

NARODNA GALERIJA, DEMENCI PRIJAZNA TOČKA

Predavanja, druženja, vodeni ogledi in likovne delavnice za osebe z demenco

Strokovni članek | 1.04

Datum prejema: 3. 12. 2021

Izvelek: Ena največjih zdravstvenih in socialnih težav sodobne družbe je demenca. Kaj lahko muzeji storimo za približevanje osebam z demenco in lajšanje obremenitev njihovim svojcem in oskrbovalcem? Umetniško ustvarjanje dokazano ugodno vpliva na osebe z demenco, saj aktivira drug del možganov od tistega, ki ga uporabljamo za govor. Omogoča pomiritev in blaži negativna čustva, pripomore k lažjemu izražanju občutij in zmanjšuje tesnobo ter krepi samozavest. V Narodni galeriji v sodelovanju z Združenjem Spominčica – Alzheimer Slovenija pripravljamo prvi muzejski program za osebe z demenco v Sloveniji.

Ključne besede: demenca, likovno izražanje, ustvarjalnost, inkluzija

Abstract: Dementia is one of the greatest health, social, and economic problems of modern society. What can museums do in terms of reaching out to people with dementia and easing the burden on their relatives and caregivers? Creative activities are proven to have a beneficial effect on patients, as they activate different areas of the brain than speech. They facilitate the release of negative emotions, promote self-expression, alleviate anxiety and reinforce confidence. In partnership with the society Spominčica – Alzheimer Slovenia, the National Gallery of Slovenia is preparing the first specialized program of creative workshops adapted for people with dementia in Slovenia.

Keywords: dementia, artistic expression, creativity, inclusion

Uvod

Narodna galerija kot osrednja slovenska ustanova za starejšo umetnost se je povezala z Združenjem Spominčica – Alzheimer Slovenija, ki zagotavlja strokovno in učinkovito pomoč osebam z demenco, njihovim svojcem in oskrbovalcem. Demenca je namreč ena največjih zdravstvenih, socialnih in finančnih težav sodobne družbe. Po podatkih Svetovne organizacije za Alzheimerjevo bolezen za vsakega obolelega v povprečju skrbijo še trije drugi ljudje. V želji, da bi se približali tej ranljivi skupini in jo tudi v muzejskem okolju začeli enakovredno obravnavati, so se dogovori med obema ustanovama na pobudo Narodne galerije začeli že konec leta 2019. Sledilo je obdobje raziskovanja in iskanja najboljših možnih pristopov, podpisan je bil tudi uradni dogovor o sodelovanju. 19. septembra 2020 je Narodna galerija kot prva muzejska ustanova v Sloveniji postala demenci prijazna točka. Naziv nam je uradno podelilo Združenje Spominčica – Alzheimer Slovenija, potem ko so naši strokovni sodelavci, galerijski animatorji in varuhi, ki so v nenehnem stiku z obiskovalci, uspešno končali strokovno usposabljanje, na katerem so se seznanili z vsemi potrebnimi informacijami in posebnostmi dela z osebami z demenco.

Projekt demence v Narodni galeriji izhaja iz še enega pionirskega projekta: Umetnost – nevroznanost na obisku v galeriji. Od leta 2018 v sodelovanju s Sinapso, slovenskim društvom za nevroznanost, prirejamo cikel predavanj, ki so vedno dobro obiskana. Na predavanjih in okroglih mizah predstavljamo križišča umetnosti z nevroznanostjo, psihologijo, kognitivno znanostjo in filozofijo in predvsem

spoznavamo vlogo umetnosti pri razvoju možganov, posameznika in družbe. Večkrat smo gostili prof. dr. Zvezdana Pirtiška, vrhunskega nevrologa, ki je za svoje prodorno strokovno in človekoljubno delovanje na področju zdravljenja demence prejel državno odlikovanje, red za zasluge.

