

老人突然喜欢翻垃圾,他的“内心戏”可知道? 一起寻找与老人之间的“共情”

编者按:家家都有老人,人人都会变老。江南晚报今起推出系列报道,呈现困扰老年人的种种问题,关注养老方面的多样化需求,寻找各地好的解决之道,以期推动锡城成为更高水准的老年友好型城市。

以前大家都不太懂为啥有的老邻居原来好好的,突然开始喜欢在家门口藏垃圾翻垃圾了,有的老人莫名其妙偷偷养了多只猫狗。拥有心理咨询师资质的志愿者们经过一段时间的走访才明白,这些看似“怪癖”的行为表现,根源都来自于老人们内心的孤独。如何丰富老人的晚年生活,让他们能够走出孤独、融入团队、发挥余热,成了一个社会新课题。

记者连日来走访了一些老人和社区,发现如何让老人树立积极心态,参与社会活动或志愿服务成了解题方向。全社会都该不断寻找和发现与老人的“共情”点,才能让夕阳红更为多彩。



美湖社区红歌队的阿姨们个个容光焕发、精神饱满。

老来孤独 谁来为伊解千千结?

【烦恼】 身边突现“怪异老人”

“我们这位老邻居夫妇都是知识分子,特别爱干净的,可是自从老伴去世后,这个老头特别喜欢翻找邻居们丢弃在一楼垃圾箱的过期食品吃,我们于是悄悄找了社区的志愿者来看看……”在锡山区一社区,先锋爱心义剪志愿服务队的志愿者们接到了另一位老邻居“看不下去”的求助。

在我们身边,老人突然开始喜欢在家门口藏垃圾翻垃圾了,有人莫名其妙偷偷养了多只猫狗,都是比较奇怪的行为。其实,背后很大一部分原因是老人面对孤独的无所适从。

【样本】 心理团队,用倾听和陪伴帮一把

在吼山社区一位87岁的老先生家里,先锋爱心义剪志愿服务队的骨干团员倪月妹几乎天天要来报到,作为一名护老志愿者,她帮老夫妇理发、整理农产品,量血压以及整理老人的药品。社区许多80岁以上的高龄老人,志愿服务队都要经常走访,上门聊天,帮着做点家务。

“一些老人喜欢把生活没有希望挂在嘴边,有的老人确实遭遇了坎坷,还有慢性病,逐渐忧郁而不愿意与外界接触”,先锋爱心义剪志愿服务队的骨干成员彭德英这样说。拥有专业心理咨询师证的彭德英介绍,老人一些突然出现的怪行为其实都是孤独的表现,他们陪伴、鼓励社区“孤独”老人最常用的方式并不复杂,就是倾听每一位老人“倒苦水”,在老人叙述的琐碎片段里,找到他们“不太好的苗头”。

他们的“话术”并不复杂,就是按照老人的特长和喜好组织安排一些户外活动或者精神文化类活动,上周他们带了8名社区孤老和几名敬老院的健康老人一起“打卡”严家桥村,一起包馄饨、唱歌……活动还安排了一些少先队员一对一陪伴老人,大家觉得特别充实。一位老人出门前对自己的境遇还有点“看什么都没意思”,出门一走,到处看看,还有志愿者接送陪伴,一下子换了心境。

在锡城,还有一些居家养老服务人员在上门陪聊,通过心理疏导,让老人们获得关注。聊着聊着,原本想不开的就看开了。

银发社交,如何发展自己的兴趣?

【烦恼】退休后交友的圈子变窄了

许师傅表示,自己所在小区的社团并不丰富,他喜欢下象棋,身边的爱好者不多,能下棋的地方也不多,很多人就在户外放块木板,一到雨天就只能窝在家里。沈阿姨则表示,退休后交友的圈子变窄

了,自己小区的活动比较少,能加入的团队有限,身边有老朋友被推销保健品的小伙子哄得团团转。如果加入圈子,有人提个醒会好些;有事可做,也能减少被骗的机会。

【样本】团队欢乐多,让更多老年人融入“动”的圈层

在美湖社区,曹荷芬曾患严重的强直性颈椎病,饱受病痛折磨。手术后,才50岁的她睡眠一度全靠药物,经常胡思乱想,不太愿意和人交流。她很想恢复健康、改变孤独愁闷的心理状态。有一次,她无意中看到小区广场有人在打太极拳,一下被那刚柔并济、姿态优美的一招一式深深吸引,便起了加入太极拳队的念头。坚持锻炼10多年后,现在的曹荷芬不仅性格开朗多了、朋友多了,身体也充满了“散不尽的活力”。“是太极拳给了我健康,我也要太极拳惠及更多人!”从此,曹阿姨便开始了她热心的教学

