μέσω των τεχνών:

- Αποφυγή: Αποφυγή: Οι τέχνες προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο, ανακατευθύνοντας την προσοχή από τις αρνητικές σκέψεις.
- Προσέγγιση: Βοηθά στην επεξεργασία των συναισθημάτων, στην εκτόνωση της αρνητικότητας και στο σχεδιασμό της επίλυσης προβλημάτων.
- Αυτοανάπτυξη: (Fancourt et al., 2019)

• Συμμετοχή στην ομάδα και ευημερία:

- Οι χορωδίες, οι ομάδες χορού και θεάτρου βελτιώνουν την ικανοποίηση από τη ζωή, τον σκοπό και μειώνουν τη μοναξιά (Bone et al., 2022).
- Συνδέεται με καλύτερα αποτελέσματα στην υγεία: λιγότερες χρόνιες ασθένειες, βελτιωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και ψυχική υγεία (Steptoe & Fancourt, 2020).

ΣΕΛΙΔΑ 17

• Γνωστική παρακμή & Τέχνες:

- Η ενεργός ενασχόληση με τις τέχνες επιβραδύνει τη γνωστική παρακμή και βελτιώνει την ποιότητα ζωής (Fancourt & Steptoe, 2018).



ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: Τύποι
θεάτρου και
θεατρικών
δραστηριοτήτων για
την πρόληψη
προβλημάτων





Τύποι θεάτρου και θεατρικών δραστηριοτήτων για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία

- Ύπαρξη ενός ευρέος φάσματος προγραμμάτων θεατρικής παρέμβασης που απευθύνονται στους ηλικιωμένους.
 - ο δηλ. συγκεκριμένα είδη θεάτρου, όπως το Playback Theatre, το Θέατρο Αναμνήσεων ή το Θέατρο Αναγνωστών, για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν την υγεία τους και να διατηρήσουν την ευημερία και την ανεξαρτησία τους καθώς γερνούν.
 - ο Άλλα προγράμματα περιλαμβάνουν μια ποικιλία αισθητηριακών, δραματικών και αισθητικών δραστηριοτήτων, καθώς και βιωματικές ασκήσεις βασισμένες στη μουσική, εμπνευσμένες και βασισμένες στο θέατρο και το δράμα, για να προκαλέσουν αναμνήσεις ή να ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.



Τύποι θεάτρου και θεατρικών δραστηριοτήτων για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία

- Οι θεατρικές παρεμβάσεις για ηλικιωμένους μπορούν να ενσωματώσουν δημιουργικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η δραματοθεραπεία, και να χρησιμοποιήσουν διάφορες τεχνικές, όπως θεατρικά παιχνίδια, αφήγηση ιστοριών, συγγραφή ιστοριών, φωτογραφία, μαριονέτες και ποίηση, για να τονώσουν τη μνήμη και να διευκολύνουν τον αναστοχασμό της ζωής του ατόμου.
- Οι δραστηριότητες μνήμης και τα παιχνίδια αποτελούν συνήθεις επιλογές στα δημιουργικά προγράμματα για ηλικιωμένους, ιδίως για άτομα με άνοια, καθώς μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της υγείας του εγκεφάλου και στην επιβράδυνση της γνωστικής παρακμής.



Τύποι θεάτρου και θεατρικών δραστηριοτήτων για την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία

- Οι θεατρικές και δραματικές δραστηριότητες, είτε χρησιμοποιούνται για ψυχαγωγία, θεραπεία ή διδασκαλία, πρέπει πάντα να είναι ευχάριστες, φιλικές προς το χρήστη και καλά σχεδιασμένες ώστε να ανταποκρίνονται στις σωματικές, συναισθηματικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες των ηλικιωμένων.
- Δεν έχουν όλοι οι ηλικιωμένοι τις ίδιες ψυχοκοινωνικές ανάγκες λόγω ατομικών και πολιτισμικών διαφορών. Δεν υπάρχει **μια** θεατρική παρέμβαση **που να ταιριάζει σε όλους**, αλλά μάλλον μια ποικιλία προσεγγίσεων που μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες και τις συνθήκες του κάθε ατόμου προκειμένου να είναι αποτελεσματικές.
- Αυτή η εξατομικευμένη προσέγγιση όχι μόνο διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι λαμβάνουν επαρκή δημιουργική φροντίδα, αλλά βελτιώνει επίσης τη συνολική ευημερία και την ποιότητα ζωής τους.



