

Naše poti

Martina Horvat

Druženje belokranjskih skupin starih ljudi za samopomoč

V drugi polovici oktobra 2002 je v Domu starejših občanov v Črnomlju potekalo drugo srečanje belokranjskih skupin starih ljudi za samopomoč.

Srečanje skupin je bilo organizirano z namenom povezovanja domskih skupin z zunanjimi, srečanja nekdanjih sosedov, znancev, prijateljev ter obujanja spominov in razvedrila.



V uvodu je vse navzoče pozdravila voditeljica belokranjske sekcije, Vladimira Potočar in na kratko predstavila položaj starejših ljudi pri nas in v Evropi, predvsem z vidika demografskih podatkov. Navzoče je nagovoril direktor Doma starejših občanov Črnomelj, gospod



Milan Kranjc, ki je bil naš gostitelj, saj nam je velikodušno ponudil večnamenski prostor. V nagovoru je poudaril odprtost doma do okolice in premagovanje stereotipnih podob socialnovarstvenih zavodov.

Srečanja se je udeležila tudi direktorica Doma počitka Metlika, gospa Cvetka Aupič in predstavnica Občine Črnomelj, gospa Mojca Stjepanovič.

Med nami je bila tudi gospa Danica Matjanec, organizatorica nacionalne mreže, ki je posebej poudarila, da je zelo počaščena, da lahko že drugič prisostvuje takemu srečanju pri nas, s čimer dokazujemo, da je druženje v skupinah za naše člane pomembno. Zasluga za razvoj skupin gre tako vodstvu kot voditeljem. Taka srečanja so največja vzpodbuda za širitev mreže v prihodnosti.

Program srečanja je povezovala socialna delavka Mira Vlašič, ki je spregovorila o začetkih delovanja domskih skupin, ki so bile pri nas ustanovljene pred več kot 10 leti. V programu so se nam pridružili otroci iz vrtca Črnomelj, enota Čardak, ki so s svojim pevskim nastopom vnesli med nas veliko mladostne energije. Predstavilo se je vseh enajst skupin, ki delujejo na območju občin Metlika, Črnomelj in Semič.

Tako smo videli skupino iz Sečjega sela, ki se je predstavila na šaljiv način tako, da so v pesmici nastopali vsi člani skupine, skupina iz Adlešičev je zapela venček ljudskih pesmi in ob tem prikazala izdelavo preje, ki pa jo je danes tudi v Beli krajini le še redkokje videti. Tudi ostale skupine so predstavile svoje člane, delovanje in vsebino srečanj.



Uradnemu delu je sledila pogostitev, za katero so poskrbele voditeljice in seveda sproščen klepet, smeh in dobra volja. Na obrazih vseh udeležencev je izžarevalo zadovoljstvo in videti je bilo, kako nas lahko osrečujejo tudi drobne, preproste stvari, le da jih včasih znamo povedati na šaljiv način. Seveda ni manjkalo tudi pesmi.

Ob koncu so zunanji člani obiskali tudi znance in sorodnike v Domu, nekateri pa so si ogledali tudi nov dnevni center.

Ob letu osorej se spet srečamo!

Emma Brelih

Novi voditelji - nove možnosti za stare ljudi

Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije je krovna organizacija skupin starih ljudi za samopomoč, ki izvaja tudi usposabljanje in izobraževanje za vodenje tovrstnih skupin. V lokalnih mrežah se voditelji in člani skupin povezujejo v društva in sekcije. Na področju Upravnih enot Maribor, Pesnica in Ruše Medgeneracijsko društvo Drava združuje 29 skupin, od tega 24 v bivalnem okolju in 5 v Sončnem domu. Skupine vodi 52 voditeljev. V Domu Danice Vogrinec deluje domska mreža z 21 skupinami, ki jih vodi 31 voditeljev.

Medgeneracijsko društvo Mavrica deluje na področju UE Slovenska Bistrica in vključuje 18 skupin, od tega 8 zunanjih in 10 skupin v Domu dr. Jožeta Potrča. Skupine vodi 25 voditeljev.

Prav zaključek usposabljanja je v vsakem okolju velik korak naprej, saj le-ti ustanavljajo nove skupine in tako dajejo možnost tistim starim ljudem, ki čakajo nanje.

V Mariboru je 35 slušateljev zaključilo usposabljanje za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Program usposabljanja traja okvirno eno leto in v tem času udeleženci teoretično in praktično spoznavajo posebnosti starosti, medčloveških odnosov in skupinskega dela.



