



Narodna galerija



GALERIJA SPOMINOV

*Likovno ustvarjanje
za osebe z demenco*

Priročnik za svojce in
oskrbovalce oseb z demenco

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.892.3
75-056.24

BRAUNSBERGER, Nataša

Galerija spominov : likovno ustvarjanje za osebe z demenco. Priročnik za svoje in oskrbovalce oseb z demenco / [uredili [in] besedilo Nataša Braunsberger, Živa Rogelj ; fotografije arhiv Narodne galerije]. - Ljubljana : Narodna galerija, 2023

ISBN 978-961-7209-03-7
COBISS.SI-ID 162723075

Izdala in založila Narodna galerija
Zanjo Barbara Jaki
Uredili Nataša Braunsberger, Živa Rogelj
Besedilo Nataša Braunsberger, Živa Rogelj

Jezikovni pregled Mirjam Furlan Lapanja
Fotografije arhiv Narodne galerije
Oblikovanje in ilustracije Katja Kastelic
Naklada 2000 izvodov
Tisk Evrografis d. o. o.

© Narodna galerija in avtorji, 2023



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



Narodna galerija je 19. septembra 2020 kot prva muzejska ustanova v Sloveniji postala demenci prijazna točka. Ni naključje, da je bilo to prav na začetku jeseni – september je namreč svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni, posvečen ozaveščanju o različnih vrstah demence in zmanjševanju stigme te bolezni.

V Narodni galeriji smo se povezali z združenjem Spominčica – Alzheimer Slovenija, ki je za nas izvedlo strokovno usposabljanje in nam pomagalo z dragocenimi nasveti za delo z osebami z demenco. Skupaj soustvarjamo prilagojen program, s katerim se želimo približati ne samo osebami z demenco, temveč tudi njihovim svojcem, oskrbovalcem, ki se zaradi skrbi za obolele spoprijemajo s socialno izključenostjo ter so pogosto prezaposleni, negotovi in izčrpani.

Vsem, ki se srečujejo z demenco, želimo pomagati pri premagovanju strahu in olajšati stisko, ki jo ob tem občutijo, hkrati pa ponuditi zamisli za preživljanje prostega časa, ki lahko sodelujočim polepšajo skupne trenutke in vsaj za kratek čas odložijo breme bolezni. Čeprav je včasih za vključevanje v dejavnosti potrebnega nekaj prepričevanja, se trud in vztrajnost nazadnje poplačata z nasmehi in zadovoljstvom vseh udeleženih. Želimo si, da vam priročnik pred vami olajša prve korake k likovnemu ustvarjanju z osebami z demenco.

Muzeji s svojimi zbirkami in programi povezujejo družbo in gradijo skupnosti.

MOČ USTVARJALNOSTI

Ko dosežemo določeno starost, se nam pogosto zgodi, da pozabimo na likovno ustvarjalnost, ki nam je dana že ob rojstvu in smo jo razvijali od najzgodnejših otroških let. Kaj hitro ugotovimo, da smo nazadnje risali in slikali v šoli, in lahko se nam zazdi, da ne bomo več znali prijeti barvice ali čopiča v roke. Toda strah in nelagodje sta povsem odveč. Ustvarjalnost je namreč del nas in se kaže na različnih področjih vsakdanjega življenja. Izhaja iz naših trenutnih zmožnosti in razpoloženja in ne temelji na spominskih vzorcih iz preteklosti. Nasprotno od rutinskih vsakodnevnih opravil ustvarjalni procesi potekajo neodvisno od spomina – še več kot to, spomin celo spodbujajo in pogosto priključijo minule doživljanje. Prav zato je ustvarjanje za osebe z demenco dostopno in zelo koristno.



Ste vedeli, da nekatere osebe z demenco celo na novo odkrijejo in razvijejo nenadne umetniške sposobnosti? Tudi tisti, ki v preteklosti niso kazali nobene nagnjenosti do vizualnega ustvarjanja, lahko v spremenjenih okoliščinah odkrijejo veselje ali celo izjemne izrazne veščine; tisti, ki so se umetniško izražali že v preteklosti, pa v vračanju k tej dejavnosti pogosto najdejo uteho.

