

Martina Slokar



EURAG - XVIII. mednarodni kongres starejših

Zveza društev upokojencev Slovenije in Evropska federacija starejših (EURAG) sta od 29. septembra do 1. oktobra 2005 v Cankarjevem domu organizirala 18. mednarodni kongres EURAG. V letu 2005 naj bil to največji mednarodni dogodek, ki obravnava vprašanja o starejših ljudeh v Evropi. Izhodiščna tema kongresa je bila "Perspektiva starejših v Evropi", s katero so želeli opozoriti na podaljšano starost in naraščanje števila starejših ljudi ter na izzive, s katerimi se mora soočiti vsaka sodobna družba.

Kongresa se je udeležilo okrog 400 udeležencev iz 27-ih evropskih držav. Med slavnostnimi govorniki na odprtju so bili evropski komisar za zaposlovanje, socialne zadeve in enake možnosti Vladimir Špidla, Vinko Gobec (predsednik ZDUS), Danica Simšič (županja mesta Ljubljana), Irene Slama (Ministrstvo za socialne zadeve, generacije in varstvo potrošnikov z Dunaja), Alexandre Sidorenko (OZN, Oddelek za ekonomske in socialne zadeve) ter Alexander Vladychenko (generalni direktor za socialno kohezijo pri Svetu Evrope).

Cilj kongresa EURAG je bil prispevati k razvoju trajnostnih rešitev za prihodnost in predstaviti modele dobre prakse na širokem področju politik, ki so povezane s starostjo.

Predavanja so zajemala pomen medgeneracijskega sodelovanja kot pomembnega dejavnika kvalitetnega



staranja in vlogo starejših ljudi kot enakovrednih članov informacijske družbe.

V sedmih delovnih skupinah so predstavniki različnih organizacij predstavljali uspešne in zanimive projekte ter svoja razmišljanja, ki so se nanašala na naslednje vsebinske sklope: Kakovost življenja starejših, Dejavnost starost - nove možnosti družbenega povezovanja, Starejši in nove tehnologije, Osebno finančno poslovanje in neodvisnost, Starejši v svetu kulture in umetnosti, Medgeneracijsko sožitje - pogoj za ohranitev koherentne družbe in trajnostnega socialnega in ekonomskega razvoja ter Sodelovanje v procesu odločanja.

Naša Zveza društev je predstavila značilnosti in učinke dveh programov (skupine in tabori), za katere je značilna - tako kot za vse dejavnosti v okviru Zveze - osebna povezanost človeka s človekom.

Udeleženci kongresa so imeli možnost obiskati različne javne zavode in druge institucije ter si na "terenu" ogledati kako delujejo. Sedem udeležencev iz Hrvaške, Anglije in Nizozemske se je udeležilo srečanja štirih skupin, ki





delujejo v okviru Medgeneracijskega društva Jesenski cvet iz Domžal.

Vsi so bili navdušeni nad vzdušjem, povezanostjo ter odprtostjo članic in članov skupin. Na 18. mednarodnem



kongresu EURAG se je poudarjalo nujnost medgeneracijskega sodelovanja in sožitja ter potrebo po odkrivanju novih oblik vzajemnosti, ki bi pomagale znova utrditi negotovi družbeni položaj starejših ljudi. Kot eno izmed možnosti so udeleženci videli bolj načrtno aktiviranje in uporabo znanj in zmožnosti starejših ljudi, ki so pomemben del človeškega in družbenega kapitala.

Festival za tretje življenjsko obdobje

Vzporedno s kongresom Eurag je v Cankarjevem domu potekal tradicionalni, že peti Festival za tretje življenjsko obdobje. Zanimiv programski in razstaveni del festivala je privabil veliko obiskovalcev, ki so se skozi predstavitve različnih proizvodov, dejavnosti, storitev in tehnologij seznanjali z možnostmi za dejavno preživljanje obdobja po upokojitvi.