Το δημιουργικό (αυτοσχεδιαστικό) δράμα είναι μια καλλιτεχνική δραστηριότητα που έχει αποδειχθεί ότι έχει σημαντική προσωπική και κοινωνική αξία για τους ηλικιωμένους ως παρενέργεια ή άμεσο αποτέλεσμα της συμμετοχής σε μια σειρά τέτοιων δραστηριοτήτων. Αναφέρεται σε δραματικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις γνωστικές, συναισθηματικές, αισθητικές και ηθικές δεξιότητες σκέψης τους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με άνοια-Αλτσχάιμερ.

Θέατρο αναμνήσεων

Το Θέατρο Αναμνήσεων είναι μια μορφή διαδραστικού θεάτρου στο οποίο οι ηλικιωμένοι μοιράζονται αναμνήσεις και εμπειρίες μέσω διαλόγου, αφήγησης και δημιουργικών δραστηριοτήτων. Παίρνει τις αυτολεξεί αναμνήσεις ως βάση για τα θεατρικά σενάρια, χρησιμοποιώντας τις εμπειρίες των ηλικιωμένων ως πηγή καλλιτεχνικής παραγωγής και θεραπευτικής δημιουργικότητας (π.χ. Kostı, 2019– Schweitzer, 2007).

Δημιουργικό δράμα



Το Playback Theatre είναι ένα είδος αυτοσχεδιαστικού θεάτρου στο οποίο οι θεατές προσφέρουν εθελοντικά ιστορίες από τη ζωή τους και τις παρακολουθούν να εκτελούνται επί σκηνής. Η Keisari και οι συνεργάτες της (2020) χρησιμοποίησαν το θέατρο playback σε μια δομημένη ομαδική παρέμβαση 12 εβδομάδων και διαπίστωσαν σημαντικές βελτιώσεις στην αυτοεκτίμηση, τη θετική επίδραση, το νόημα της ζωής και την ποιότητα ζωής, καθώς και σημαντική μείωση των καταθλιπτικών διαταραχών.

Θέατρο **Playback**

Θέατρο αυτοσχεδιασμού (ή Θεατρικός αυτοσχεδιασμός)

Είναι ένας διεγερτικός και ευφάνταστος τρόπος για τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν τις γνωστικές τους ικανότητες, τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες και την ενεργό συμμετοχή τους. Οι τεχνικές αυτοσχεδιαστικού θεάτρου μπορεί επίσης να αποδειχθούν επωφελείς για τους φροντιστές ως μέσο αντιμετώπισης των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν (π.χ. Bassis, Rybko, & Maor, 2023).



Πρόκειται για μια μέθοδο επικοινωνίας που βασίζεται στο θέατρο και χρησιμοποιεί θεατρικά ερεθίσματα (π.χ. τραγούδια, ποίηση) σε συνδυασμό με προσωποκεντρικές προσεγγίσεις για να ενθαρρύνει τα ευάλωτα άτομα να έρθουν σε επαφή. Αυτό δεν αφορά μόνο το άτομο που δυσκολεύεται να έρθει σε επαφή, αλλά και τους γύρω του, όπως τα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές. Η "μέθοδος Veder" αναπτύχθηκε για άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους, αλλά μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα ευρύ φάσμα γνωστικών διαταραχών και ψυχιατρικών διαταραχών (π.χ. van Haeften-van Dijk, van Weert, & Dröes, 2015).

Η μέθοδος Veder

Μέθοδος επαφής Veder

Πρόκειται για μια τροποποιημένη έκδοση της αρχικής μεθόδου Veder, προσαρμοσμένη ειδικά για περιβάλλοντα καθημερινής φροντίδας. Δίνει έμφαση στην ενσωμάτωση της θεατρικής, ποιητικής και μουσικής επικοινωνίας στις καθημερινές εργασίες φροντίδας, αντί να βασίζεται σε δομημένες παραστάσεις. Στόχος είναι να ενισχυθούν οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις μεταξύ φροντιστών και ενοίκων με τη χρήση στοιχείων της μεθόδου Veder κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων προσωπικής φροντίδας. Περιλαμβάνει ~~σε 24~~ 24 εκπαιδευση των φροντιστών ώστε να ενσωματώνουν στοιχεία θεατρικής επικοινωνίας στις πρακτικές φροντίδας τους χωρίς να χρειάζονται εκτεταμένες δεξιότητες ερμηνείας (Boersma et al., 2017).



