

mag. Tone Kladnik

## Skupine za samopomoč - prostor za zadovoljevanje nematerialnih potreb starih ljudi

### Človek - bitje potreb

Človeško bitje je bitje potreb, nižjih in višjih, ki so gibalo njegovega vedenja in obnašanja, torej aktivne determinante in organizatorji njegovega življenja. Osnovnih potreb nam ne morejo zadovoljiti drevesa, planine, psi ali mačke. **Edino človeško bitje nam lahko nudi spoštovanje, varnost in ljubezen. V vsakem medčloveškem odnosu težimo k temu, da svoje potrebe zadovoljimo.**

A. Maslow je človekove potrebe razdelil v šest vrst:

- Osnovne potrebe - po hrani, pijači, spolnosti itd.
- Potrebe po varnosti - stabilnost, red, struktura, zakoni, meje, močan zaščitnik itd.
- Potrebe po pripadnosti, ljubezni, sprejetosti, naklonjenosti itd.
- Potrebe po priznanju, uspešnosti, moči, položaju itd.
- Potrebe po samouresničenju in samoizpopolnjevanju.
- Kognitivne potrebe

Osnovne **biološke potrebe** so bistveno močnejše kot vse druge. Človek je torej najbolj motiviran in največ svoje energije vložil v zadovoljitev le-teh. Če so vse njegove potrebe nezadovoljene, organizem in njegovo obnašanje obvladujejo fiziološke potrebe, vse druge pa so potisnjene v ozadje. Tistega, ki je neizmerno lačen, zanima predvsem hrana. Vse ostalo je v drugem planu.

Kaj pa se dogaja s človekom in njegovimi željami, ko je kruha dovolj in, ko je njegov želodec stalno poln ter lakota in žeja potešena? Fiziološke potrebe naenkrat prenehajo biti determinante in organizatorji njegovega vedenja, saj organizem obvladujejo in njegovo obnašanje organizirajo samo nezadovoljene človekove potrebe. Ob zadovoljenih temeljnih potrebah se pojavijo višje potrebe in te prevzamejo krmilo njegove motivacije.

Kadar se človek ne počuti varnega, se njegov organizem v celoti angažira, da bi se počutil zaščitenega, stabilnega, neogroženega. **Potreba po varnosti** je izrazito v ospredju v vojnah, v okoljih, kjer vlada kriminal, v slabi družbeni organiziranosti, kronično slabih situacijah, skratka v razmerah, ko zakonu, redu, avtoriteti itd. grozi nevarnost. Če sta predhodna ciklusa potreb zadovoljena, se pojavi nova vrsta, ki jo lahko opredelimo kot potrebe po varnosti in ljubezni. Človek, bolj kot kadarkoli prej, občuti odsotnost svojih najbližjih, zakonca, otrok, pri-



jatelj. Nadvse si želi toplih odnosov z ljudmi ter dobrega položaja v družini in v skupinah, v okviru katerih se odvija njegovo življenje. Če je v zadovoljevanju teh potreb prikrajšan, občuti vso težo osamljenosti, odrinjenosti, ožigosanosti in spodrežanosti korenin. Ta občutja velikokrat prevladujejo pri ljudeh, ki so deležni pogostih selitev, pri tistih, ki so dezorientirani, s spodrežanimi koreninami, iztrganimi iz družine in sosedsstva, iz svojega okolja, iz krogov svojih pristnih kolegov in prijateljev. V takih okoliščinah je nezadovoljena tudi potreba po človeškem dotiku, po pristnem človeškem odnosu. V ospredje stopi potreba, da človek obvlada razprostranjen občutek odtujenosti in osamljenosti. Ali ni morda odsotnost oziroma nezadovoljena potreba po ljubezni že v otroških letih, temelj za nastanek njegove slabe prilagojenosti? **Pomembno je spoznanje, da potreba po ljubezni vključuje tako sprejemanje kot dajanje, saj ljubiti nekoga predstavlja ravno tako uživanje, radost in zadovoljstvo, kot biti ljubljen.**

Zadovoljenim predhodnim vrstam potreb sledijo potrebe po **pozitivni samopodobi**, ki je seštevek lastne ocene in ocene ljudi, s katerimi se srečujemo. Vsak človek nosi v sebi potrebo oziroma željo po dobrem glasu ali prestižu, po priznanju, po pozornosti, pomembnosti, upoštevanju, dostojanstvu itd. Zadovoljena potreba po pozitivni samopodobi pripelje do občutka samozavesti, lastne vrednosti, moči, sposobnosti, koristnosti in potrebnosti v svetu. Nezadovoljevanje teh potreb pa vodi do občutka manjvrednosti, slabosti in nemoči.