Začeli smo spoznavati tihe zasebne zgodbe, ki se skrivajo za visokimi številkami v naši družbi – demenco ima namreč vsak peti človek, starejši od 65 let. V Narodni galeriji smo ugotovili, da se v slovenskem kulturnem prostoru premalo posvečamo tej težavi sodobnega časa, in zato smo si zastavili več ciljev: pripravo posebnih ustvarjalno naravnanih programov za osebe z zmanjšano kognitivno sposobnostjo ter programov za razbremenitev skrbnikov in svojcev oseb, ki skrbijo za osebe z demenco; usposabljanje strokovnega osebja, ki bo znalo pravilno ravnati pri delu z osebami z demenco; in postati prepoznavna demenci prijazna točka, varen kraj v bližnjem okolju.

Želimo postati tudi povezovalna ustanova na kulturnem področju, ki bo delila izkušnje in spoznanja s tega področja z drugimi muzejskimi delavci, predvsem s kustosi pedagogi in mentorji likovnih delavnic, in prvi naš korak v tej smeri je bilo strokovno srečanje konec novembra 2021 v Narodni galeriji. Naj nas vse spodbuja védenje, da lahko umetnost – tako gledanje kakor ustvarjanje – ljudem z demenco pomaga h kakovostnejšemu življenju.

Pozitivni učinki likovnega ustvarjanja na osebe z demenco

Pri delu z osebami z demenco se med različnimi vrstami umetnosti velikokrat poudarjata glasba in ples, a smo

* Nataša Braunsberger, višja kustodinja, Narodna galerija; natasa_braunsberger@ng-slo.si.

** Živa Rogelj, vodja oddelka za izobraževanje in animacijo, Narodna galerija; ziva_rogelj@ng-slo.si.



Slika 1: Stanovalci DSO Ljubljana Šiška na obisku v Narodni galeriji (foto: DSO Šiška, 30. 8. 2021).

se kot galerija za starejšo likovno umetnost pri pripravi programov osredotočili na pomen vizualne umetnosti in likovnega ustvarjanja, ki tako kot druge umetnostne zvrsti zagotavlja kognitivne, čustvene in družbeno pozitivne učinke (Schneider 2018: 5).

Dejavnosti so lahko usmerjene v razveseljevanje ali pa je njihov namen, da udeleženca zamotijo, lahko pa jih zasnujemo tudi z namenom tolažbe, stimulacije, pomiritve ali za urjenje spomina in utrjevanje identitete osebe z demenco. Učinek je lahko hkrati posreden in daje smisel ljudem, ki skrbijo za obolele.

Prednost je tudi to, da ustvarjalnost ni odvisna od spomina. Ustvarjalni procesi v resnici spodbujajo in priključijo spomin, omogočijo osebam z demenco, da spregovorijo o svoji izkušnji, in ne nazadnje tkejo močne vezi z družinskimi člani oziroma vsemi vpletenimi, tudi s strokovnimi delavci, negovalci in osebjem, ki izvajajo določeno dejavnost. Ustvarjalnost lahko razumemo tudi kot drugačen način komuniciranja, ki tistim obolelim, ki že izgubljajo dar govora, omogoča sporočanje in izražanje, spodbudi samozavedanje in omili čustvene konflikte, hkrati pa jim pomaga obvladovati nezaželeno vedenje in zasvojenosti, razviti socialne spretnosti, izboljšati doživetje resničnosti, zmanjšati tesnobo in povečati samozavest (Schneider 2018: 2–5).

Likovno ustvarjanje pomaga pri razvoju kognitivnih zmognosti, kot so ohranjanje zbranosti in pozornosti, saj se udeleženci globoko osredotočijo na postavljene naloge in postanejo bolj čuječi, hkrati pa tako pozabijo na bolečine, nelagodje in druge nevšečnosti, ki bi jim sicer povzročale vznemirjenje. Ustvarjanje krepi finomotorične spretnosti, glede na izbor dejavnosti pa lahko pri nastajanju likovnega izdelka spodbuja tudi zmognosti abstraktne in prostorske predstave. Pri tem velja omeniti, da je pomembna kakovost samega procesa, in ne končnega rezultata, saj je pri nevrodegenerativnih boleznih značilno, da spremembe v možganih spremenijo bolnikov pogled na svet, kar se kaže tudi v njegovih delih (Safar 2014: 627–628). Pogo-

sto ustvarjalnost doseže svoj vrh in nato s postopnim nevrološkim propadanjem usiha; če bo oseba z demenco na začetku še izbirala pestro paleto barv in zapolnila celoten format, bo podlaga z napredovanjem bolezni vse bolj prazna, barve omejene tudi na le en odtenek, linije ne bodo sklenjene, risba bo postala fragmentarna. 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 najdejo uteho v vračanju k tej dejavnosti (Schneider 2018: 4–5).