Το Θέατρο Αναγνωστών είναι μια μορφή θεάτρου που απαιτεί από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν δυνατά μια σεναριακή αφήγηση στο κοινό. Οι συμμετέχοντες έχουν τα σενάρια στα χέρια τους και παίζουν χωρίς να χρειάζεται να απομνημονεύσουν ατάκες. Το Θέατρο Αναγνωστών δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει καμία παράσταση, σκηνικά, σκηνικά, σκηνικά ή κοστούμια και τα έργα που παίζονται είναι μονόπρακτα ή σύντομες προσαρμογές μεγαλύτερων παραγωγών. Δεν είναι απαραίτητη η υποκριτική εμπειρία (π.χ., Khanlou et al., 2022).

Θέατρο Αναγνωστών

Δράμα αναψυχής

Χρησιμοποιεί μια ποικιλία δραματικών δραστηριοτήτων για να παρέχει στους ηλικιωμένους ευκαιρίες αναψυχής (π.χ., Sextou & Smith, 2017).



Πρόκειται για μια ενεργητική μέθοδο ανασκόπησης της ζωής που χρησιμοποιεί προσεκτικά επιλεγμένες αυτοβιογραφικές αναμνήσεις, αυτοπροσδιοριζόμενες εμπειρίες ζωής ή περιόδους ζωής που διαμόρφωσαν τον συμμετέχοντα. Οι συμμετέχοντες μπορούν εύκολα να εξερευνήσουν την ταυτότητα, το νόημα και τις σχέσεις με το περιβάλλον τους, μοιράζοντας και ζωντανεύοντας ιστορίες σταυροδρόμι ζωής (π.χ. Keisari & Palgi, 2017).

Σταυροδρόμι ζωής

TimeSlips

Πρόκειται για μια δημιουργική, ομαδική μέθοδο αφήγησης ιστοριών για άτομα με νόσο Αλτσχάιμερ και συναφείς διαταραχές. Η μέθοδος χρησιμοποιεί την αφήγηση ιστοριών για να εμπλέξει τα άτομα με άνοια με ουσιαστικό τρόπο. Αναγνωρίζει τη σημασία της δημιουργικής αφήγησης για τα άτομα με άνοια, μετατοπίζοντας την έμφαση από τη μνήμη στη φαντασία (Basting, 2013).

Αρχές δεοντολογίας για τη θεατρική και δραματική εργασία με ηλικιωμένους



Τα θεατρικά προγράμματα και οι παρεμβάσεις που αφορούν τους ηλικιωμένους πρέπει να θέτουν ως προτεραιότητα τη **συμμετοχικότητα**, την **ποικιλομορφία** και την **ηθική ακεραιότητα** των επαγγελματιών, όπως συμβαίνει με κάθε δημιουργική προσπάθεια που εμπλέκει και διεγείρει το ανθρώπινο δυναμικό.

Η συμμετοχικότητα πρέπει να αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα, πράγμα που σημαίνει ότι το πρόγραμμα πρέπει να είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να ανταποκρίνεται σε άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο και ικανότητες. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι ηλικιωμένοι ενήλικες με διαφορετικό υπόβαθρο μπορούν να συμμετέχουν και να επωφεληθούν από το πρόγραμμα, ανεξάρτητα από τις κοινωνικές, πολιτιστικές ή φυσικές διαφορές τους.

Η ποικιλομορφία αναφέρεται στο εύρος των εμπειριών, των προοπτικών και των ιδεών που εισάγονται στο πρόγραμμα. Με την ενσωμάτωση της ποικιλομορφίας στο πρόγραμμα, είναι δυνατόν να δημιουργηθούν πιο δυναμικές και ελκυστικές εμπειρίες που απευθύνονται σε ένα ευρύτερο φάσμα συμμετεχόντων.

Πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη **η ηθική ακεραιότητα** των επαγγελματιών. Αυτό σημαίνει απλώς ότι οι επαγγελματίες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα πρέπει να είναι αξιόπιστοι, ενημερωμένοι και έμπειροι. Πρέπει να λειτουργούν με ειλικρίνεια, διαφάνεια και σεβασμό προς τους συμμετέχοντες, διασφαλίζοντας ότι το πρόγραμμα είναι ασφαλές, αποτελεσματικό και επωφελές για όλους τους εμπλεκόμενους. ΣΕΛΙΔΑ 27

Αναφορές (1/3)