Človek mora biti to, kar lahko postane. Ta aksiom vsebuje **potrebo po samouresničenju in samoizpopolnjevanju**. Vsak si po svoje želi doseči tisto, kar obstaja kot njegova možnost, vizija, da postane vse tisto, za kar je sposoben. Ta potreba se pojavi šele, ko so zadovoljeni vsi predhodni ciklusi - fiziološke potrebe, potreba po varnosti, ljubezni, spoštovanju in pozitivni samopodobi.

Višje potrebe se razvijajo kasneje. Potreba po samouresničenju in samoizpopolnjevanju je samo človeška. Čim višja je potreba, tem bolj je značilna za ljudi. Glede na kronološko starost se višje potrebe razvijajo kasneje. In čim višje so, tem manj so usodne za golo preživetje. Njihova zadovoljitev se lahko odloži. **Življenje na nivoju višjih potreb, pomeni daljše in kvalitetnejše življenje, manj bolezni in boljše spanje, saj ima zadovoljitev le-teh za posledico poglobljeno srečo, spokojnost in bogastvo notranjega življenja.**

### **Nematerialne potrebe starih ljudi**

**Srednji generaciji, ki zagotavlja življenjske pogoje "odvisnim" generacijam, so nekako še razumljive materialne potrebe starih ljudi, povsem pa odpove že pri razumevanju zadovoljevanja njihovih nematerialnih potreb, saj le-ta zahteva ustvarjanje in negovanje odnosov, v katerih pride do izraza vsa človekova kreativnost in ustvarjalnost.** Za to je namreč potreben čas in človeška bližina, komponenti, ki primanjkujeja prav srednji, aktivni generaciji. Ustvarjanje lepih odnosov zahteva tudi pripravljenost, da se čemu odpovemo ter na to, da za sočloveka kaj dodatnega naredimo. Za vsakega človeka, ki je duševno, duhovno in socialno stabilen velja, da lahko preživi še tako hude materialne stiske, medtem, ko duševno, duhovno in socialno šibak človek, pa naj bo materialno še tako dobro preskrbljen, težko odgovarja na vprašanja, ki jih predenj postavlja življenje.

Poglejmo nekaj splošnih človekovih potreb, ki so prisotne v njegovem življenju, ne glede na njegovo starostno obdobje:

- Človek mora biti ljubljen, biti mora opažen, prepoznan in spoštovan, da bo čutil dotik dobesedno in v prenesenem pomenu.
- Človek mora nekaj pomeniti in imeti namen.
- Človek potrebuje vzpodbudo in željo po učenju.
- Človek mora imeti zadovoljujoče intimne odnose z drugimi ljudmi.
- Človek potrebuje zabavo in zdrav humor.
- Človek mora čutiti ekonomsko varnost.
- Človek potrebuje duševno in telesno zdravje.
- Človek mora nekemu pripadati.
- Človek mora biti del neke skupine prijateljev ali kolegov.

- Človek mora biti v stiku s svojo življenjsko silo, vero in božanskim izvorom v sebi. (Satir, 1995; 278)

Če si v zavest priključimo življenje starih ljudi v institucijah, se nikakor ne moremo znebiti občutka, da skoraj ni nobenih možnosti, da bi v prevelikih in prenatrpanih domovih vsaj delno lahko zadovoljili svoje temeljne potrebe. Še posebej so zapostavljene tiste, ki jim človek v zadnjih letih življenja daje največjo težo. Nepoznavanje in zanemarjanje potreb starih ljudi vrača ustanove na nivo azila (azil (gr)= zavetišče, pribežališče). Azil je namreč vse tisto, kar ne upošteva potreb starih ljudi, ker ne ve nič o potrebah, ali pa jih smatra za nepomembne, ne glede na standard tehničnih pogojev. Razlika med azilom in modernim domom za stare ljudi, je razlika med prisilo in svobodo, med anonimnostjo in individualnostjo ter med pomanjkanjem in izobiljem.

Z vidika ekonomske zakonitosti - racionalnosti, je družba zainteresirana samo za podmladek, ker ekonomske zakonitosti narekujejo vlaganje sredstev samo tja, kjer se bodo le-te oplodile in obrestovale. Investicije v stare ljudi so iz ekonomskega vidika očitno nerentabilne. Pozornost do naraščaja je izrazitejša tako pri živalskih



vrstah kot pri človeku. Vsi se nekako strinjamo, da so otroci vrednota najvišje vrste. To je univerzalna zakonitost filogeneze - obdržanja vrste. Nasprotno je skrb za stare ljudi posebnost zgolj človeške vrste. Ne srečamo je pri nobeni živalski vrsti, ki živi v skupinah, jatah ali krdelih. Zaradi tega, z ozirom na to, da obstanek človeške vrste ni odvisen od usode njihovih starih članov, predstavlja skrb, ki jo družba posveča starim ljudem, svojevrstno manifestacijo avtentičnega humanizma.

