

暖阳相伴在一起

临汾温度热心窝

□记者 张翠玲

在临汾社区,当你老了,头发白了,因历经人间沧桑而心扉渐锁,甚至不愿意走出家门时,这时候还有“暖阳相伴”社工和志愿者与你在一起。

临汾路街道60岁以上老年人口比例超过40%,居民以工薪阶层为主。随着老龄化程度加快,街道为社区老年群体主动提供关怀和帮助。自2015年起,在临汾路街道老年协会和驻地居委会的大力支持与配合下,上海欣扬社工事务所民政项目——“暖阳相伴”正式启动。

今年,该项目已经走到第五轮,在街道辖区内3个居委会实施,对辖区60岁以上的困境老人及家属提供专业的为老服务,为社区困境老人搭建交流互助平台,在活动中增强同伴交往、互相支持,提升抗压能力和生活信心。“希望通过我们这个项目,能暖阳照到更多的人。”“暖阳相伴”项目负责人朱梅珍说。

开展个案服务 提供心灵慰藉

有一位阿姨,因其丈夫患病离世,内心受到了极大的打击,久久不能走出阴影。“暖阳相伴”项目组将这位阿姨纳入服务对象,开展个案服务,社区志愿者结对关爱,家中的儿子儿媳也不断地对其进行劝慰,在社工、社区、家庭的共同关心、帮助、鼓励下,阿姨终于走出家门,逐渐参加同学聚会、外出旅行,还报名参加了小区老年活动室的志愿者,充实生活内容。

90后“暖阳相伴”项目社工李妍回忆称,最初阿姨不愿走出家门,时常暗自哭泣,对她也怀有戒备,不愿意多聊天。李妍有一套自己的“破冰”方法,从教阿姨在手机上调大字号、操作微信等一些极其微小的事情做起,渐渐取得阿姨的信任。李妍坚持每月一次到阿姨家走访,走访到第四次的时候,阿姨主动说:“小李啊,我想去参加同学聚会。”以前阿姨一说话就哭,看到别人都是夫妻两个人走在马路上就会悲伤掉眼泪,到现在主动要走出家门,与朋友一同旅行。同时,她在老年活动室值班时看到社区老人也会主动询问是否需要帮忙。重新出发的她,觉得人生又有了意义,脸上也经常挂满笑容。

在70后的项目社工邓长莉开展个案服务对象中,有一位未婚独居老人,由于行走不便,平时很少出门,与外界的交流较少。随着年龄越来越大,身体条件不好,独居产生的生活难题成为一大困扰。纳入“暖阳相伴”项目服务对象后,邓长莉每月定期上门陪伴,陪老人聊聊天,排解孤独。

每次上门,邓长莉既是一位倾听者,更是一位支持者。在倾听过程中,思考如何帮她解决生活遇到的困境和难题。服务过程中,邓长莉了解到老人家里两个护工每周每人来三次,周五轮空,于是主动跟老人提出周五上门,也跟结对志愿者商量请她每次尽量选择周五上门陪伴,从很大程度上解决了老人一整天都不说一句话的难题。此外,邓长莉服务的另一位老人是一位失能老人照顾者,在上门服务过程中了解到老人自己身体也不好,有时候感觉力不从心,希望有人能搭把手,获得一些喘息的时间,减轻压力。于是,邓长莉帮忙咨询申请长护险的条件,并向其提供办理长护险的相关手续。目前,长护险已成功申请,每天有护工上门帮忙照顾病人一小时,阿姨非常开心。“我一直都不知道有这个险种,

真的谢谢你,帮了我一个大忙。”阿姨对邓长莉说。

据“暖阳相伴”项目负责人朱梅珍介绍,根据对服务对象的诊断和需求分析,项目社工运用社会工作专业模式,帮助他们改善认知、修正非理性情绪,回归正常生活。截至11月底,该项目已开展66次个案上门服务。

参加社区活动 忘忧拥抱生活

在街道及实施地居委会的大力支持下,“暖阳相伴”项目不仅有个案服务,还开展支持性服务、社区关爱、法律援助、康复养生、心理辅导等服务,为服务对象建立社区支持网络,缓解其心理压力,增强抗压能力,提升生活信心,避免极端行为,恢复和发展社会功能,改善晚年生活质量。

“暖阳相伴”项目之“律动快乐”小组,为老人们开展支持性服务。项目组通过服务对象报名和项目组筛选,19名服务对象成为小组成员,共开展6节小组活动。在小组活动中,小组成员通过聆听音乐、学习唱歌基础和放声歌唱,从音乐律动去感悟生命的律动,从而达到放松减压,同伴支持,提升生活信心。19名小组成员在活动中,相互认识,缓解情绪,释放压力,相互支持,形成了一个温暖的集体。在小组成员中发现了带头人,在小组活动结束后小组成员也能保持一定的联系,服务人次达97人次。