Naštejemo lahko številne pozitivne razloge za ustvarjanje, ki temeljijo na opažanjih vpletenih:

- osebe z demenco navadno uživajo v umetniškem udejstvovanju, bodisi v likovnem ustvarjanju ali zgolj v poslušanju o umetniških delih;
- umetnost zaradi svoje narave nagovarja vse naše čute, dosegljiva je kljub izgubi spomina in omogoča doživljanje trenutka ne glede na predhodna znanja in izkušnje;
- kadar z osebami z demenco ustvarjajo družinski člani, je pozitiven učinek podvojen: pri tem uživajo sami in hkrati vidijo tudi svojca, ki ob ustvarjanju oživi ali se pomiri;
- umetnost ne povzroča škode, prav tako umetniško udejstvovanje ni invazivno, z njim povezana tveganja pa so enaka tistim, ki jih osebe z demenco že doživljajo v vsakdanjem življenju, kot so recimo utrujenost, morda okušanje česa, kar ni hrana, in podobno;
- negovanje kulturnega kapitala v vseh segmentih družbe, tudi med starostniki in obolelimi, koristi lokalni oziroma širši skupnosti (Schneider 2018: 5).

V raziskavi, ki je preučevala povezavo med ustvarjalnostjo in procesom staranja, pa so bili pri starostnikih poleg izboljšane splošnega zdravja, počutja in kognitivnih sposobnosti ter večje pozitivne naravnosti zabeleženi tudi številni merljivi pozitivni učinki na zdravstveno stanje, kot so izboljšanje simptomov depresije, izboljšana odziv na zdravljenje in s tem zmanjšana uporaba zdravil na recept in brez recepta, manj obiskov zdravnikov in manj bolnišničnega zdravljenja (Cohen 2006: 4–5).

Predavanja, druženja za svojce, vodeni ogledi in likovne delavnice za osebe z demenco v Narodni galeriji

Program smo v Narodni galeriji razdelili v štiri sklope brezplačnih dejavnosti. Strokovna predavanja so namenjena širši javnosti, druženja in predavanja Alzheimer Cafe, ki potekajo v bolj sproščenem razpoloženju, so posebej usmerjena v svojce in skrbnike obolelih, likovne delavnice in vodeni ogledi pa so prilagojeni osebam z demenco; te dejavnosti so podrobneje predstavljene v nadaljevanju besedila.



Slika 2: Ustvarjanje z glino v Narodni galeriji (foto: DSO Šiška, 30. 8. 2021).

Ker so svojci oziroma oskrbovalci zaposleni s skrbjo za bolnike in se dogodkov pogosto težko udeležujejo sami, smo sprva na srečanjih Alzheimer Cafe hkrati s predavanjem ponudili tudi možnost likovnega ustvarjanja za ljudi z demenco. Zaradi epidemičnega stanja¹ pa tudi zaradi posebnih lastnosti te ranljive skupine, katere pripadniki so manj mobilni in bolj negotovi, zato se lahko v neznanih prostorih in obdani z novimi obrazy nelagodno počutijo in so premiki zanje že tako oteženi, se tovrstna likovna srečanja niso obnesla. Ob trenutnih razmerah v povezavi s covidom-19² in zaradi zgoraj naštetih razlogov smo z rednim izvajanjem delavnic ob srečanjih Alzheimer Cafe v galerijskem okolju prenehali, smo pa preizkusili nov pristop in na vsakem srečanju uvedli likovni namig, ki je lahko spodbuda svojcem za ustvarjanje v domačem okolju. Izvedba likovne delavnice je še vedno na voljo po predhodnem dogovoru, vse vsebine pa so odslej digitalizirane in dostopne

na spletu ter so navedene v nadaljevanju besedila.