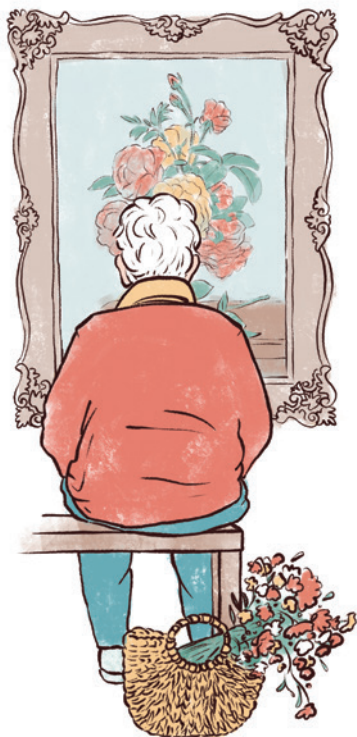
Ustvarjalnost omogoča osebam z demenco, da spregovorijo o svoji izkušnji in tako tkejo močne vezi z družinskimi člani oziroma vsemi vpletenimi, tudi s strokovnimi delavci, negovalci in osebjem, ki izvaja določeno dejavnost. Razumemo jo lahko kot drugačen način komuniciranja, ki tistim obolelim, ki že izgubljajo dar govora, omogoča sporočanje in izražanje ter razvijanje socialnih veščin.

KAKŠNI SO POZITIVNI UČINKI LIKOVNE USTVARJALNOSTI NA OSEBE Z DEMENCO?

Ustvarjanje lahko:

- spodbudi samozavedanje in omili čustvene konflikte;
- pomaga obvladovati nezaželeno vedenje in zasvojenosti;
- izboljša dojemanje stvarnosti;

- ♦ zmanjšuje in omili tesnobo;
- ♦ povečuje samozavest;
- ♦ pomaga pri ohranjanju zbranosti in pozornosti, saj se udeleženci osredotočijo na naloge in postanejo bolj prisotni;
- ♦ vsaj za kratek čas odžene misli na bolečine, nelagodje in druge nevšečnosti, ki povzročajo vznemirjenje;
- ♦ krepi prostorsko in abstraktno predstavo ter finomotorične spretnosti, kar pride prav tudi pri drugih vsakodnevnih opravilih;
- ♦ omogoča ponovno občutenje izvora lastne ustvarjalnosti in s tem povezanega iskrenega veselja.



ZAKAJ USTVARJATI SKUPAJ?

- ♦ Osebe z demenco navadno uživajo v umetniškem udejstvovanju, najsi bo to likovno ustvarjanje ali zgolj poslušanje razlage o umetniških delih. Ne pozabimo, da večja pozitivna naravnost posredno vpliva na izboljšanje splošnega počutja in zdravja.
- ♦ Umetnost je zaradi svoje multisenzorne narave, ki nagovarja vse naše čute, dosegljiva kljub izgubi spomina in omogoča doživljanje sedanjega trenutka ne glede na naša predhodna znanja in izkušnje.
- ♦ Umetniško udejstvovanje ne povzroča škode in ni invazivno. Z njim povezana tveganja so enaka tistim, ki jih osebe z demenco tudi sicer doživljajo v vsakdanjem življenju, kot so recimo utrujenost, morda okušanje česa, kar ni hrana ...

Kadar osebe z demenco ustvarjajo s svojo družino, to dobro vpliva na vse sodelujoče. Skupna dejavnost neguje socialno interakcijo in krepi občutek pripadnosti, pozitivni učinki pa so podvojeni: družinski člani uživajo sami in hkrati občutijo tudi zadovoljstvo svojca.



KAKO ZAČETI?

Za dobro počutje vseh udeležencev je pomembno, da izberemo primerno dejavnost oziroma prilagodimo težavnost glede na fazo napredovanja bolezni in želje posameznika.