- Bassis, D., Rybko, J., & Maor, R. (2023). Ποτέ δεν είναι αργά για να αυτοσχεδιάσεις: Ο αντίκτυπος του θεατρικού αυτοσχεδιασμού στον ηλικιωμένο πληθυσμό. *Experimental aging research*, 49(2), 83–99. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2022.2059208>
- Basting, A. (2013). TimeSlips: Δημιουργικότητα για άτομα με άνοια. *Age in Action*, 28(4), 1–5.
- Boersma, P., van Weert, J. C., van Meijel, B., & Dröes, R. M. (2017). Εφαρμογή της μεθόδου επαφής Veder στην καθημερινή φροντίδα ατόμων με άνοια σε γηροκομείο: ανάλυση της διαδικασίας σύμφωνα με το πλαίσιο RE-AIM. *Journal of clinical nursing*, 26(3–4), 436–455. <https://doi.org/10.1111/jocn.13432>.
- Bone, J. K., Fancourt, D., Fluharty, M. E., Paul, E., Sonke, J. K., & Bu, F. (2023). Συσχετίσεις μεταξύ της συμμετοχής σε κοινοτικές καλλιτεχνικές ομάδες και των πτυχών της ευημερίας των ηλικιωμένων ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες: μια ανάλυση αντιστοίχισης αποτελεσμάτων προτίμησης (propensity score matching analysis). *Aging & mental health*, 27(6), 1163–1172. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2068129>
- Cristini, C., Cesa-Bianchi, M. (2019). Culture, Creativity and Quality of Life in Γήρας. In: Bianco, A., Conigliaro, P., Gnaldi, M. (eds) *Italian Studies on Quality of Life. Social Indicators Research Series*, τόμος 77. Springer, Cham. [://doi.org/10.1007/978-3-030-06022-0_16](https://doi.org/10.1007/978-3-030-06022-0_16)
- Domènech-Abella, J., Mundó, J., Haro, J. M., & Rubio-Valera, M. (2019). Άγχος, κατάθλιψη, μοναξιά και κοινωνικό δίκτυο στους ηλικιωμένους: Διαχρονικές συσχετίσεις από την Ιρλανδική Διαχρονική Μελέτη Γήρανσης (TILDA). *Journal of affective disorders*, 246, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.043>
- Ινστιτούτο Μετρήσεων και Αξιολόγησης της Υγείας. Παγκόσμια ανταλλαγή δεδομένων υγείας (GHDx). Ανακτήθηκε από <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- Fancourt D, Garnett C, Spiro N, West R, Müllensiefen D. (2019). Πώς οι καλλιτεχνικές δημιουργικές δραστηριότητες ρυθμίζουν τα συναισθήματά μας; Επικύρωση της κλίμακας Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities (ERS-ACA). *PLOS ONE*
- Keisari, S., & Palgi, Y. (2017). Σταυροδρόμια ζωής επί σκηνής: ενσωμάτωση της ανασκόπησης της ζωής και δραματοθεραπεία για ηλικιωμένους. *Aging & Mental Health*, 21(10), 1079–1089.
- Keisari, S., Gesser-Edelsburg, A., Yaniv, D., & Palgi, Y. (2020). Playback θέατρο σε κέντρα ημέρας ενηλίκων: Μια δημιουργική ομαδική παρέμβαση για ηλικιωμένους που ζουν στην κοινότητα. *PLOS ONE*.
- Khanlou, N, Vazquez, L.M, Khan, A, Oraziotti, B, & Ross, G. (2022). Το θέατρο Αναγνωστών ως προσέγγιση της εκπαίδευσης με βάση τις τέχνες: Μια επισκόπηση των εμπειριών των ενηλίκων εκπαιδευομένων και των εκπαιδευτών. *Nurse Education Today*, 116. 10544. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105440>

Αναφορές (2/3)