Ko se je epidemično stanje za kratek čas umirilo, smo lahko poleti 2020 izvedli tudi načrtovane dejavnosti za zaključene skupine, ki so združevale ogled umetnin in likovno ustvarjanje. Obiskali smo Dom starejših občanov Ljubljana Šiška, saj prevoz starostnikov v prostore galerije ni bil mogoč, in zanje v parku njihovega doma pripravili štiri ustvarjalne delavnice, ki so vključevale pogovor ob reprodukcijah umetniških del in tematsko povezano likovno delavnico. Skupine so poleg oseb v zgodnejših fazah demence vključevale tudi druge starostnike.

Letos poleti smo sodelovanje nadaljevali in nadgradili. V treh domovih starostnikov smo izvajali program delavnic, ki se je končal z obiskom nekaterih stanovalcev v Narodni galeriji zadnje dni avgusta. V galeriji so udeleženci doživeli nenadomestljivo izkušnjo ogleda izvirnih umetniških del, ki jim je bila po odzivih sodeč zelo všeč. Po ogledu treh impresionističnih slik in pogovoru ob njih smo jim omogočili delo z glino, ki s taktilno stimulacijo spodbuja finomotorične spretnosti in nam kot naravni material daje dodaten občutek ugodja ob delu z njim. Vtise, odtise in impresionistične poteze, ki smo jih spoznali in občutili ob slikah, smo tako prenesli v kiparski medij.

Vsak obisk v domu starostnikov je pokazal dobre plati

¹ Muzeji so bili zaradi epidemije koronavirusa del leta zaprti, v prehodnem obdobju po odprtju ni bilo dovoljeno izvajanje javnih programov za skupine, tudi po sprostitvi omejitev pa je bilo najranljivejšim skupinam odsvetovano druženje v zaprtih prostorih, zato je bilo izvajanje dejavnosti za muzeje in galerije oteženo.

² Zaradi uvedbe pogoja PCT v javnem življenju se je število obiskovalcev zmanjšalo.

zasnove in nekatere pomanjkljivosti same izvedbe, ki so se pojavile s »prenosom« v drugačno, nam ne dovolj poznano okolje. Udeleženci delavnic so bili po poročanju delovnih terapevtk zadovoljni in so vsakokrat še dolgo obujali spomine nanje. Za izjemno prednost se je izkazalo ponavljajoče se delo z isto skupino, ki smo se ji glede na interese in zmožnosti že lahko prilagajali. Delavnice na vrtovih domov so sicer povzročale nekaj težav v tehnični izvedbi, ki je onemogočala individualno obravnavo vsakega posameznika, na kar smo se pri izvajanju v za ta namen zelo dobro prilagojenem galerijskem okolju lahko primerno odzvali in praktične vidike našega sodelovanja še izboljšali.

Ker je za pripadnike ranljivih skupin in starostnike obiskovanje ustanov že sicer težko izvedljivo, v času spopadanja s koronsko krizo pa še težje, in ker si želimo vsem omogočiti enake možnosti dostopanja do vsebin³ ne glede na njihove (z)možnosti obiska, smo vsebine digitalizirali in jih objavili na naši spletni strani. Poleg posnetkov nekaterih predavanj so tako na voljo tudi likovni namigi, ki jih skrbniki oseb z demenco lahko uporabijo za skupno preživljanje prostega časa. Na kratko navajava vsebine, ki so trenutno na voljo:

- **miselna pobarvanka *Konjički***, ki si jo je mogoče natisniti skupaj z barvno predlogo za pomoč pri ustvarjanju. Motiv je prvi iz načrtovane serije miselnih pobarvank, povzetih po različnih galerijskih slikah;
- **videoposnetki s preprostimi, posebej prilagojenimi likovnimi nalogami**, pri katerih uporabljamo ustvarjalne materiale, ki so del vsakega gospodinjstva ali pa so enostavno dostopni tudi v živilskih trgovinah. Iz načrtovanega cikla, ki ga sproti nadgrajujemo, so trenutno dosegljivi videoposnetki z naslednjimi likovnimi nalogami:
 - **intuitivna risba:** z zaprtimi očmi s svinčnikom pol minute prosto zarisujemo po papirju. Tako intuitivno ustvarimo abstraktno risbo, katere polja nato pobarvamo;
 - **škatla spominov:** iz navadnega zabojčka ali škatle izdelamo arhiv spominov, v katerega shranimo priljubljene predmete in jih opremimo z opisi. Zabojček okrasimo, pobarvamo in ga uporabljamo za pogovor z obolelimi, ki jih pregledovanje, dotikanje, vonjanje, poslušanje predmetov pomiri in poveže z njihovo preteklostjo;
 - **nadaljevanje fotografije:** ob pregledovanju družinskega albuma skupaj izberemo fotografijo, na kateri je domači kraj, družina ali vesel dogodek. Fotografijo nalepimo ali

fotokopiramo na papir in po spominu dorišemo ozadje, končni izdelek pa nam služi za obujanje spominov in pogovor;

- **kolažni portret in trganka:** pri obeh uporabljamo izrezke ali natrgane koščke iz revij. Pri prvi delavnici zapolnujemo obris profila obraza, pri drugi obris roke. Predmete, živila in barve izbiramo glede na svoje želje in razpoloženje.

Priprava dejavnosti v muzejskem okolju: pogovor ob umetninah in likovno ustvarjanje

Pri začetnem spoznavanju in snovanju programov ne moremo mimo enega prvih in temeljnih programov za delo z osebami z demenco v muzejskem okolju: program *Meet Me iz newyorškega muzeja MOMA*⁴ temelji na vodenem ogledu in pogovoru o umetninah v dvanajstih različnih tematskih modulih, ki na koncu vključujejo tudi opcijsko likovno dejavnost. Program je podprt s spletnimi priročniki, ki vključujejo osnovne informacije za delo z osebami z demenco, priporočila muzejskim pedagogom, kako zasnovati program, in nasvete organizacijam, kako načrtovati obisk z varovanci. Koristni napotki so dostopni tudi v obliki videoposnetkov. V Narodni galeriji smo pri pripravi programa sledili omenjenim priporočilom, na kratko povzetih v nadaljevanju, seveda pa se pri snovanju vsake dejavnosti opiramo tudi na lastne izkušnje in dejavnosti prilagajamo našemu okolju in prostoru (Spletni vir 1; Spletni vir 2).⁵

Med posameznim obiskom ne predstavljamo več kot 3–5 umetnin in izbiramo motive, ki pritegnejo ciljno skupino. Ob vsakem izbranem umetniškem delu si praviloma vzamemo od pet do deset minut časa, udeležence vključujemo v pogovor. S stimuliranjem čutnih zaznav spodbujamo priklic spominov, zato je pri vseh dejavnostih pomembna uporaba multisenzornega pristopa, da je razumevanje umetniškega dela bolj doživeto in razumljivo. S podvprašanji preidemo od opisovanja umetnine na spomine udeležencev, ki jih lahko povežemo z upodobljenim motivom. Umetnina v tem primeru deluje kot spodbujevalnik za vzpostavljane možganskih povezav. Za vsako izbrano umetnino pripravimo največ tri vprašanja, da udeleženci v procesu ne izgubijo zanimanja.

Ogled umetnin razdelimo na pet korakov:

- opazovanje, pri katerem si vsak posameznik najprej sam v tišini ogleduje izbrano delo;
- opisovanje, pri čemer jih spodbujamo k naštevanju opaženega, pri tem pomagamo z namigi;
- interpretiranje, pri katerem ima večjo vlogo mentor;

4 Za krajši povzetek glej tudi Tivold idr. 2020: 25–26.

5 Za izhodišča in osnovne smernice za pripravo programov glej tudi Vodopivec 2017.

3 Za priporočila o dostopnosti dediščine starejšim občanom na splošno glej tudi Rovšnik 2020.

- povezovanje, pri čemer umetnino povežemo z življenjem in izkušnjami udeležencev ter jih spodbujamo k deljenju spominov (ob tem ne pozabimo, da se pri tem kot mentorji tudi sami veliko naučimo);
- povzemanje.