Vsako umetniško izrazno sredstvo ni nujno primerno za vsakega posameznika. Izbirajmo različne likovne tehnike, ne samo risanja in slikanja, temveč denimo tudi kolaž ali pa pobarvanke, pri katerih ustvarjalcu ni treba skrbeti za reprezentativnost in realističnost končnega izdelka.

Če želimo doživljanje trenutka še bolj osmisliti, povežimo dejavnost s preteklostjo. Pogovarjajmo se in obujajmo spomine, ki jih priključijo izdelek ali sam ustvarjalni proces.

Osebo z demenco prijazno in strpno spodbujajmo k vključevanju in ustvarjanju. Čeesar noče ali ne zmore storiti, naredimo skupaj. Posameznika lahko delno vključimo tudi v svoj ustvarjalni proces; lahko denimo kaj nareže, prilepi, sestavi in tako prispeva svoj delček k celoti.

Pred začetkom je priporočljivo preveriti, ali so bila naša navodila za izvedbo dovolj jasna. Bodimo na voljo za pomoč, sicer pa ustvarjalca poslušajmo in sprejemajmo, pustimo mu proste roke in ga ne popravljajmo.

Vedno imejte v mislih: ni pomemben končni videz izdelka, temveč druženje, sodelovanje in veselje pri ustvarjanju.

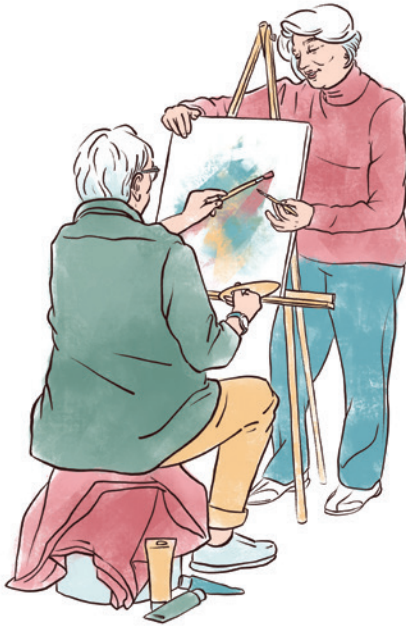
PRIPRAVA DEJAVNOSTI ZA OSEBE Z DEMENCO IN NA KAJ MORAMO BITI POZORNI

Pri pripravljanju izbrane ustvarjalne dejavnosti za osebe z demenco se držimo nekaterih preprostih pravil, ki bodo udeležencem zagotovila prijetno počutje in občutek varnosti in zbranosti.

- ♦ **Primerno pripravimo prostor**, ki naj bo urejen in pospravljen. Z mize odstranimo vse nepotrebne stvari. Zmanjšamo hrup in poskrbimo, da ni drugih motenj, ki bi ovirale zbranost.
- ♦ **Navodila naj bodo jasna in nazorna. Postopek razdelimo na več korakov in ga kolikor mogoče poenostavimo.** Vedno tudi pokažemo, kako naj bi dejavnost potekala. Ob tem čim manj govorimo, saj oseba tako lažje sledi prikazanemu.



- ♦ **Ponudimo izbiro, kadar koli je to mogoče.** Na izbiro dajmo različne ustvarjalne pripomočke, a vse, kar ponujamo, tudi pokažimo. Na držanje barvice ali čopiča v rokah se navadno res samodejno odzovemo s potegi teh pripomočkov po papirju, a nič ne bo odveč, če uporabo nazorno pokažemo. Tako preprečimo zadrego, če oseba posameznega pripomočka ne pozna.
- ♦ **Ne izogibajmo se ponovitev.** Posameznik se morda ne bo spomnil izvajanja določene dejavnosti, v spominu pa bo lahko ohranil sam postopek, ob čemer bo občutil samozavest in zadovoljstvo. Primer za takšno likovno dejavnost je denimo barvanje pobarvanke. Pobarvanke lahko osebe z demenco barvajo večkrat, motive lahko menjamo. Čim pogosteje bodo držale barvice ali čopič v rokah, tem bolj rutinsko bo zanje to opravilo. Barvanje oziroma slikanje je ena od dejavnosti, ki so ljudem z demenco zelo ljube.