V veliki sprejemni dvorani in predverju so se predstavljala različna društva, založbe, zavarovalnice, zdravilišča in drugi, ki ponujajo storitve ali izvajajo programe, v katere se lahko vključujejo starostniki. Svoj razstaveni prostor je imelo tudi Združenje, oz. po novem Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. Predstavljali smo program Skupine starih ljudi za samopomoč in Medgeneracijske tabore, obiskovalcem pa nudili različne informacije o namenu in pomenu skupin, načinih vključitve ter učinkih.

Kongres socialnega dela

Od 21. do 23. septembra je v Portorožu potekal 2. kongres socialnega dela. Organiziran je bil prav ob 50. obletnici izobraževanja za socialno delo, zato je zajel zgodovino (tradicijo) in razvoj (vizijo). Prispevki so predstavljali veliko tega, kar je socialno delo do sedaj doseglo v Sloveniji in so se nanašali na zgodovina socialnega dela, preoblikovanje sistema in preobrazbo ustanov, nova področja in prenovo metod, strokovne profile ter na etične dileme in vizije.



Udeleženci so predstavljali začetke izobraževanja, zgodovino razvoja socialnih dejavnosti, ustanov in metod, pomen prostovoljcev in prostovoljnega sektorja, raziskovali odnose do uporabnikov domov za stare, razmišljali o spremembah in perspektivah v sistemu socialnega varstva dela, o izobraževanju za socialno delo ...

Zelo zanimiv je bil prispevek Nike Arko (ena od ustanoviteljev) in Ele Zupancič (ena od prvih študentk socialnega dela), ki sta podali svoje spomine in poglede na razvoj socialnega dela in šole - sedaj fakultete.

Na kongresu je bil tudi prvič predvajan film "Življenje je kot reka...", ki govori o programu Skupine starih ljudi za samopomoč. Avtorju filma, Ivanu Merljaku, je v dobre pol ure trajajočem filmu uspelo predstaviti in prikazati spoznanje, da je človek človeku največja vrednota.

Danijela Zimšek Kralj

Uresničevanje temeljnih ciljev v Skupinah starih ljudi za samopomoč

Kvalitativna raziskava s pomočjo fokusne skupine

“Sočloveku moraš nameniti čas tudi, če gre za malenkost, narediti kaj za druge, nekaj za kar ne prejmeš nikakršnega plačila, temveč ti je samo v čast, da si lahko to ti storil.” (Albert Schweitzer)

Za ugotavljanje doseganja osnovnih ciljev, ki se neposredno uresničujejo v programu Skupine starih ljudi za samopomoč, je bilo izvedenih kar nekaj raziskav. K vsem tem raziskavam dodajam še eno, ki sem jo izvedla kot socialna delavka, zaposlena na Združenju. Izvedla sem jo po principu kvalitativne metodologije ter zbrala podatke z metodo fokusne skupine.

Fokusne skupine so oblika skupinske diskusije, ki poteka na določeno temo. Z njimi zbiramo kvalitativne podatke, kot so zaznavanja, občutki, vzorce razmišljanja, mnenja, stališča, izkušnje o raziskovalnem problemu. (Rihter, Rode 2005).

V raziskavo je bila vključena ena izmed skupin, ki deluje na mariborskem področju. Udeležila sem se srečanja z namenom, da članicam skupine zastavim nekaj vprašanj. Na osnovi odgovorov sem izdelala zaključke in nekaj predlogov za naprej.

Zame osebno, smatram pa tudi, da za bralce in vse, ki jih to zanima, so zaključki navadno suhoparne ugotovitve; bogastvo in raznolikost so zajeti v odgovorih posameznikov. Morda boste ob branju ugotovili, da bi podoben pogovor ustrezal tudi vaši skupini - za hitro samopreverjanje kje smo in kako delamo.

