

# Projekt modelowy

## „Rozmawianie o śmierci cię nie zabije”

Barbara i Ania  
z udziałem przyszłych  
użytkowników stworzyły  
**KARTY POMAGAJĄCE**  
**ROZMAWIAĆ O ŚMIERCI**  
i odchodzeniu.

Metoda  
partycypacyjną  
można zaprojektować karty  
dotyczące innych  
ważnych  
kwestii.



MODEL PROJEKTU „ROZMAWIANIE O ŚMIERCI”  
ZOSTAŁ ZREALIZOWANY WE WSPÓŁPRACY Z TOWARZYSTWEM INICJATYW TWÓRCZYCH “e”  
W RAMACH PROGRAMU „UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - SENIORZY W AKCJI”  
POLSKO-AMERYKANSKIEJ FUNDACJI WOLNOŚCI.



POLSKO-AMERYKANSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



SENIORZY  
W AKCJI

## Opis projektu

To talia kart, które ułatwiają podjęcie tematu śmierci i odchodzenia, zarówno w rozmowach pomiędzy bliskimi, jak i w relacji pacjent – lekarz/terapeuta/psycholog. Każda karta jest opatrzona zdaniem dotyczącym jednej z pięciu kategorii: przygotowania do rozmowy; potrzeb i decyzji, co zostawić po sobie; żegnania się i porządkowania swoich spraw; jakości życia w ostatnich chwilach; refleksji nad tym, jak trudne doświadczenie daje coś pozytywnego. Kartom towarzyszy poradnik „Jak rozmawiać”. Całość powstała na otwartych licencjach. Oprócz stu zestawów wydrukowanych (dostępnych za darmo) jest też wersja kart w formacie pdf do pobrania ze strony, samodzielnego wydrukowania i pocięcia.

Karty powstawały przez kilka miesięcy i, co ważne, nie są dziełem dwóch osób, ale całego grona pacjentów i specjalistów, których udało się włączyć w proces tworzenia partycypacyjnego. Częścią projektu były więc spotkania, warsztaty, konsultacje indywidualne – mnóstwo rozmów o tym, jak rozmawiać o śmierci. Autorki projektu treść kart i poradnika konsultowały z ekspertami: psychoonkologami, psychologami z hospicjów, towarzyszką w żałobie, seniorami i seniorkami, pacjentami w różnym wieku, korzystały też z zagranicznych doświadczeń. Jako współorganizatorki inicjowały spotkania Death Cafe – o śmierci przy kawie. Fala zainteresowania kartami (zarówno specjalistów pracujących z osobami chorującymi i seniorami, jak i osób prywatnych, które chcą poruszyć ten temat z bliskimi, ale nie wiedzą, od czego zacząć) potwierdziła, że narzędzie trafia w rzeczywistą potrzebę i w odpowiedni moment.

## Kto

### Animatorki projektu o sobie:

- **BARBARA OBARSKA** – jestem aktywną emerytką, która nie może usiedzieć na miejscu. Teraz mam czas na swoje pasje: literaturę, kino, podróże, spotkania „robotkowe”, chodzę na wszystkie możliwe kursy rękodzielnicze. Wiek sprzyja rozmyśleniom na temat śmierci – to jest motorem, żeby otworzyć się na rozmowy, które są niezwykle trudne.
  - **ANIA CHARKO** – jestem psycholożką zdrowia, antropolożką kultury i nałogową „wymyślaczką”. Od 2018 roku prowadzę fundację Ludzie i Medycyna, nagrywam podcast o tej samej nazwie. Podziwiam siłę i hart ducha, które rodzą się w wielu osobach po ustyszeniu diagnozy poważnej choroby. Szukam sposobów, jak te siły wzmacniać.
- Prywatnie Basia jest cicią Ani, a wspólne działanie w projekcie odświeżyło ich więzy rodzinne.

**Organizacja wspierająca:** Fundacja Ludzie i Medycyna, Warszawa

## Dla kogo

Odbiorcami kart „Rozmowa o śmierci cię nie zabije” i poradnika są dwie grupy: osoby chorujące (w każdym wieku, lecz szczególnie seniorzy) oraz specjaliści pracujący w służbie zdrowia.

Odbiorcami kart związanych z innym tematem może być dowolna grupa seniorów, a także osoby w różnym wieku.

## Po co

Celem projektu jest zwrócenie uwagi odbiorców na temat śmierci: pokazanie, jak ważne jest podjęcie tego tematu dla zdrowia psychicznego jednostek, a także zwrócenie uwagi na ten temat opinii publicznej. Celem długofalowym jest nauczenie się i wdrażanie podejścia partycypacyjnego – traktowania odbiorców jako współtwórców rozwiązań.

## Kto może zrealizować takie działanie

Z kart „Rozmowa o śmierci cię nie zabije” może skorzystać każda chętna osoba: dostęp jest bardzo prosty: wystarczy pobrać pdf ze strony lub zamówić talię, przeczytać poradnik (choć nie jest to warunek konieczny, by rozmawiać) – i już. Kart można używać zarówno podczas rozmów 1:1, jak i w czasie warsztatów.

Inicjatywę tworzenia kart związanych z innym tematem może zrealizować para lub grupa osób we współpracy z instytucją lub organizacją.