V nadaljevanju bom osvetlil tri temeljne nematerialne potrebe, ki so v vseh obdobjih človekovega življenja izredno pomembne in, ki jih stari ljudje zadovoljujejo v skupinah za samopomoč

### 1. Potreba po pristnem medčloveškem odnosu

Nagnjenje k odnosu je izvirno, prvobitno, kot ponujena roka, ki jo partner hvaležno sprejme. Pristen medčloveški odnos je za človeka življenjskega pomena od zibelke do groba. Dojenček gotovo ne bi preživel in se normalno razvijal brez nesebične skrbi staršev, sorojencev in bližnjih. Če se hoče kot človek uveljaviti, če hoče obstajati kot človek, potem tudi v svojem najproduktivnejšem obdobju potrebuje, da je v odnosu z drugimi ljudmi. Prav v ustvarjanju, negovanju in ohranjanju medčloveških odnosov, lahko opazimo človekovo neizmerno kreativnost in ustvarjalnost, v dobrem in slabem. Človek postane **jaz** v stiku s **ti**. **Vse kar ljudje ustvarimo na področju medčloveških odnosov, je naše temeljno delo, enkratno in pomembno do te mere, da je od kvalitete ustvarjenega odvisno življenje ustvarjalca, pa tudi njegove bližnje in širše okolice.** Med odnosi, ki smo jih spletli v življenju, največ pomenijo odnosi z ljudmi, ki jih srečujemo vsak dan. Ti so odločilni za naše počutje in zdravje.

Buber loči med **jaz - ti** in **jaz - ono** odnosi. Sleherni posameznik ustvarja in sodeluje na obeh nivojih odnosov. Medtem, ko odnose **jaz - ono** lahko opredelimo kot funkcionalne - rabne, in so namenjeni predvsem preživetju in zadovoljevanju materialnih potreb, pa se odnosi **jaz - ti** ustvarjajo in negujejo predvsem v temeljnih človekovih skupinah - družini, med prijatelji, v dobri delovni skupini in v skupini za samopomoč

Glede na vpetost posameznika v različne socialne mreže, je razumljivo, da prevladujejo **funkcionalni odnosi**, vendar pa so ti bolj polni, če človek živi tudi v temeljnem odnosu s sočlovekom, kjer je "odnosno doma" in se počuti varnega. V odnosu **jaz - ti** človek neovirano daje vse kar ima, in sprejema kar potrebuje in toliko kot potrebuje. Vsi udeleženci v temeljnem odnosu sodelujejo v vlogi dajalcev in prejemnikov. Njihove vloge niso fiksirane oziroma statične, temveč gre za dinamičen proces, v katerem tvorno in predvsem na podlagi

svobodne volje, sodelujejo vsi udeleženi v odnosu. Ti odnosi so zadovoljujoči in v njih posameznik predaja svojo življenjsko izkušnjo ter se tudi sam neprestano uči. Poglobljen medčloveški odnos omogoča spontanost, ki je temelj kreativnosti ter s tem zmožnosti in pripravljenosti za učenje. Kadar pa smo priča rigidnemu fiksiranju vlog v položaju subjekta ali objekta, na kar praviloma naletimo v institucijah, vodi to do izčrpanja ljudi, ki so v odnosu, pa tudi do izčrpanja odnosa samega. (Brajša, 1982)

Starost je življenjsko obdobje, v katerem prihaja do pogostih izgub življenjskih sopotnikov, s katerimi je posameznik skozi leta negoval in ohranjal zadovoljujoče in poglobljene odnose. V to tkanje je vlagal svoj čas in energijo. V tem obdobju je ustvarjanje novih odnosov težje kot v kateremkoli drugem življenjskem obdobju tudi zato, ker je količina vzpodbud in priložnosti za srečevanja manjša. Pri tem pa moramo upoštevati tudi dejstvo, da se človekova sposobnost prilagajanja zmanjšuje že od njegovega petnajstega leta dalje. (Beauvoir, 1977)

Vsako človeško bitje potrebuje pogovor, objem, stisk roke in prijateljstvo. Le zakaj nekateri mislijo, da te



potrebe s starostjo izginejo. **Čustva vendar ne poznajo arterioskleroze.** Če pristnega in poglubljenega medčloveškega odnosa ni, se v dušo osamljenega človeka naseli bolečina, ki mu postopno uniči vso odpornost, kar je pogosto vzrok za številne bolezni in prezgodnjo smrt.