Poleg predavanj in študija strokovne literature, morajo opraviti tudi več praktičnih vaj, kot so pogovor s starim človekom, hospitacija v skupini, itd. V drugi polovici usposabljanja, pa se začnejo intenzivne priprave na organiziranje in samostojno vodenje skupine. Zaključek usposabljanja torej ne pomeni samo pridobitev potrdila o zaključenem izobraževanju, pač pa tudi novo skupino, v kateri dobijo »prostor« novi člani.

Zato je bila prireditev ob podelitvi diplom tako prijetno domača in hkrati slovesna. Vse, ki smo se zbrali v prijetnih prostorih društva Hospic, je pozdravila gospa Majda Brumec, ena izmed tistih voditeljic, ki je že vrsto let izredno dejavna v programu in odgovorna za mrežo, ki nastaja v Sončnem domu.



Danica Matjanec, nacionalna koordinatorica in hkrati tudi organizatorica in soizvajalka tokratnega usposabljanja, je izrazila veselje ob dejstvu, da se mreža skupin na tem koncu Slovenije tako uspešno širi. »Danes je priložnost, da se veselimo uspehov, ki smo jih v tem letu dosegli. Veliko stvari smo naredili. Imamo razlog za lep delovni zaključek letošnjega koledarskega leta.«

Mirjana Majhenič, prva, ki je začela s skupinami za samopomoč starih ljudi pred 12. leti v Mariboru, je orisala kronologijo dosedanje poti »zato, da boste vsi, ki se nam danes pridružujete vedeli, kam se umeščate, kaj smo naredili do sedaj. Simone de Bouvoir je zapisala, da ima samo dve možnosti - umreti ali ostati mlada. Imam možnost, da se na starost pripravim. In pripravljam se vsa ta leta, ko delam s starimi, ko me sprejemajo v svoj krog misli, čustvovanja, ko mi ponujajo možnost jih razumeti. Prepričana sem, da je današnji dan velik korak



naprej za doseg ciljev, ki smo si jih zastavili v Sloveniji, v Mariboru.«

Mladi prostovoljci so s pesmijo za trenutek ustavili čas in pesem nas je vabila, da bi tudi v sebi zaslišali toplo in domačo melodijo.

Podelitev potrdil o zaključenem izobraževanju je bilo najlepše dejanje v tem večeru. Drug drugemu smo bili učitelji, učenci, sodelavci in spremljevalci.



V novo leto in v nova srečanja so nas spremljale Mirjanine želje po pogostejših tovrstnih srečanjih, v katerih se dotaknemo drug drugega in, ko nikomur ni vseeno za drugega.

Damjana Fojtl

zaposlena na Centru za socialno delo Maribor

Po poklicu sem socialna delavka. Moje področje dela je rejništvo in družinska problematika. Pravzaprav se službeno nisem pogosto srečevala s starimi ljudmi. To je še eno neodkrito področje, ki me zanima in lahko bi celo rekla, da me privlači. Rada jih imam.

Program skupin za samopomoč sem spoznala prek Mirjane in do lanskega leta sem nekako ob strani poslušala kaj to pravzaprav je. Ko sem videla, da se pričenja usposabljanje, sem si rekla: Zdaj grem!

Usposabljanje je bilo zelo kvalitetno. Pravzaprav sem bila prijetno presenečena, da je tako strokovno zastavljeno. Dobro je, da poteka vse leto, saj poleg teoretičnega znanja nudi veliko podporo pri ustanavljanju skupin in prvih stikov s starimi ljudmi. Zato čestitam vsem, ki so program usposabljanja pripravljali in vsem, ki so ga tu v Mariboru izvajali.

Moja nova skupina je nastala v Selnici ob Dravi. Ustanovili sva jo s kolegico Janjo Toplak. V tem okolju je to prva skupina, saj prej tega programa nismo poznali. Vključilo se je osem gospa. Dobro smo se že spoznale, ujele in tako se z veseljem dobivamo na srečanjih.

Radojka Hižman

Delam na Centru za pomoč na domu v Mariboru. V naš program je vključenih veliko starih ljudi. Usposabljanje za voditelje sem vzela kot priložnost, da se kaj novega naučim. Kar spontano je prišlo do tega, da smo se pričele pripravljati na ustanovitev skupine in tako imava zdaj s kolegico v mestni četrti Center svojo skupino. Ena skupina deluje že dalj časa in njeni člani ter voditeljici so nama pomagali pri iskanju bodočih članov tako, da so kar sami povabili svoje znance v novo skupino.