## Jak

Jeśli chcecie skorzystać z kart „Rozmowa o śmierci cię nie zabije”, pobierzcie pdf do druku ze strony [ludzieimedycyna.pl](http://ludzieimedycyna.pl), przeczytajcie poradnik „Jak rozmawiać”, znajdźcie partnerów do rozmów, zaproście ich i po prostu rozmawiajcie. W poradniku opisane są przykładowe użycia, np. „Karty jako pomoc dydaktyczna do zajęć ze studentami medycyny”, „Karty na spotkania towarzyskie” i inne.

Jeśli chcecie stworzyć karty konwersacyjne na jakiś inny ważny temat (np. relacje babć i dziadków z wnukami, praca seniorów, życie seksualne seniorów), zrealizujcie kolejne kroki.

## • Krok 1. Przygotowanie do działań

Dobierzcie się w parę lub grupę osób, gotowych do zrealizowania inicjatywy. Ważne, byście się dopełniali i potrafili wzajemnie motywować. Jeśli jeszcze nie wiecie, jaki ma być temat kart, porozmawiajcie i wspólnie zdecydуйте o ich celu.

Zastanówcie się, jakie macie zasoby, a jakich potrzebujecie. Pamiętajcie, że istotą tego przedsięwzięcia jest tworzenie na zasadzie partycypacji, czyli rzetelne wsluchanie się w potrzeby (zarówno dotyczące treści, jak i formy kart) przyszłych użytkowników i branie ich pod uwagę na każdym etapie projektowania. To wymaga współpracy z trenerem, badaczem i psychologiem, a także z grafikiem i redaktorem. Znajdźcie sprzymierzeńców – ludzi, którzy uznają, że wasz pomysł jest wartościowy i będą chcieli go wspierać.

Określcie ramy czasowe: pół roku to minimum, ale dziesięć miesięcy na pewno wystarczy.

Nawiążcie współpracę z instytucją/organizacją, która zajmuje się działaniami na rzecz osób starszych. Pomoże wam sfinansować lub znaleźć sposób na sfinansowanie projektu, w tym na wynagrodzenia dla współpracowników. Będziecie też potrzebować lokalu, gdzie będzie można poprowadzić spotkania warsztatowe.

Zaproście do współpracy badacza i trenera mających doświadczenie w projektowaniu partycypacyjnym. Razem zaplanujcie kalendarz spotkań z przyszłymi odbiorcami, którzy będą uczestniczyć w wymyślaniu i tworzeniu kart.

## • Krok 2. Wspólne projektowanie

Zastanówcie się, jak trafić do osób potencjalnie zainteresowanych tematem, którego dotyczą przyszłe karty. Informację z zaproszeniem do udziału w projekcie opublikujcie na FB i stronie internetowej, skontaktujcie się z lokalnymi mediami. Świetnie sprawdza się poczta pantoflowa, więc opowiadajcie o pomysle rodzinie, znajomym i sąsiadom. Wychodźcie z inicjatywą, odpowiadajcie na wszystkie maile – ludzie to największy kapitał w takim projekcie.

Kolejno organizujcie spotkania warsztatowe zgodnie z porządkiem procesu projektowania partycypacyjnego:

- etap wydobywczy – kiedy próbujecie zrozumieć potrzeby swojej grupy odbiorców,
- etap testowania – kiedy przedstawicie swojej grupie prototyp kart, prosicie o użycie ich i przekazanie informacji zwrotnych – tu bardzo ważne jest, by określić, w jaki sposób zbieracie te informacje, które z nich wykorzystacie do poprawek i dlaczego właśnie te,
- etap poprawiania – na podstawie zebranych wniosków zmieniacie swój prototyp.

Etapy testowania i poprawiania powtarzajcie kilka razy.

Jeśli na spotkanie przyjdzie tylko jedna osoba – nie załamujcie się: to może być ta jedna osoba, która wniesie najwięcej mądrego do waszego projektu.

We współpracy z psychologiem przygotujcie krótki poradnik, jak korzystać z kart i rozmawiać na wybrany przez was temat.

Uczcie się na błędach, róbcie podsumowania, spisujcie, co wyszło, co nie wyszło i szukajcie odpowiedzi dlaczego.

## • Krok 3. Publikacja

Gotowe karty razem z poradnikiem w formie pdf-ów opublikujcie na swojej stronie internetowej (na zasadzie otwartej licencji) – każda chętna osoba będzie mogła ściągnąć materiały, wydrukować je i zacząć rozmawiać. Jeśli pozwalają wam na to fundusze, możecie zlecić druk kompletów i rozdawać osobom, które je zamówią.

Zastanówcie się, jaki może być dalszy ciąg projektu.

## Jak zarządzać działaniem

### Najważniejsze role w projekcie:

- koordynator główny i koordynator wspierający (dwugłos w ważnych sprawach),
- grafik,
- trener (osoba prowadząca warsztaty, spotkania),
- badacz,
- osoba od promocji.

## Koszty realizacji

### Najważniejsze koszty, które trzeba wziąć pod uwagę:

- koordynacja,
- trener (5 warsztatów),
- konsultacje psychologiczne,
- promocja i stworzenie strony internetowej,
- obsługa księgową,
- projekt grafiki kart i poradnika,
- redakcja tekstów,
- druk 100 egzemplarzy kart i poradnika + pudełka na karty.

## Minimalne standardy

### Niezbędne są:

- determinacja koordynatorów, by zrealizować projekt w sposób partycypacyjny,
- współpraca z organizacją/institucją,
- budżet pozwalający na zaangażowanie specjalistów.

## Kontakt

[ludzieimedycyna.pl](http://ludzieimedycyna.pl)

[www.facebook.com/ludzieimedycyna](https://www.facebook.com/ludzieimedycyna)