## 2. Potreba po sprejemanju starosti

Carl Gustav Jung je zapisal: "Človek sigurno ne bi doživel sedemdesetih ali osemdesetih let, če ta dolgoletnost ne bi odgovarjala njegovi vrsti. Zaradi tega tudi njegov popoldan življenja mora imeti svoj smisel in cilj in ne more biti samo žalostni privesek dopoldneva." Današnji čas starim ljudem ni naklonjen. Podobno se dogaja vsem tistim družbenim skupinam, ki niso visoko produktivne. Sami imajo malo vpliva na življenjske razmere svoje generacije. Moč in vpliv pripadata srednji, produktivni generaciji, ki s svojim ravnanjem in javnim mnenjem ustvarja razmere in okoliščine za življenjske razmere generacije pred seboj. Ob tem bi se morala zavedati, da pravzaprav dela zase in, da bo "tako ležala, kot si bo postlala". Še posebej je to pomembno ob prihajajočih družbenih razmerah, ki prinašajo izrazito neugodna medgeneracijska razmerja. Empatična skrb za stare ljudi se bo srednji generaciji hitro povrnila v obliki poglobljene priprave na lastno starost in v ustvarjenih pogojih za preživljanje starosti, ko se bo sama postarala.

Vsako obdobje človekovega življenja, ki ga lahko razdelimo na tri velika obdobja, otroštvo, srednja leta in starost, ima svoje značilnosti ni naloge. Jenny Hockey in Alison James v knjigi *Growing up and Growing old* pojasnjujeta delitev življenja na obdobja odvisnosti - otroštvo, mladost in starost ter neodvisnosti - odraslost. Otroci in stari ljudje so v družbi odvisni, zato je povsem razumljiva njihova težnja po neodvisnosti. Nihče ne želi biti odvisen. Otroci želijo hitro odrasti, odrasli pa se ne želijo hitro postarati. Še posebej razumljivo in v skladu s sodobno naravnostjo družbe je, da se obrobne vloge

otepajo stari ljudje, ki so bili še pred kratkim v centru pozornosti, z možnostjo odločanja. Družba posveča več pozornosti otroštvu in mladosti, kajti mladi bodo nekoč postali produktivni, medtem ko bodo stari ljudje ostali potrošniki in v breme družbe. Temu ustrezen je tudi odnos do starih ljudi, ki so grdi, bolni, zanemarjeni, senilni ter zaradi nekoristnosti povsem v napoto. Starost se zaradi takega družbenega mišljenja razvrednoti in tabuizira v nekaj manjvrednega, nezaželjenega in obrobnega, to pa stare ljudi potiska iz vloge aktivnih soustvarjalcev družbe v popolnoma pasivne družbene sopotnike, četudi to še zdaleč niso. (Irgl, 1995)

**Med staro generacijo je občutiti stalna prizadevanja za večno mladostjo.** Z njo kažejo mladi in srednji generaciji, da svoje starosti ne sprejmejo, da bi na nek način radi živeli dlje, kot jim je določila narava. S tem pa gotovo izgubljajo svoj okvir, z njim pa tudi pravi občutek za odnos do mlajših. Na ta način prihaja do zamer, saj se stari ljudje borijo in bojijo za pozicije, ki so si jih v aktivni dobi s trudom pridobili, mladi pa so ob tem nezadovoljni, ker do ustreznih položajev ne morejo priti.

Medtem, ko je obdobje otroštva in mladosti v glavnem namenjeno dozorevanju, učenju in pridobivanju izkušenj, je za predstavnike srednjih let značilna ustvarjalnost, produktivnost in pozicija moči.

**In kaj ostaja starim ljudem? Katere so smiselne možnosti in življenjske naloge, ki jih pred človeka v starosti postavlja življenje?**

Predvsem so to naslednje:

- opravljanje zadnjih življenjskih nalog pred odhodom iz časa in prostora,
- prepuščanje skrbi za vsakdanjo preskrbo srednji generaciji,
- predajanje življenjskih izkušenj mladi generaciji.

Mnogi stari ljudje se z družbenim dogovorom, kar začetek starosti vsekakor je, nikakor ne sprijaznijo. Na vse načine iščejo možnost dodatne zaposlitve. Nekateri mogoče tudi zato, da lažje preživijo, nedvomno pa večina to počne zato, da še naprej ostajajo aktivni, da si podaljšujejo svojo vpetost v družbo, da so koristni, močni in sposobni. Že Homer je človeško vrsto lepo opisal kot listje na drevju. Ko namreč ena generacija cveti, druga trohni. Nenaravno je torej, da si ob tem, ko preživimo eno generacijo, želimo pognati korenine v drugi, ki pripada drugim ljudem. Jonathan Swift je med svoje pomembne odločitve za stara leta zapisal: "Ne bom se ženil z mlado žensko in ne bom se silil v mlado družbo, razen, če me bo res želela."



