



1 Newsletter - Sierpień 2024

Rozpoczęcie projektu FRIEND: promowanie przyjaźni dla dobrego samopoczucia osób powyżej 65 roku życia

Mamy przyjemność ogłosić rozpoczęcie europejskiego projektu FRIEND, finansowanego przez program Erasmus+. Projekt jest realizowany w ramach partnerstwa obejmującego organizacje z Holandii, Włoch, Hiszpanii, Portugalii i Polski.

Cele projektu FRIEND

Projekt FRIEND ma na celu opracowanie praktycznego programu szkoleniowego mającego na celu zwiększenie umiejętności społecznych osób starszych w celu zapobiegania i/lub zmniejszenia ryzyka izolacji społecznej i samotności. Poprzez promowanie integracji społecznej i zaangażowania osób powyżej 65 roku życia, projekt ma na celu poprawę ich ogólnego samopoczucia.

Istotnie, nawiązywanie przyjaźni odgrywa ważną rolę w promowaniu dobrego samopoczucia w każdym wieku. W późniejszym życiu możliwość polegania na przyjaciółach pomaga jednostkom radzić sobie i przetwarzać znaczące zmiany życiowe, takie jak przejście na emeryturę lub wdowieństwo, oraz dostosowywać się do nowych ról. Pomimo licznych zalet posiadania przyjaciół, starsze osoby często doświadczają silnego poczucia samotności lub czują, że nie otrzymują wsparcia i bliskości, których potrzebują od swoich przyjaciół..

Inspiracja płynąca z programu FEP

Projekt FRIEND został zainspirowany programem Friendship Enrichment Programme (FEP) opracowanym i przetestowanym w Holandii przez Nan Stevens (2001). Program FEP składał się z 11 sesji, które obejmowały część teoretyczną, a następnie ćwiczenia praktyczne i empiryczne; każda sesja kończyła się ćwiczeniami do wykonania w domu przed następną sesją. Program FEP został przetestowany na grupie 40 kobiet podzielonych na 8-10-osobowe grupy w wieku od 54 do 73 lat. Eksperymenty wykazały, że większość uczestników była w stanie rozwinąć nowe przyjaźnie lub poprawić istniejące i znacznie zmniejszyć swoją samotność. Następnie przetestowano całkowicie internetową wersję programu (Bouwman i in., 2016) z udziałem 239 osób obojga płci w wieku powyżej 50 lat. Internetowy program FEP okazał się skuteczny w zmniejszaniu zarówno samotności społecznej, jak i emocjonalnej, ale odnotowano wysoki wskaźnik rezygnacji (66% i 72%), prawdopodobnie ze względu na zastosowanie wyłącznie trybu online.

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu

Projekt FRIEND ma zatem na celu opracowanie wersji programu, która łączy korzyści płynące z pierwszej wersji w całości prowadzonej stacjonarnie z korzyściami płynącymi z wersji online, sprzyjając maksymalnemu zaangażowaniu grupy docelowej poprzez połączenie działań prowadzonych osobiście i online.

Program szkoleniowy dla trenerów

Oprócz programu FRIEND, projekt ma również na celu opracowanie szkoleń dedykowanych profesjonalistom i zainteresowanym wolontariuszom, umożliwiając im wdrożenie programu FRIEND oraz zdobycie niezbędnej wiedzy i umiejętności.

Grupy Fokusowe

W pierwszych miesiącach projektu przeprowadzono badania fokusowe z udziałem osób starszych i specjalistów z pięciu krajów europejskich, które miały podwójny cel:

- zbadanie rzeczywistych potrzeb i zainteresowań osób starszych w celu opracowania programu ściśle dostosowanego do ich potrzeb i zainteresowań;
- zbadanie potrzeb szkoleniowych profesjonalistów w celu opracowania programu szkolenia trenerów.

Grupy fokusowe ujawniły szerokie zainteresowanie zarówno osób starszych, jak i profesjonalistów koncepcją przyjaźni. Program mówiący o przyjaźni został uznany za bardzo innowacyjny.

Kolejne kroki

W nadchodzących miesiącach partnerzy projektu będą pracować nad rozwojem programu, kierując się kluczowymi punktami, które pojawiły się podczas grup dyskusyjnych.

Informacje o dalszych etapach projektu można znaleźć na naszej stronie internetowej: <https://friendproject.eu/>