Skupaj si oglejte katero od galerijskih umetnin, ki so vam lahko v navdih pri ustvarjanju. Poiščete jih lahko na galerijski spletni strani.

- ♦ **Napredujmo od preprostih do bolj zahtevnih dejavnosti.** Ko ustvarjalec spozna postopek in ga usvoji, lahko postopoma preidemo na kompleksnejšo nalogo.
- ♦ **Vidne, slušne in tipne zaznave so bližnjica do naših osebnih spominov.** Za stimuliranje vidnih zaznav lahko pri dejavnosti uporabimo tudi slikovni material in ustvarjanje povežemo z umetniškimi deli. Skupaj si oglejte katero od galerijskih umetnin, ki so vam lahko v navdih pri ustvarjanju. Stimuliramo lahko tudi vohalne in slušne zaznave ter tip in ne nazadnje okus. V praksi bi to denimo pomenilo, da opazovanje slike Ivane Kobilca *Kofetarica* pospremimo z vonjem kave in zvokom mletja kavnih

zrn, ki jih posamezniki lahko tudi otipajo, ogledovanje slike *Breze v jeseni* Richarda Jakopiča pa pospremimo z zvoki in vonjavami ter nabranim gradivom iz gozda. Za stimulacijo okusa pa postrežemo kavo ali gozdne sadeže.

- ♦ **Vključimo glasbo.** Kognitivni upad poteka v možganih ločeno za različna področja. Desna možganska polovica, ki ima med drugim sposobnost slušnih zaznav, je pri napredovanju demence običajno prizadeta pozneje kakor leva polovica. Pri osebah z demenco zato opazamo, da se spomnijo besedil pesmi in melodij, čeprav drugi spomini ne delujejo več dobro. Nežno, klasično glasbo lahko uporabimo v ozadju kot stimulans za ustvarjanje, vmes pa si lahko vzamemo odmor in poslušamo poznano glasbo in prepevamo. Tako bo naše druženje še prijetnejše.
- ♦ **Brez pritiska – prav ali narobe ne obstaja.** Osredotočajte se na napredek pri dejavnosti in manj na natančnost izvajanja ter doseg cilja. Posamezniku ni treba vsega narediti prav in ga tudi ne popravljajte oziroma pri tem ne vztrajajte, če v dejavnosti očitno uživa, niti mu ni treba dokončati izdelka. Pomembno je sodelovanje.

KAM PO ZAMISLI ZA USTVARJANJE?

Včasih se v nas prebudi želja po ustvarjanju, a ne vemo, kje bi začeli. Za vas smo pripravili prilagojene ustvarjalne dejavnosti, ki se jih lahko lotite v sproščenem vzdušju domačega okolja in si popestrite popoldansko urico ali dve. **Poiščite jih na galerijski spletni strani v rubriki Demenci prijazna točka.**

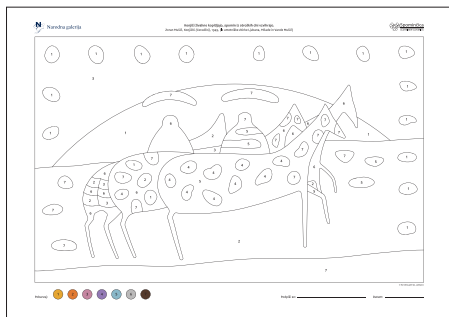
Likovne naloge

Na naši spletni strani si lahko ogledate kratke videoposnetke, v katerih vas po korakih vodimo od začetne priprave do končnega

izdelka. Trganka, risanje, odtiskovanje ... izberite tehniko, ki vam najbolj ustreza, pripravite pripomočke in začnite ustvarjati!

Pobarvanke

Na naši spletni strani so vam na voljo tudi pobarvanke, prilagojene po galerijskih umetninah. Izbirate lahko med različnimi motivi. Upoštevate lahko naš predlog barvne sheme, ki se približa izvirnemu umetniškemu delu, ali pa izbirate barve povsem po svoje. Pomembno je le, da pri tem uživajte. Natisnite si pobarvanko, ki vam je ljuba, in se lotite ustvarjanja.