**Ali lahko človek, ki določenega obdobja svojega življenja ne sprejema, le-tega živi smiselno? Stari ljudje nam to vedno znova dokazujejo. To njihovo nesprejemanje tretjega življenjskega obdobja pa nima posledic le za stare ljudi, temveč za vse generacije, saj s tem, ko se na vse načine trudijo ostati mladi in podaljševati svojo produktivnost, predstavnikom mlade in srednje generacije kažejo svoje nesprejemanje obdobja v katerem so, kar obenem tudi pomeni, da jim ne pokažejo smisla tega življenjskega obdobja.**

Poglejmo nekaj značilnih odgovorov, po naši presoji in kronološki starosti starih ljudi, kaj menijo, kdaj se je pri njih začela starost.

**Marica, 81 let:** "Lahko rečem, da čutim starost nekako dve leti nazaj zaradi pešanja zdravja."

**Ančka, 69 let:** "Pravzaprav jaz ne čutim starosti. Občutim bolj bolezen."

**Ivica, 78 let:** "Jaz sploh ne mislim, da sem stara. Edino, če me malo noge zabolijo."

**Jelka, 80 let:** "Starost? Nikdar nisem pomislila, da se staram."

**Mimi, 93 let:** "Starost sem začutila, ko nisem več mogla delati, kot bi bilo treba. Morala sem iskati pomoč. To me je obremenjevalo."

Iz odgovorov je jasno razvidno, da je za sogovornike starost obdobje, ki ga ne živijo tako, kot ga živijo ljudje, ki so se "spravili" s svojimi leti ter spokojno, z lepimi občutki nad preživetim, zrejo umirjeno v smeri svojega naravnega konca.

### 3. Potreba po povezanosti vseh treh generacij

Ko govorimo o potrebi po povezanosti vseh treh generacij, je potrebno nameniti nekaj besed prikazu sedanjega stanja. Živimo v večinoma dvogeneracijskih družinah, kar pomeni, da je v sodobnem svetu prišlo do množične izselitve starih ljudi iz družin. Naša država je v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, z upadom kmečkega prebivalstva, imela samo še 6 % tro ali več generacijskih družin. Niso pa še daleč časi, ko smo za popolno družino šteli le tisto, v kateri so živel tudi stari starši. (Lajevec-Reja, 1958)

Stari ljudje ostajajo sami, ko pa obnemorejo, jim je omogočeno institucionalno varstvo. Večina ljudi si sicer ne želi živeti skupaj s starši ali sorodniki. Tudi starši si ne želijo živeti pod isto streho s svojimi poročenimi otroki. Tega si običajno ponovno zaželi ob morebitni izgubi sozakonca, ali če zaradi slabega zdravstvenega stanja potrebujejo nego in pomoč. Kaže torej, da naj bi bila dobra medgeneracijska razmerja mešanica bližine in razdalje.

Vendar je radrobljenost generacij, s katero se srečujemo, v škodo vsem. Mladi na ta način nimajo od koga dobiti življenjskih izkušenj, saj so v stiku predvsem s srednjo generacijo, ki jih še nima in jim jih tako ne more dati. Stari ljudje, izkušeni ni modri, ki imajo na razpolago veliko časa, teh svojih kvalitiet nimajo komu predati. Prav čas je kategorija, ki jasno pove, koliko nam je do drugih ljudi. Mladim in starim ljudem ga namenjamo občutno premalo. Srednja generacija je vpeta v sodobno spiralo obremenitev, stresa in vsakdanjih skrbi za preživetje. Kaže, da za materialno oskrbo dobro poskrbi, ob tem pa ji zmanjkuje predvsem časa in čustev, tako pomembnih komponent uspešne vzgoje, ki pa ju v obilni meri poseduje stara generacija. Zmanjkuje ji časa in čustev celo za lastna partnerstva, saj se jih dobra polovica nahaja v krizi. Običajno je zaradi te razdrobljenosti, na zunan, škoda najbolj vidna na predstavnikih tretje generacije, saj so odloženi na stranski tir in se čutijo nepotrebne. Vendar pa to ločevanje siromaši tudi predstavnike prve in druge generacije; predvsem mlade, zaradi pretrganega toka prenosa življenjskih izkušenj, ki se iz generacije na generacijo prenašajo samo v temeljnih človeških skupinah, pa tudi predstavniki srednje generacije, ki zamujajo enkratno priložnost, da bi se v pristnem stiku s starimi ljudmi postopno pripravili na lastno starost.

