

# 老伴走了,他(她)的孤独有谁懂?

丧偶老人社区心理干预试点满一年 海曙逐步在全区推开

□记者 陆麒雯 通讯员 毛一波

少年夫妻老来伴,当子女离开父母各自成家的时候,本可与另一半享受天伦之乐时,老伴却因生病、意外等原因离世,该如何陪伴丧偶老人的晚年,抚慰他们的心理?海曙区敬老协会会长崔德海介绍说,为了丧偶老人及早消除丧偶后所产生的心理之痛,海曙区于去年成立了丧偶老年人社区心理干预服务专业指导委员会,并在11个社区进行试点。

## 幸福家庭少了一个人

86岁陈师傅原本是一个开朗健谈的人,与邻居关系融洽,与妻子非常恩爱。老伴在时,老夫妻每天生活很有规律,早饭后总是结伴同行奔菜市场买菜,有说有笑,幸福无比,可自从老伴去世后,他的生活没有了乐趣,各种问题随之而来。

吃喝拉撒这四件最重要的事情陈师傅完全打乱了原本的节奏,一个人随便吃一点,也不乐意烧饭,有时候甚至三餐都难以保证,更别说老年人所需的各种营养了。

“与世隔绝”几乎成了陈师傅那段日子最真实写照。老伴去世后,感觉生活没有了依靠,陈师傅变得不愿意出门,也不想走亲访友,整天独居在家,过着孤独无味的生活。有时候老邻居善意的关心也被他拒之门外,只留下一个凄凉的身影。

到了双休日,女儿一家来看望他,陈师傅的精神状况也没有太大的变化。更多的时候,就是对着窗外发呆。很快,陈师傅的健康也出现了问题,血压一路飙升,有了中风先兆。

## 陪伴是最深的关怀

女儿一家急在心里,但因工作繁忙无法分身,无奈之下找到了社区。为了鼓励陈师傅尽快走出阴霾,新芝社区党委书记陈姗姗费了不少功夫。陈姗姗找到了原本就与陈师傅一家关系不错的社工,委托她来重建老人的新生活。

陈师傅是位老党员,每月都会参加支部活动,即使80多岁的高龄也风雨无阻。他对于支部书记王阿

姨比较信任,很多话都愿意跟她说。结对的社工充分挖掘他这方面的优势,首先与支部书记王阿姨取得联系,希望王阿姨平时对他多关注与关心。王阿姨是个热心人,自接到“使命”后,隔三又五和社工一同去看望陈师傅,开导他。

建立信任关系之后,社工发现陈师傅目前主要的矛盾在于对自己的未来的生活充满了悲观的情绪,平时家务都由老伴打理,老伴一走,家中杂乱无章,吃饭都成问题。社工提议陈师傅请保姆照顾,但陈师傅表示自己身体尚好,不需要找专职保姆。

“要不试试西门街道居家养老服务中心的订餐?价格实惠,还可以上门送餐。”听说小区里还有其他老人也订了餐,陈师傅表示愿意试试。这样一来,陈师傅吃饭的问题就解决了。

随后,女儿也为陈师傅请了一个钟点工每周固定时间来打扫卫生,家中慢慢恢复了原本干净有序的模样,饮食的改善让老人的气色也日益好转。

春节来临,社区特意举办了独居老人“爱心年夜饭”。社工抓住这个机会,邀请陈师傅来参加。社区的文体志愿者们表演了丰富多彩的文艺节目,有歌舞、有小品、有即兴表演等,席间陈师傅与其他独居老人交谈甚欢,非常开心,久违的微笑一直洋溢在老人的脸上。

## 诱导发泄让老人哭出来

“对于丧偶老人,要鼓励他们表达自己的情绪,而不是藏在心里不说出来,这样更容易产生心理问题。”丽园社区党委书记郑玲娟介

绍,他们是最早关注丧偶老人的群体,有丧偶老人93名,成立了心情空间丧偶互助小组已经有三年了,他们的经验就是要让老人学会发泄。

两年前,赵阿姨的丈夫因一场意料不幸去世了。心情空间的几个小组成员去看望赵阿姨。赵阿姨很自责,认为是自己的原因导致了这场意外,心情空间志愿者上门后,劝导赵阿姨的同时,让她发泄出自己的心情,听她哭泣,缓解心情。经过心情空间的多次上门和劝导,赵阿姨走出了家门,融入了社会。

## 子女是最大的支撑

白云庄社区的郑阿姨原本是社区巡逻队员、和谐促进员,性格活跃,常参加社区活动,她和丈夫相濡以沫,恩爱有加,还有一个令人骄傲的儿子,法国留学毕业后在加拿大创业,事业有成。可当她深爱的丈夫突发脑溢血,没留下一句遗言匆匆离去,这给郑阿姨以致命打击,从此她一蹶不振,深陷丧偶之痛不能自拔,长期沉湎于对配偶的哀思中,对什么都提不起兴趣,足足一年不愿与外人接触,退出了社区和谐促进员和巡逻队员队伍,身体健康状况也开始下滑。