Z raziskavo sem želela ugotoviti:

- ali so iz skupine naključno zbranih posameznic ustvarile prijateljsko skupino,
- ali druženje v skupini zmanjšuje socialno izključenost članic skupine,
- ali z druženjem v skupini zadovoljujejo nematerialne potrebe v starosti, potrebo po pristnem medčloveškem odnosu, ki jim omogoča socialno varnost.

Prvi sklop vprašanj se je nanašal na obdobje pred vključitvijo v skupino.

Kje in kako so slišale za Skupino starih ljudi za samopomoč?

- Za skupino sem zvedela od prijateljice, ki že vrsto let sodeluje v Medgeneracijskem društvu za samopomoč Drava. Navezali sva stik z namenom, da tudi v našem kraju ustanovimo Skupino starih ljudi za samopomoč.

- Prijateljica, ki je voditeljica te skupine, je prišla k meni na dom in mi predstavila namen druženja v skupini. Pred tem nisem vedela kaj skupina pravzaprav je.
- Skupino starih ljudi za samopomoč sem spoznala v domu upokojencev, kjer sem obiskovala taščo, ki je bila vključena v skupino. Takrat si nisem mogla niti predstavljati, kaj je namen druženja v skupini.
- Dve gospe, s katerimi se sedaj družimo v skupini, sta me obiskali na domu.
- Tudi k meni sta prišli na dom, pa sem se odločila za skupino in sedaj sem tu.
- Prišla sem naknadno, ker je še ena manjkala v skupini, pa sem se priključila.

Ali so se članice že prej družile in poznale med seboj?

- V kraju živim že 15 let, kar ni malo, vendar pa je to le kratek čas, da “poženeš” korenine. Imela sem samo eno prijateljico in to najbližjo sosedo. Drugih nisem poznala.
- Jaz sem poznala vse. Bila sem učiteljica v tem kraju. Imele smo stike, nismo pa se družile.
- Poznale smo se, nismo pa se družile.
- Vedela sem katere starejše gospe ne hodijo v nobeno družbo.
- Članice skupine sem delno poznala. Najbolj sem poznala Roziko.
- Nisem iz tega kraja in pred druženjem v skupini nisem nikogar poznala, razen Danice.
- Na videz sem poznala vse, družile pa se nismo. Nikoli nisem vse pustila in šla h kateri na kavico ali klepet.
- Vida in Mimika sta bili dobri prijateljici v mladosti. Živita v bližini, vendar se nista družili že več kot dvajset let.
- Družila sem se z eno izmed članic skupine, z ostalimi pa se sedaj.

Kaj so pričakovale od srečanj v skupini, v katero so bile povabljene?

- nisem imela prave predstave, kaj to pravzaprav bo;
- nisem imela posebnih pričakovanj;
- da se bomo med seboj seznanile;
- se ena od druge kaj naučile;
- da bom slišala nekaj novega, da bom spoznala običaje, zelo me je zanimalo kmečko življenje;
- neko druženje, da nam čas prej mine;
- želela sem biti vključena v skupino;
- da se bomo pogovarjale o drugih rečeh kot doma in da bom na ta način pozabila na težave;
- da bomo osebe, ki se bomo družile v skupini, sčasoma postale prijateljice;
- da bo v teh dveh urah malo miru.

Drugi del vprašanj se je nanašal na počutje v skupini.

V čem se druženje v tej skupini razlikuje od druženja pri nekom doma? Kako doživljajo srečanja?