Zaradi spremenjene vloge družine, ki je posledica tranzicije družbe, naj bi le-ta na ustrezne načine nadomestila tiste naloge družine, ki jih ne opravlja v zadostni meri. **Ena takih možnosti je omogočanje in podpora številnim skupinam za samopomoč, v katere se vključujejo različne generacije, in v katerih se ob sistematičnem in vztrajnem delu postopno ustvarijo pogoji, ki zagotavljajo prepletanje generacij in prenos življenjskih izkušenj iz ene generacije na drugo.** Na ta način bi omogočili starim ljudem človeka vredno življenje. Živeti po človeško namreč pomeni dajati in sprejemati, ponujati



in jemati. Komu lahko star človek v današnjem času ponudi in da tisto, kar edino premore – življenjske izkušnje?

Razsodnost, izkušnje in modrost starih ljudi bi v sedanjem trenutku še kako koristile mladim, ki so pogosto vzgajani enostransko, brez upoštevanja vseh razsežnosti človekovega življenja. Samo medlo si lahko predstavljamo, kako bodo tako naravnane generacije poskrbele za vzdrževane in nemočne.

## **Pomen skupin za samopomoč za stare ljudi**

**Skupina je skupek medsebojnih odnosov ljudi in tistega, kar se med njimi dogaja. Zato ni odvisna od kvalitete posameznih oseb, pač pa od kvalitete medčloveških odnosov, ki vladajo med njimi.**

Lahko namreč povežemo med seboj zrele in izobražene ljudi, a če so odnosi med njimi slabi, je skupina nekvalitetna. Pravo nasprotje temu pa so skupine, ki jih tvorijo ljudje v stiski in med katerimi se odnosi preko različnih dejavnosti oblikujejo v nadpovprečno kvalitetne. Kljub slabemu izhodiščnemu položaju je vzdušje v takih skupinah kvalitetno, polno solidarnosti in topline. V skupinah za samopomoč si vsak posameznik sam, z lastnimi potenciali, rešuje težave in dviga nivo kvalitete življenja ter je tako manj odvisen od uradnih institucij. Ljudje s podobnimi stiskami in težavami se povežejo v skupine, ki se ob rednih, skupnih dejavnostih oblikujejo v "nadomestne družine", kjer ni jasnih meja med tistimi, ki pomoč sprejemajo in tistimi, ki jo nudijo. Tudi pri delu s starimi ljudmi so se pokazale kot pomembno dopolnilo splošni organiziranosti družbe na tem področju. V domačem okolju, kjer se v skupinah družijo vitalnejši starostniki, so se pokazale kot pomembna preventivna naložba za obdobje, ko bo njihova socialna mreža bistveno redkejša kot ob vključitvi, v institucionalno okolje pa so prinesle tisto potrebno svežino, ki je zaposleni kljub nadpovprečnemu trudu ne morejo nuditi stanovalcem institucije in pomenijo čisto kurativo nezaželenih učinkov življenja v ustanovah.

**Kadar se imamo možnost pogovarjati s starimi ljudmi, ki so deležni pozitivnih učinkov sodelovanja v skupinah za samopomoč, lahko tako besedno, kakor tudi nebesedno ugotovimo, da se pogovarjamo o nečem, za njih zelo pomembnim, kar jim veliko pomeni.**

Običajno se nagnejo nazaj, zavzdihnejo ter dajo s posebnim žarom v besedi in izrazu obraza vedeti, da so skupine mesta, kjer so "odnosno doma" in kamor se z veseljem zatekajo vsak teden.

Poglejmo nekaj značilnih odgovorov o pomenu skupin za samopomoč naših intervjuvancev. Odgovori intervjuvancev v članku nam jasno kažejo, da se v njih oblikujeta odnos in prostor, kjer se v veliki meri zadovoljujejo nematerialne potrebe starih ljudi.

**Marica:** "Meni se zdi kot en prijateljski krog. Zadovoljna sem, da se lahko v skupini svobodno pogovorim, brez strahu, da bi me kdo zasmehoval. Vse rade prihajamo. Če kakšna druga pove, si mislim: No, saj meni niti ni tako hudo, ko vidim, kaj imajo drugi. Rada grem. Ta čas se lepo, prijateljsko in odkrito pogovarjamo. Smo drugače kot na cesti. Vse se imamo rade. Sedaj, ko sem se navadila, bi jo pogrešala. Čeprav smo iz različnih koncev, različnih gledanj na življenje, mi je petek, ko je srečanje, ljub in rada pridem."