律动快乐小组活动

“暖阳相伴”项目之“忘忧草”小组活动,日前在闻喜路251弄居民区活动室、阳曲路570弄居民区老年活动室顺利开展,28名服务对象参加了活动。“我们在一起”是第一节小组活动的主题,在轻松愉悦的小组氛围中,大家通过做“同心圆”的游戏,加强互动与沟通,组员之间的陌生感逐步消失。在猜歌名



“暖阳相伴”活动合影

互动环节,小组成员分成2组进行PK,在经典老歌的歌声中,大家一起走进音乐,竞猜歌名放松减压。



趣味运动会

“暖阳相伴”项目之“为爱点赞 健康同行”社区趣味运动会,在闻喜路251弄居民区健身广场开展。运动项目设置了新保龄球、投壶、快到碗里来(夹弹珠)、乾坤大转移(吸乒乓球)、套圈、抛绣球、乒乓板网球接力等7个项目,有单人游戏,有2人PK,有团体合作项目,充满了趣味性和娱乐性,通过趣味活动,锻炼肺活量,练习臂力、眼力和平衡力,52名服务对象在13名志愿者陪同下兴致勃勃地参加了活动。

为了鼓励困境老人走出家门,亲近大自然,放松身心的同时增强社会融入,项目组还每年组织“暖阳伴你行”放松出游活动。服务对象在结对志愿者的陪同下参加活动。比如,在周浦花海,老人们呼吸着新鲜空气,赏花观景;在新场古镇,老人们逛老街,品尝当地特色美食,心情愉悦;在金山嘴渔村,老人们感受着水乡的温柔……出游活动得到了老人们的肯定与赞扬。老人们纷纷表示:“感谢有这样的机会,可以让自己走出家门,了解社会的变迁与发展,结识更多的新朋友。”

近年来,“暖阳相伴”项目根据服务对象需求,对服务内容及形式进行适当调整,激发服务对象参与热情,共有280名服务对象参加了社区倡导文体活动、“爱筑暖阳”系列活动、项目总结等活动。

提升志愿服务能力 暖阳照耀他人

“暖阳相伴”项目的项目社工和志愿者们,秉承着一份真心,一份信念,用心用情去做好每一件小事,温暖了服务对象,也照亮了他们坚定前行的公益道路。

项目社工通过专业服务,整合资源、挖掘服务对象的潜能,推动着困难人群走向自立、自助和自强。做一年多项目的邓长莉,虽然在此之前做过三年多的社区工作者,同样是做跟老百姓打交道

的活儿,但刚接手这个项目时,从熟人社区来到对她来说完全陌生的临汾路街道,面对一群处于特殊困境的群体时,她坦言也曾有过彷徨,担心自己会不小心触及他们的痛点,担心自己不被服务对象接纳。

她对记者说:“幸运的是,我遇到了优秀的团队。”记得个案服务第一次上门的时候,项目团队的老师陪她挨家走访,向服务对象介绍“暖阳相伴”项目、介绍即将开展的一些服务。服务对象愿意开门、愿意开口,良好的开端给了她信心,让她后面的几次个案服务非常顺利。在提供服务的过程中,她也会边做边反思总结,根据服务对象的不同需求提供个性化服务。邓长莉说:“在‘暖阳’的大平台上,使我在助人的同时也得到了自我提升。”

记者了解到,自本轮项目开展以来,还有30名来自不同领域的志愿者参与到“暖阳相伴”项目服务中。项目组通过志愿者培训、志愿者小组例会、志愿者服务心得交流等形式,不断提升志愿者的服务意识与服务能力,为服务对象提供温馨、暖心的结对关爱服务,周期内共服务612人次,形成社区支持网络,使处于困境的服务对象感受到社区的温度,感受暖阳的相伴。

阳曲路570弄居民区的志愿者邱菊芳就是其中一位。邱菊芳参加“暖阳相伴”志愿者已经3年多了,在2019年的项目中,她结对的服务对象是一户失独家庭。邱菊芳通过走访了解情况,感觉他们的心情非常不好,孤独感强烈。邱菊芳经常走访关心,通知他们参加“暖阳相伴”开展的活动,每次走访都会找话题跟他们聊天,如养生吃什么对身体好,聊聊画画,养花旅游等。有合适的外出旅游,邱菊芳和爱人会陪伴他们夫妇一起去旅游,并帮他们夫妇俩的照片印出来给他们,暖心的服务赢得服务对象的信赖,他们平时有什么困难都会找邱菊芳,比如手机有什么故障,淘宝买东西碰到问题了,邱菊芳尽可能帮助解决,使他们感觉到亲人般的温暖。现在邱菊芳和服务对象已成为了好朋友,老人的生活状态有了很大好转,在参与项目活动过程中,慢慢放下心理负担,接受新鲜的事务,生活也变得内容丰富、有规律。

无论是项目社工还是社区志愿者,他们敲开了老人的心门,帮助老人打开心锁,让他们重启正常生活,找到社区归属感。这份临汾温度,犹如冬日暖阳一般温暖着、照耀着,给社区老人的晚年生活增加了许多幸福感。