- Da bi jaz nekoga poslušala tako kot tu! Tu je nekaj čisto drugega kot doma; imamo svojo disciplino, poslušamo drug drugega.
- V družinskem krogu, se mi zdi, da pogovor ne teče tako, da bi drug drugega poslušali, tako kot tukaj. Govorimo največkrat kar drug čez drugega.
- Medtem, ko se s prijateljico pogovarjaš o aktualnih temah, tukaj pa skokov iz teme v temo ni. O določeni temi se temeljito pogovorimo.
- Ker nisem vsiljiva največkrat pustim, da govori predvsem prijateljica.
- Doma si nikdar ne določimo le ene teme, o kateri bi človek lahko pripovedoval, morda o praznikih, kako je nekoč bilo in druge vzpodbudne teme, ki nam nekaj pomenijo.
- Odločimo se za eno temo in to temo obdelamo z raznih zornih kotov.
- Različne teme: včasih se s pogovorom vrnemo v naše otroštvo ali mladostna leta, včasih se pogovarjamo o aktualnih temah, zdravstvenih temah, kar pomeni, da je tema načrtovana.

Kaj doživljajo na srečanju? Bistvene pojme so članice podkrepile s svojimi izjavami:

sprejetost - sprejemanje drugačnosti:

- tukaj te nihče ne razjezi, nihče nam ne "soli pameti;

povezanost:

- nekaj časa me ni bilo v skupino, ker sem bila zadržana in ko sem se pogovarjala z voditeljico po telefonu, mi je povedala, da so me pogrešale in kaj si mislim, da naj že enkrat pridem, sem začutila močno vez, ki jo imam s članicami skupine in sem si mislila "tu še ven ne moreš izstopiti". Milo se mi je storilo pri srcu, ko sem slišala, da so me pogrešale. Če skupine ne bi bilo več, bi jo zelo pogrešala;
- da sem danes lahko prišla na skupino, sem doma kar vse pustila in prišla sem;

izmenjava izkušenj:

- tu se pogovarjamo v kakšnih težavah smo;
- v skupini sem prišla do spoznanja, da sem v teh pogovorih veliko pridobila;
- obujamo spomine, zapojemo in tako nam je veliko lažje;
- doma si moram vzeti knjigo, če želim kaj izvedeti, na skupini pa imam ogromno "odprtih knjig", iz katerih slišim in mi ni treba brati;

interesne dejavnosti:

- včasih gremo na izlet, si zapojemo, telovadimo;
- praznujemo rojstne dni, zapojemo, kaj pojemo in tako nam mine dan;

zaupanje:

- ko sem imela osebne težave, so me tolažile in bile z mano. Vse si lahko zaupamo, povedano ne gre naprej;
- da lahko vsaka pove, kaj ji na srcu leži, kaj je doživela lepega, pa tudi slabega;
- smo odkrite med seboj, med nami ni laži in prevar;

zadovoljstvo:

- počutim se zelo prijetno;
- sem zelo zadovoljna s skupino;
- prijetno sem presenečena, kaj je iz tega nastalo;
- zelo sem srečna v tej skupini;
- počutim se enkratno, zdaj me niti "trga" ne;

sprostitev:

- ko greš od doma, pozabiš na stvari, ki te tarejo doma;
- v skupini se sprostiš, poveš lahko svojo zgodbo;
- na srečanjih ne razmišljam o vsakodnevnem domačem delu, ne mislim na bolezen;
- tukaj lepo sedimo in se pogovarjamo, pripravimo tudi kakšne recitacije;
- v skupini si napolnimo baterije, lahko poveš kaj o svojem privatnem življenju, če to želiš;

osebna rast:

- mislila sem, da sem imela zelo težko otroštvo, ko pa sem slišala nekatere prijateljice, kakšno življenje so živele danes si mislim, da bi lahko bilo res še slabše;
- dobro je, da človek sliši več različnih mnenj. Na ta način rastemo in pridobivamo na samozaupanju, da si naredil nekaj dobrega, da se lahko pokesaš, če si kaj slabega naredil;
- življenjske zgodbe, v katerih je toliko poučnega in zanimivega, se začneš učiti iz teh zgodb, potem lahko sam drugače narediš in se marsikaj v dobro obrne;

dobri odnosi in prijateljstvo:

- poznala sem Roziko, ki živi v bližini, bolj konkretno pa sva se tu spoznali in sedaj se vsak teden druživa v skupini;
- je prijeten dom, prijetno druženje, kjer ti prijateljice marsikaj dajo in seveda tudi ti njim;
- od kar se družimo v skupini, smo postale prijateljice.