Za vsako spremljajočo likovno delavnico določimo tri kategorije: material, postopek in vsebino ustvarjanja, vedno pa moramo biti pripravljeni na sprotne prilagajanje stanju. Optimalen čas trajanja dejavnosti naj bi bil 45 minut, število udeležencev pa do deset oseb s spremljevalci. V praksi se števila udeležencev vedno ne da povsem regulirati; naše skupine so bile številnejše, smo pa temu primerno prilagodili število izvajalcev. Po naših izkušnjah so bili udeleženci pri ogledu umetnin zbrani največ 15 minut, likovno delavnico pa smo podaljšali na 60 minut.

Sklep

Osebe z demenco so v našem muzejskem prostoru trenutno ena najbolj prezrtih ranljivih skupin. V Narodni galeriji s skrbnim pripravljanjem dejavnosti zanje na eni in ozaveščanjem javnosti na drugi strani premoščamo to vrzel in jim omogočamo enakovredno obravnavo ter skušamo izboljšati njihovo vključenost v družbo. Za zadovoljevanje psihosocialnih potreb oseb z demenco je pomembna vrsta dejavnosti, med katerimi se v zadnjih letih vedno bolj poudarja tudi stik z umetnostjo oziroma likovno ustvarjanje. Oboje ima namreč številne opazne pozitivne učinke na obolenje. Za vse tiste, ki ne zmorejo obiska galerije, so vsebine dostopne tudi na naši spletni strani in jih je mogoče izvajati v lastnem ritmu, v domačem okolju. S strokovnimi predavanji za svojce, oskrbovalce in splošno javnost na drugi strani vzpostavljamo platformo za izmenjavo koristnih informacij in izkušenj, z ozaveščanjem o demenci in vključevanjem ciljno usmerjenih dejavnosti v programski izbor pa zmanjšujemo socialno izključenost, ki so ji pogosto podvrženi tako bolniki kakor njihovi svojci. S pridobitvijo naziva demenci prijazna točka smo se zavezali k

spodbujanju njihove samostojnosti in skrbi za ohranjanje njihovega dostojanstva. Tako pripomoremo k demenci prijazni družbi in tako obolelim kakor tudi njihovim svojcem omogočamo čim kakovostnejše življenje. Želimo si, da bi bil v prihodnosti naš skupni projekt v spodbudo vsem ustanovam, ki delujejo na področju kulture in umetnosti.

Literatura in viri

COHEN, D. Gene: The Creativity and Aging Study: The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on Older Adults. National collaborative on aging faculty publications, 2006; https://hsrc.himmelfarb.gwu.edu/son_ncafacpubs/2, 14. 12. 2021.

ROVŠNIK, Borut: *Dostopnost dediščine starejšim občanom*. Ljubljana: Skupnost muzejev Slovenije, 2020.

SAFAR, T. Laura: State of the art and science. Use of Art Making in Treating Older Patients with Dementia. *AMA Journal of Ethics* 8/16, 2014, 626–630.

SCHNEIDER, Justine: The Arts as a Medium for Care and Self-Care in Dementia: Arguments and Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15/6, 2018, 1–11.

Spletni vir 1: Museum of modern arts, Foundations for Engagement with Art, https://www.moma.org/momaorg/shared/pdfs/docs/meetme/Guides_Foundations.pdf, 16. 12. 2021.

Spletni vir 2: Museum of modern arts, Guide for Museums; https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/_assets/momaorg/shared/pdfs/docs/meetme/Guides_Museums.pdf, 16. 12. 2021.

TIVOLD, Ana, Dijana Džamastagić, Jure Plavec, Katarina Globočnik, Klara Lelja, Lina Habjanič, Maks Evgen Obelšer, Nives Žunec, Petra Novak, Satja Šušteršič in Gorazd Drevenšek: *Pomočnik za delo z Alzheimerjem: Priročnik za delo z osebami z Alzheimerjevo demenco*. Ljubljana: Spominčica – Alzheimer Slovenija, 2020.

VODOPIVEC, Yasmín Martín: Izhodišča in osnovne smernice za vzpostavitev muzejskega programa za osebe z demenco in njihove svojce v Sloveniji. *Argo* 62/1, 2019, 46–57.