**Ančka:** "Skupina Mak mi veliko pomeni. Komaj čakam petka, da se dobimo. Tu se lahko pogovorim. Najbolj pa cenim to, da tisto, o čemer se pogovarjamo, ostane med nami. Smo kot družinica. Vse smo tako povezane. Čutim, da imam v skupini svoje mesto, ki me čaka prazno tudi takrat, kadar me ni. Če skupine ne bi bilo, bi vse skupaj bilo bolj pusto. Osamljena bi bila. Komaj čakam na petek in zdi se mi, da tudi teden hitreje mine."

**Ivica:** "To mi veliko pomeni. Ta dan, ko imam skupino, mi je najlepši. Tako lepo mi mine celo dopoldne. Malo si pripovedujemo, se nasmejemo in zvemo kaj novega. Če je ne bi bilo, bi bilo moje življenje gotovo drugačno. Bila bi sama. Seda se pa srečujem s temi ženskami, čeprav jih prej nisem poznala."

**Micka:** "Če ne bi bilo prijetno, verjetno ne bi prihajala. Tako pa rada pridem. Meni skupina veliko pomeni. Čutim neko zadovoljstvo v tej skupini. Srečujemo se tudi ob sobotah na tržnici. Tudi to so lepi trenutki, veste. Sedaj mi je veliko do tega, da kam gremo. To mi je zelo všeč. Zelo rada grem v naravo. Sem prihajam vsak teden, čeprav zaradi okvare sluha ne razumem vsega. Nekako se mi zdi kot moja družina. Sama sicer pogrešam družabno življenje. To me strašno moti, ker se zaradi sluha stalno izključujem. Slišim že, vendar ne razločim besed, ki jih ljudje govorijo. Po naših srečanjih postanem bolj odprta in razumevajoča. Zavedam se, da je potrebno biti bolj strpen, če želim imeti odnose v redu, se včasih tudi prilagoditi. Te strpnosti se človek nauči tudi v skupini. Brez skupine bi bilo moje življenje enolično. Imam sicer dosti znancev, ne pa tistih pravih stikov. Tako se le pozdravimo, spregovorimo. Tu, v skupini Mak, pa se bolj poglobimo v razne pogovore."

**Jelka:** "Skupina me je prebudila. Vedno se veselim tega dneva. Doživljam mladost, se posvetujem, podoživljam stare običaje in se znam nekako razvedriti. Čakam ta dan. Če ga ne bi bilo, bi mi nekaj manjkalo. Dosti koristnega sem se naučila, tako da znam razmišljati drugače. To druženje mi daje korajžo, pa tudi dosti lepega doživim."

**Mimi:** "Ah, to pa komaj čakam. Veliko mi pomeni. Pa tudi druge skupine. Saj veste, kako je. Včasih tudi nisem razpoložena. Kakšen dan bi se najraje zgubila v kakšno luknjo. To je človeško. V skupini se počutim enaka med enakimi in tudi drugi me tako upoštevajo. Ni razlike. Nismo vsi iz enega kraja. Nekaterih sploh ne razumem, kako govorijo. Dialekti. V skupini je mir in se potrudimo. Tam jih razumem. Naša skupina je res pristrčna. Govorimo brez zadržkov, spoštljivo. Življenje brez nje bi bilo bistveno drugačno. Sedaj, ko včasih srečanje skupine odpade, mi kar manjka. Do četrtega nimam nobenega človeka. V četrtek se dobimo. Če pa še vas ni, pa še to odpade. Zelo pogrešam skupino, petje. Odkar sem v domu, nisem niti delček tistega, kar sem prinesla s seboj. Vsa druga sem. Morala sem se prilagoditi, a v notranjosti sem še vedno tisto, kar sem v resnici - osamljena. Rada bi imela nekoga. Včasih bi se rada pogovorila o stvareh, ki so vredne premisleka. Nimam nikogar. Včasih si želim umreti. Jaz nimam nič od ljudi, oni nimajo nič od mene. Cerkev me straši. Država me straši. Rada vzamem v roke kakšno knjigo in se zgubim v njej."

**Beli:** "Skupina mi pomeni polno, polno. Tu se lepo pogovorimo. Nobenega kritiziranja. Lepo kot ljudje. Kot bratje in sestre. Čuje se lepa beseda, včasih kakšna hecna. Brez te skupine ne bi v domu slišal nobene pametne besede. Namreč, kamorkoli se obrnem, povsod samo jamranje in kritika. Mi pa se lepo pogovorimo. Lep človeški odnos. Človek do človeka. To je zelo velika povezanost med nami, skoraj kot družina smo. V njej najdem zavetje. Marsikaj izvem. Spoznavamo se med seboj in podoživljamo družinsko življenje. Smo kot na vasi, ko se družina loči od sosedov."