为此,社区的社工义工和郑阿姨的儿子一起,一直给予关心、鼓励和安慰,他儿子还把她带到加拿大一起生活,但由于语言的不通,郑阿姨住了两个月后回国,还是把自己封闭在家中,社区义工常常上门看望,陪她聊天。然而,最大的转变来自于儿子辞去了加拿大的工作,举家回到宁波发展,常常带着小孩回家看望,就这样经过二年多的努力,郑阿姨终于被感动,摆脱了阴影,恢复了从前的生活。

## 10月12日 “银龄金嗓” 决赛日

在这秋高气爽的金秋时节,“一诺康杯”银龄金嗓演唱大赛的决赛来了,10月12日,决赛将在宁波文化广场上演。值得一提的是,本次比赛纳入到了宁波市第三届市民文化艺术节中,将作为艺术节“音乐之城”系列活动的一项,向市民进行展示。

宁波市第三届市民文化艺术节9月7日正式开幕,将一直持续到11月30日,有近200项文化活动在宁波市区及各县市区陆续开展,包括“书香之城”“音乐之城”“影视之城”等系列活动。宁波市市民文化艺术节自2014年9月推出后,已经成功举办了两届。两年来,市民文化艺术节以最优秀的文化滋养了这座城市,滋养了这座城市的人民,培育了市民的文化归属感和自豪感,提升了城市的文化气质。

“银龄金嗓”大赛自今年5月启动以来,历经多场海选、复赛,吸引了来自全市各地的数百名唱歌爱好者参加。最终,共有9位爱好者进入了最后的决赛,他们

分别是:白鹰、钱起鸿、张秀玲、范丽芳、张昱司、邬华成、史光伟、蔡荣国、郑未芬。决赛中,他们将继续一展歌喉,向观众们奉上最精彩的表演。

决赛的具体时间为10月12日下午2:00开始,比赛地址:江东区中山路1999号宁波文化广场艺术培训中心三楼艺培小剧场(宁波文化广场二号楼)。决赛要求选手们准备的演唱曲目与复赛不同,并且准备好伴奏带(用U盘拷贝好)。如果有专门的演出服装,也请穿戴好,比赛时可以为您的表演加分。注意:在之前举行的复赛中,有个别选手准备的伴奏带无法录入,导致演唱效果大打折扣,请各位决赛参赛者准备时仔细检查。

在比赛开始前,我们计划进行一场彩排,具体时间我们将电话通知各位决赛选手,请大家务必保持联络畅通。在比赛前夕,如果有调整,我们也将电话进行通知。

记者 蒋继斌



扫一扫关注  
“滚蛋吧,肿瘤君”  
《雨爱会》



扫一扫关注  
《宁波老年》  
宁波康乐老年  
俱乐部 QQ 群  
274295074

## 加入康乐老年俱乐部,您就能享受这些权益啦!

会员费:80元/年

- 1.一份全年《宁波老年》(周刊,每周五出版发行)
- 2.参加康乐老年俱乐部各类兴趣活动,目前俱乐部有如下兴趣社团:  
康乐老年银龄交友俱乐部  
康乐老年旅游团  
宁波市广场舞联盟  
康乐摄影采风团  
康乐老年书画养生社  
康乐老年义工团  
《宁波老年》公益红娘团  
《宁波老年》记者团  
.....

3.定期参加俱乐部组织的公益活动

- 健康养生讲座  
安全理财金融讲座  
广场舞大赛  
旅游分享会  
书画大赛  
征文启事  
银龄金嗓好声音大赛  
养老机构探访活动  
养生义诊活动

4.定期推出  
价廉物美的康乐大团购活动  
会员团队特惠旅游活动  
年度会员茶话会  
跨年春晚活动

入会标准

老会员:80元/年(此价格9月30日之前有效,针对2015年会员)新会员:80元/年  
+100元可赠送两条旅游线路;或一门康乐老年俱乐部兴趣课程。

所有入会会员将获得我们提供的2017年度《宁波老年》报卡一张,小礼品一份(感谢西御堂、尚善口腔、牙博士提供)

### 报名地址

- 1.宁波市灵桥路768号宁波日报报业集团一楼宁波老年生活馆(87682666、87682148)双休日除外
- 2.宁波市海曙区环城西路南段141号宁波老年读者生活馆(27857788)微信号:nbklln(宁波老年)监督电话:87682567
- 3.北仑新碶街道嵩山路576号 55842886