Ivana Kobilca, Kofetarica, 1888

Oglejte si umetnino.




Zenica, pokrita s krmemo čepico, s skodelico kave v roki zadovoljno zre v nas. Sreča je v drobniških trenutkih in majhnih stvareh, kajne?

Ali uživare v pitju kave? Imate svojo najljubšo kavno skodelico? Kako skuhamo kavo?

Za osebe z demenco in zmanjšano kognitivno sposobnostjo v Narodni galeriji in muzeju Zbiranje Spominčica – Alzheimer Slovenija organiziramo prilagojen vodstev in ustvarjalnih delavnic ter cikl družben Alzheimer Cafe, ki poteka vsak drugi torek v mesecu ob 11. uri.

Želite brezplačen prilagojen vodstev ogled umetnin ali ustvarjanje z likovnim pedagogom?

Pilite na dejavnosti@nga.si ali pokličite na 24 15 415.

 Narodna galerija  Alzheimer Slovenija  Narodni muzej Slovenija

BI NAS RAJE OBISKALI IN USTVARJALI Z NAMI?

Za osebe z demenco smo zasnovali prilagojena vodstva in likovne delavnice, na katerih negujemo ustvarjalnost, spodbujamo domišljijo in urimo spomin. Dejavnosti, ki jih vodijo usposobljeni kustosi in likovni pedagogi, so za osebe z demenco in njihove spremljevalce **brezplačne**.

Prilagojena vodstva so dolga približno 30 minut, izbirate lahko med različnimi programi.

Ustvarjalne delavnice trajajo do 60 minut, ustvarjamo v različnih likovnih tehnikah.

Naročite voden ogled ali ustvarjalno delavnico v terminu po lastni želji:

Narodna galerija, Prešernova 24, Ljubljana
T: 01 24 15 415 / E: dejavnosti@ng-slo.si

Spominske kartice

Ob vsakem obisku Narodne galerije osebe z demenco in njihovi oskrbovalci prejmejo **spominsko kartico s podobo ene izmed slovitih umetnin** iz stalne zbirke. Tako si lahko doma s pomočjo kartice prikličete spomin na obisk. Pripisali smo tudi iztočnice za pogovor ob izbrani sliki.

ALZHEIMER CAFE V NARODNI GALERIJ

Narodna galerija v sodelovanju z združenjem Spominčica – Alzheimer Slovenija pripravlja tudi program strokovnih predavanj in cikl družben Alzheimer Cafe, na katerih predvsem svojci oseb z demenco pridobijo koristne informacije in podporo, ki jo potrebujejo.

Nabor tem je kar se da širok, od poteka bolezni in spremljajočih težav, urejanja pravnih vprašanj in skrbništva do primernih prostočasnih dejavnosti. Po predavanju imajo obiskovalci možnost pridobiti odgovore strokovnjakov, nato pa sledi pogostitev, kjer je čas za sproščen pogovor in izmenjavo izkušenj.

Srečanja potekajo tako v galeriji kot na spletu. Na galerijski spletni strani so objavljeni tudi posnetki nekaterih preteklih predavanj, ki si jih lahko ogledate.

Alzheimer Cafe poteka vsak **zadnji torek v mesecu** ob **11. uri**, vstop prost.



Toplo vabljeni v
Narodno galerijo.
Skupaj pripomoremo
k demenci prijazni
družbi.

Več informacij

Oddelek za izobraževanje in animacijo

T: (01) 24 15 415 / (01) 24 15 435

dejavnosti@ng-slo.si

www.ng-slo.si



*Muzeji so brami spominov. Ob muzej-
skih predmetih, ki so odraz kolektivne-
ga spomina, lahko pomagamo osebam
z demenco, da se povežejo z osebnimi
spomini in lastnimi izkušnjami.*

Rihard Jakopič, *Spomini*, (1912),
Narodna galerija