V zadnjem delu so razmišljale o tem, ali dosedanje druženje resnično uresičuje pričakovanja in želje, ali pa bi morda želele še kaj drugega, na drugačen način.

Pričakovanja za naprej:

- zdi se mi, da je tako pestro, da ne bi nič več dodala;
- takšna srečanja kot so sedaj, ko se pogovarjamo so dobra za dušo, da se zblížamo, si kaj povemo, vse to deluje proti stresu. Stres pa povzroča slabokrvnost, vpliva na ožilje, noge drevenijo, imaš omotico, nimaš apetita itd.;

- takšno druženje rabimo, zato da nismo samo doma;
- imamo se zelo pestro, tako da ne bi nič dodala;
- ko se človek upokoji šele ugotovi, kaj pomeni biti med ljudmi;
- srečanja z drugimi skupinami;
- obisk gosta s področja alternativnega zdravljenja;
- obisk kina, gledališča, ali kopališča;
- želela bi, da bi se v program vključila še ročna dela;
- več petja, saj nas petje gor drži in ob njem se sprostiš.

Menim, da lahko program Skupine starih ljudi za samopomoč med programi socialnega varstva v dvodimenzionalni tipologiji programov umestimo znotraj polj: trajni (vzdrževalni programi) in preprečevalni (preventivni programi) - Rihter, Rode, Kobal 2004. Učinki programa Skupine starih ljudi za samopomoč so večplastni, saj omogočajo starim ljudem, vključenim v program, da z lastnimi potenciali rešujejo težave in dvigajo nivo kvalitete življenja.

Skupine upravičeno imenujemo nadomestne družine; ni jasnih meja med tistimi, ki dajejo in tistimi, ki sprejemajo. Dokazujejo, da je samopomoč ena od najboljših oblik pomoči, saj sta motivacija in angažiranost v tovrstnih skupinah največja. Skupine starih ljudi omogočajo, da so vključeni ljudje manj odvisni od uradnih institucij, ne predstavljajo konkurence tem institucijam, temveč širijo ponudbo za reševanje stisk in težav. S svojimi dejavnostmi prispevajo k zadovoljstvu, zdravju in kvaliteti življenja starih ljudi nasploh.

Predlagam:

- širjenje mreže Skupin starih ljudi za samopomoč v zunanjem okolju, pa tudi v domovih za stare ljudi, saj rezultati delovanja tovrstnih skupin kažejo, da ljudje, ki so vključeni v skupine;
- predstavljanje programa in pridobivanje podpore s strani lokalnih skupnosti in pristojnih ministrstev, da bodo v programu videli idealno dopolnilo občinskim in drugim oblikam skrbi za stare ljudi v javnih službah,

Ivana Čermelj

Čas

Čas malodušja
se pojavi,
na dno me spravi.

Nekaj se premakne,
dan jasnejši se rodi.

Se upanje pojavi,
da upam upati,
ko proti upanju
vse mi govori.

PREPLETANJA

NAROČILNICA

Naročam revijo Prepletanja, po ceni 570,00 SIT na izvod.
Celoletna naročnina znaša 2.280,00 SIT. Naročilo velja do pisnega preklica.

IME IN PRIIMEK: _____

ULICA IN HIŠNA ŠT.: _____

KRAJ IN POŠTNA ŠT.: _____

TELEFON: _____

Naročnino bom poravnal-a enkrat letno po prejeti položnici.
Revijo želim prejemati na gornji naslov.
Izpolnjeno naročilnico pošljite na naslov revije: Prepletanja, p.p. 34, 5281 Spodnja Idrija.

Podpis: _____