Ko sem prišla v skupino, sem videla, da v njej lahko veliko dobim in, da lahko tudi veliko dam. Odločila sem se, da to zmorem – nekaj izkušenj, nekaj znanja – morda je bilo v tem trenutku to dovolj. Na usposabljanju sem zvedela veliko novih stvari, ki mi koristijo v vsakodnevnem življenju in delu.

Delo s starimi ljudmi je spremenilo moj odnos do starosti, tudi do lastne. Prej starih ljudi nisem poznala – vsaj ne na tak način kot danes. Izkušnje, modrost, doživetja – to ti dajo stari ljudje, ne moreš pa se tega naučiti v šoli, niti prebrati v knjigah. Živo izkustvo je najbolj prepričljivo. Zdaj že tudi razmišljam o lastni starosti, ne bojim se je. Vem, da bo prišla in vem, da se nanjo lahko pripravim. Zato me morda tudi ni strah. Lepo je, da je današnja prireditev hkrati tudi nekašen zaključek leta. Delo je zaključeno, usposabljanje je za nami, ustanovljena je nova skupina in to je lep občutek.

V tokratno usposabljanje je bilo vključenih dvanajst delavk iz **Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor**, OE Patronažno varstvo. Same se na terenu kot patronažne sestre zelo pogosto srečujejo s starimi ljudmi, saj z njimi delajo individualno. V pogovoru so si bile enotne, da druženje v skupinah človeka bolj odpre in ga zbliža z drugimi ljudmi.

O svojem delu in novih izkušnjah so povedale:

»Med seboj se pogosto pogovarjamo, kako bi kvaliteto našega dela še izboljšale. Ko smo izvedele za tovrstno usposabljanje, se nam je zdelo, da je to tisto pravo. Gremo poskusit, nekaj bomo že naredile. Prepričale smo se, da so prav skupine ena od možnih oblik pomoči.«

»S starimi ljudmi vedno rada delam, rada se z njimi družim, rada jim pomagam. Pri delu v skupini pogosto razmišljam tudi o svoji starosti z upanjem, da bo tudi meni kdo pomagal, ko bom stara in pomoči potrebna.«

»Poleg rednega šolanja imamo tudi različna strokovna izpopolnjevanja in seminarje, ki se nanašajo prav na naše delovno področje. To usposabljanje nam je osvetlilo spoznanja tudi z drugih vidikov. Skupina pomaga, da postanejo stiki med ljudmi drugačni, manj formalni, kar je zelo pomembno tudi za nas.«

»S kolegico Meto imava skupino v občini Duplek. To je prva skupina v tej občini in verjetno zato je bila izredno lepo sprejeta. Veseli sva, da sva pri usposabljanju in vodenju skupine deležni podpore tudi s strani občinske uprave. Morda je nekoliko težje pridobiti nove člane v manjšem kraju kot v mestu, vendar smo se v naši skupini kar hitro našli v zadostnem številu.«

»Naša skupina se imenuje Ginko. Vodiva jo s kolegico Martino. Skupaj z voditeljicami nas je v skupini dvanajst. Odziv je bil tako velik, da bi lahko ustanovili še eno skupino. Ljudje nas kličejo in sprašujejo, če bi se lahko vključili, vendar trenutno ne moremo sprejeti novih članov. Spadamo v mestno četrt Koroška vrata, kjer že deluje skupina Lipa. Ginko je drevo upanja in izhaja iz Kitajske. V slovenskem prevodu pomeni srebrna marelica. Znana je kot izredno trdoživa rastlina. Ko je padla atomska bomba na Hirošimo, je bilo to edino drevo, ki je preživel. Za ime naše skupine smo ga zato tudi izbrali.«

Kaj ljudi vleče v skupine?

Druženje. Sami povedo, da že dolgo niso kam šli, ker so preveč osamljeni, ker nimajo prave družbe. Ko pridejo v skupino, se marsikomu življenje spremeni. Povežejo se med seboj, se spremljajo, izmenjajo telefonske številke, se pokličejo, počasi se začenejo družiti.

Ti pogovori vnašajo vidne spremembe v medsebojnih odnosih. Pogosto jih svojci sprašujejo, kaj se jim je zgodilo, ker so se pomladili kar za deset let, ker so čisto drugačni, sproščeni in srečni. Skupina je zanje izziv, nekaj čisto novega. Srečni so, ker niso več sami.

Tudi pogovarjanje je izziv, čeprav nekateri ne marajo pogovorov o bolezni in starosti. Včasih smo v zagati, ker nam zaradi časovne omejitve zmanjka časa. Ura in pol je pogostokrat prekratka za odprt in sproščen pogovor.