之旅,在她的引领下,美湖太极拳队由3人壮大至50多人。

打卡社团活动,正成为曹阿姨们心悅夕阳的新乐子。每逢周四或是节假日前夕,美湖社区红歌队就会来百姓歌舞厅排练节目,饱满的精神状态、亮眼的节目演出,为辖区群众文化发展增添活力。72岁的王英华热爱生活,多才多艺的她退休后把社区当作自己第二个家,一有空就和其他老姐妹一起策划、组织开展各项文体活动。除了红歌队,她也是腰鼓队和舞蹈队的主力。在她的引领下,几个艺术团均由开始的几个人发展至现在的60多人。

在锡城,不少社区的老人占比已经超过20%。老人们也有掌控自己生活的愿望,在满足最基本的生理需求和安全需求后,他们对社交需求、尊重需求、自我价值实现等需求也十分迫切。

早上有太极拳队打拳,晚上有广场舞队跳舞,不定期举办各种主题活动……水秀社区自从改建了水秀苑小游园后,这里吸引了全市多个专业团队前来活动,成了网红群众文艺基地。多支专业舞蹈队和歌唱队使用小游园场地的前提是要“教两招”,免费向社区业余团队教授相关技巧。“互惠互利”的指点使得社区团队的水准得到了可见的进步提升。

适度的运动和锻炼,是找到快乐最容易的“因子”,不同的社区形成不同的社区文体特色,社区“百事通”们不妨多整理特色地图,为老伙计们找到自己最对应的“组织”。

银发余热,去哪里找平台?

【烦恼】想帮个忙,却没地使劲

徐阿姨退休后老觉得自己找不到发挥能力的地方,她很愿意为楼道里的居民做点事。“我们楼上一个阿姨得了老年痴呆症,家里小辈又得了病,很困难”,徐阿姨说,她很想帮着牵牵头,在小区里发动募捐。但社区工作人员对她的做法有看法,随便在小区里募捐不合适。

邹先生最近居住的小区游园在改造,他发现里面枯死好几棵树,希望能顺手换了,省得后期再返工挖土。但工人说,不在施工范围。社区也不是主管部门。有时和一些部门多说几句,别人还嫌他多管闲事。

在锡城不少小区发现,有部分

人从单位管理岗位或技术岗位上退休,他们有能力,也有热情,愿意为周边人做点事,但是找不到平台,有些人因为能力没处发挥,经常会对小区事务“指手划脚”,有些社区或物业管理者会觉得他们爱挑剔,两者之间的矛盾有时还会较大。

【样本】“社区治理合伙人”带来新思路

在新吴区的观湖社区,78岁的许炳新搬来入住7年了。他介绍,原本每天看电视,生活很单调。观湖社区副书记吴超也发现,住在观湖社区的老人很多都是退休干部或者知识分子,他们对各类唱唱跳跳的文体活动参与意愿不太积极,更希望能够发挥组织存在的角色,于是推出了“社区治理合伙人机制”。

许炳新退休前是锡城某大型企业的一位党政干部,“我作为一名老党员对于做思想工作是个行家里手,这样既能替社区工作者减轻负担,解决一些问题也让我很有成就

感”。最近的观湖社区,门口的垃圾房刚完成了土建,作为社区纠纷调解合伙人的许老松了一口气。此前,针对个别居民扔垃圾时跑冒滴漏现象频出,许老积极和居民、社区干部等多方沟通,最终达成设置垃圾收集房的解决方案。

在观湖社区,启用60多岁的低龄型老年人充当社区治理合伙人,提高了老年人社区满意度和归属感,发挥了老年人的余热。社区卫生合伙人庄翠英骄傲地说,在社区做事能专注自己够得着的地方。现在,观湖社区治理合伙人数

像滚雪球一样越滚越多,逐渐覆盖了城管精细化管理、家教礼仪、文明实践、志愿服务等多个方面。

“社区治理合伙人机制能让老年人管理社区,这样把老年人的精神需求放在重要位置,尊重老年人职业价值,能够帮助他们找回职业价值和社会荣誉,让‘夕阳’更温暖。”吴超说,这样做有助于把原有“责任型社区治理”工作模式变成“资源型社区治理”工作机制,多维度打造一个有趣有爱有温情的适老化社区。

(晚报记者 陶洁 殷婉婷 潘凡)