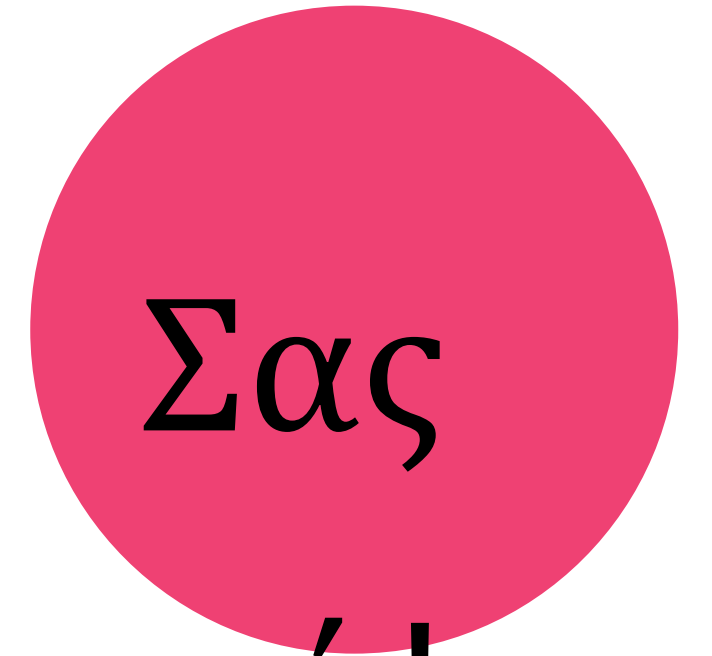


- Kostis, K. (2019). Το δράμα της ανάμνησης σε έναν κόσμο που γερνάει. Ιλινόις: Κρίσιμα Στάδια. Ανακτήθηκε από: <http://www.critical-stages.org/20/reminiscencedrama-in-an-ageing-world/> (07.21.2020)
- Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Zuidema, S. U., Burgerhof, J. G., Stolk, R. P., Oude Voshaar, R. C., & Smidt, N. (2016). Κοινωνικές σχέσεις και γνωστική έκπτωση: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση διαχρονικών μελετών κοόρτης. *International journal of epidemiology*, 45(4), 1169-1206. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw089>
- Nguyen, T. T., & Jeste, D. V. (2021). Ageism: The Brain Strikes Back. *Cerebrum : the Dana forum on brain science*, 2021, cer-05-21.
- PEDIAA (2015). Διαφορά μεταξύ δράματος και θεάτρου. Ανακτήθηκε από <https://pediaa.com/difference-between-drama-and-theater>
- Schweitzer, P. (2007). Θέατρο αναμνήσεων: Θέατρο από τις αναμνήσεις . Jessica Kingsley, Λονδίνο.
- Sextou, P. & Smith, C. (2017). Δραστηριότητες ψυχαγωγικού δράματος για ηλικιωμένους σε βρετανικά ιδρύματα φροντίδας" *Text Matters: A Journal of Literature, Theory and Culture*. Πανεπιστήμιο του Lodz, Πολωνία.
- Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Μια ανάλυση των αμφίδρομων συσχετίσεων μεταξύ των αλλαγών στη νοηματοδότηση της ζωής και της υγείας, των συναισθηματικών, συμπεριφορικών και κοινωνικών παραγόντων. *Επιστημονικές εκθέσεις*.
- Stevens, J. (2012). Stand up for dementia: Μια ποιοτική μελέτη. *Dementia* , 11(1), 61-73. [doi:10.1177/1471301211418160](https://doi.org/10.1177/1471301211418160).
- Teo, R. H., Cheng, W. H., Cheng, L. J., Lau, Y., & Lau, S. T. (2023). Παγκόσμιος επιπολασμός της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ ηλικιωμένων που ζουν στην κοινότητα: Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση. *Archives of gerontology and geriatrics*, 107, 104904. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104904>.

Αναφορές (3/3)



- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Μοναξιά και κοινωνική απομόνωση ως παράγοντες κινδύνου για στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση διαχρονικών μελετών παρατήρησης. *Heart (British Cardiac Society)*, 102(13), 1009–1016. <https://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-308790>.
- van Haeften-van Dijk, A. M., van Weert, J. C., & Dröes, R. M. (2015). Εφαρμογή θεατρικών δραστηριοτήτων στο σαλόνι για άτομα με άνοια σε θαλάμους νοσηλευτικών ιδρυμάτων: μια μελέτη αξιολόγησης της διαδικασίας. *Aging & mental health*, 19(6), 536–547. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.955459>
- Wang S, Mak HW, Fancourt D. (2020). Τέχνες, ψυχική δυσφορία, λειτουργία ψυχικής υγείας & ζωή
- ικανοποίηση: αναλύσεις σταθερών επιδράσεων μιας εθνικής αντιπροσωπευτικής μελέτης πάνελ. *BMC Public Health*.
- ΠΟΥ (2019). Έκθεση σύνθεσης δικτύου τεκμηρίων υγείας: Ποια είναι τα αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με το ρόλο των τεχνών στη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας; Μια επισκόπηση. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- ΠΟΥ (2022). Ψυχική υγεία. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- ΠΟΥ (2023). Άνοια. Βασικά στοιχεία. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>.
- ΠΟΥ (2023). Ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Zeisel, J., Skrajner, M. J., Zeisel, E. B., Wilson, M. N., & Gage, C. (2018). Scripted-IMPROV: Interactive Improvisational Drama With Persons With Dementia-Effects on Engagement, Affect, Depression, and Quality of Life. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*, 33(4), 232–241. <https://doi.org/10.1177/1533317518755994>



ευχαριστώ!