## Zaključek

Ali ne kaže odziv starih ljudi na možnost druženja v skupinah za samopomoč tako v domačem kot tudi v institucionalnem okolju na to, da so prav nematerialne potrebe v starosti, ko je človek zanje še posebej občutljiv, povsem potisnjene v ozadje? Današnja družba, kljub izrazitemu porastu števila starih ljudi, dobro skrbi za materialni del njihove oskrbe. Ta je na dokaj zavidljivi ravni. Povsem drugačna slika pa se kaže v tistem delu skrbi zanje, ki zahteva čas, čustva, ustvarjanje in negovanje odnosov. Še posebej v starosti si človek želi pristnih človeških stikov in pomembnega mesta v primarnih socialnih skupinah, v katerih se odvija njegovo življenje.

Ob krizi moderne dobe, ki se kaže predvsem v družinah, delovnih okoljih, med prijatelji in sosedmi, skupine za samopomoč starim ljudem omogočajo možnost druženja,

ustvarjanja in negovanja medčloveških vezi in prijateljstev, kar jim je sicer ob razpadajoči socialni mreži izredno težko, ali skoraj nemogoče.

**Za udeležence dogajanj v skupinah je značilno predvsem: da so sposobni videti stvarnost življenja, pripravljeni in sposobni prevzeti odgovornost, zainteresirani tudi za druge ljudi, jih zanimajo številne dejavnosti, privlačijo jih tako stare kot moderne stvari, njihov pogled je usmerjen v prihodnost, skrbijo za svoje zdravje in ga skrbno varujejo, negujejo svojo zunanost, se znajo sprostiti, njihova osebnost je v stalnem razvoju.**

**Skupine za samopomoč so nekakšna "tiha revolucija", ki ustvarja novo solidarnost v okviru vsakdanjega življenja. Ne samo, da vračajo življenjsko energijo v osnovne celice družbe, pač pa oživljajo tudi zelo velike potenciale latentnih človeških virov.**

## Literatura

- Beauvoir de S. (1987). Starost I in II. Beograd: BIGZ.
- Brajša P. (1982). Človek, spolnost, zakon. Ljubljana: Delavska enotnost.
- Buber M. (1982). Princip dialoga. Ljubljana: Društvo izdajateljev časnika 2000.
- Buscaglia L.F. (1997). Živimo, ljubimo in se učimo. Ljubljana: Znanka d.o.o.
- Irgl V. (1995). Diskriminacija starih ljudi. Ljubljana: Socialno delo, letnik 34, št.5
- Kladnik T. (1991). Grupe za samopomoč starih ljudi. Zagreb: Pravni fakultet. Studij za obrazovanje socialnih radnikov. Diplomski rad.
- Kladnik T. (1996). Skupine za samopomoč kot odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi. Ljubljana: Filozofska fakulteta, sociologija kulture. Magistrska naloga.
- Kladnik T. (1997). Skupine starih za samopomoč v Sloveniji; v knjigi Ida Hojnik - Zupanc: Dodajmo življenje letom. Gerontološko društvo Slovenije.
- Kladnik T. (1998). Sem sama kot pes na cesti. Delo, sobotna priloga, 21.2.1998, objavljen intervju.
- Kladnik T. (1999). Izkušnje prostovoljnega dela s starimi ljudmi; v knjigi Maja Kersnik: Naučimo se poslušati - prostovoljno delo starih in za stare. Ljubljana: Slovenska filantropija.
- Kladnik T. (2001). Družina pred izzivi medgeneracijske sprave; v Zborniku simpozija o zdravstveni pastoralni spravi in miru med nami. Ljubljana: Družina.
- Kladnik T. (2001). Medgeneracijska skupnost Sožitje. Firis, strokovno pravni Informator, letnik 9, številka 3.
- Kladnik T. (2003). Starost - obdobje, na katerega običajno začnemo misliti prepozno. Ljubljana: Okno, revija onkoloških bolnikov, junij 2003.
- Knific B. (1988). Skupine starih za samopomoč v Domu upokojeencev Izola. Višja šola za socialno delo Ljubljana. Socialno delo 4/ 88.
- Knific B. (1999). Pot do mene vodi preko tebe. Pomen sodelovanja s starimi ljudmi za družine, ki urejajo probleme povezane z alkoholizmom. Ljubljana: 1. slovenska konferenca o odvisnosti.
- Koren T. (1999). Medgeneracijski tabor. Univerza v Ljubljani. Visoka šola za socialno delo. Diplomsko naloga.
- Lajevc S. Reja D. (1958). Delo, zdravje in starost. Ljubljana: Izredna knjiga Prešernove družbe.
- Maslow A. H. (1982). Motivacija i ličnost. Beograd: Nolit.
- Satir V. (1995). Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Schwartz M. (2000). Živeti do konca. Tržič: Učila.