

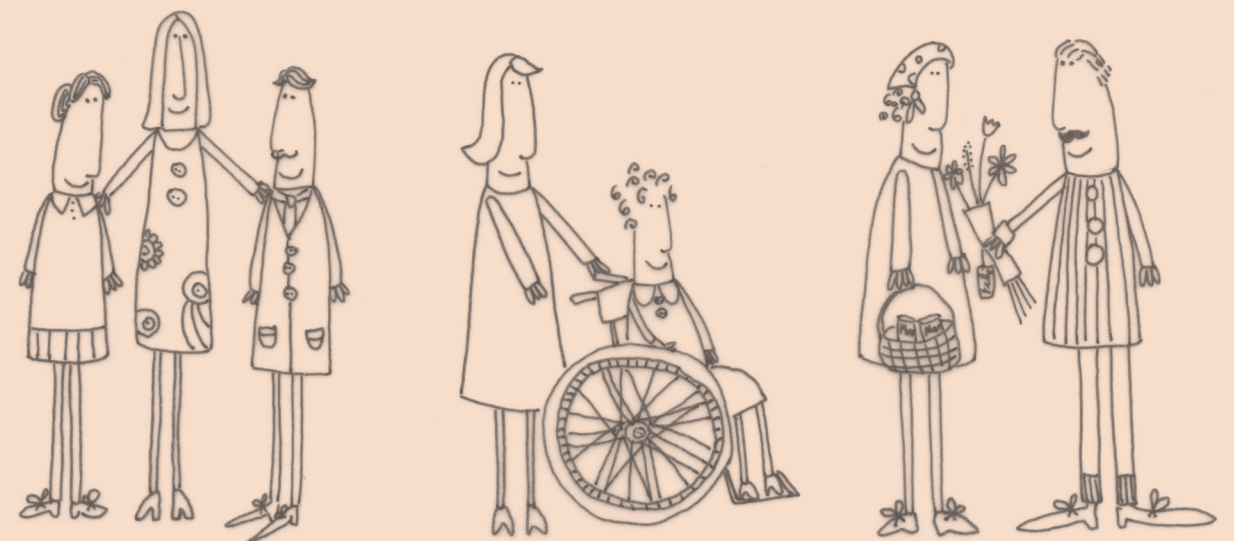


ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE

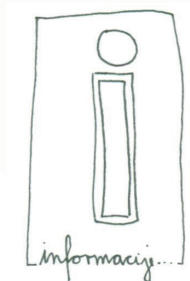
PRIROČNIK ZA VODENJE SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ



PRIROČNIK ZA VODENJE
SKUPIN STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ



KAZALO



Dr. Ivan SVETLIK:	Priročniku za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč na pot...	7
Dr. Jana MALI:	Recenzija priročnika za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč	9
Martina SLOKAR:	Uvodne besede	11
Ema BRELIH:	Dober dan, pridružite se nam	12

DOBER DAN, PRIDRUŽITE SE NAM

Zmaga PROŠT, Danica MATJANEC:	SPREHOD SKOZI NAŠ ČAS	17
Branka KNIFIC:	UMEŠČENOST PROGRAMA SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ S POUDARKOM NA TEMELJNIH POJMIH	27
	TEMELJNI DOKUMENTI REPUBLIKE SLOVENIJE IN EVROPSKE UNIJE ZA PODROČJE RAZVOJA DRUŽBE ZA VSE STAROSTI	32
Danijela ZIMŠEK KRALJ:	SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ	39
Martina SLOKAR:	MEDGENERACIJSKI TABOR - MODEL POVEZOVANJA GENERACIJ	56

POSLUŠAM TE, POSLUŠAŠ ME

mag. Tone KLADNIK:	NEMATERIALNE POTREBE STARIH LJUDI	67
Branka KNIFIC:	DOŽIVLJANJE SMISLA V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU	77
Danica MATJANEC:	KOMUNIKACIJA - MOŽNOST VZPOSTAVLJANJA DOBRIH MEDOSEBNIH ODNOSOV	84
Tatjana PRAŠNIKAR:	PROSTOVOLJSTVO IN PROSTOVOLJEC	98
Danica MATJANEC:	INTERVIZIJA, SUPERVIZIJA IN IZKUSTVENE DELAVNICE – OBLIKA STROKOVNE PODPORE PROSTOVOLJCEM V PROGRAMU SKUPINE STARIH ZA SAMOPOMOČ	112

DRUG Z DRUGIM

Branka KNIFIC:	ORGANIZIRANE OBLIKE STORITEV ZA OHRANJANJE KAKOVOSTI VSAKDANJEGA ŽIVLJENJA V STAROSTI	125
Majda HROVAT:	TEŽAVE IN STISKE STARIH LJUDI	137
mag. Tone KLADNIK:	ALKOHOLIZEM V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU	149
Majda BRUMEC:	SOOČANJE Z BOLEZNIJO, SMRTJO IN ŽALOVANJEM	155
	UPORABLJENI VIRI	167



Priročniku za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč na pot...

V današnjem času smo priča spremembam demografske strukture prebivalstva, ki so nastale zaradi upadanja števila rojstev in daljšanja življenjske dobe, to pa ima za posledico naraščanje deleža starejših ljudi v celotni populaciji. Te spremembe narekujejo oblikovanje ustreznih dolgoročnih rešitev. Odgovor Republike Slovenije na posledice, ki jih prinaša vse večji delež starejšega prebivalstva, je oblikovanje Strategije varstva starejših do leta 2010, ki poudarja potrebo po vzpostavitvi solidarnosti in sožitja med generacijami in ustreznih pogojev za kakovostno staranje in preživljanje tretjega življenjskega obdobja. Strategija poudarja, da morajo biti pri snovanju ustreznih rešitev vključeni vsi pomembnejši akterji, pri čemer je nepogrešljiva tudi vloga civilne družbe.

Med pomembnejše dosežke socialne politike v Sloveniji v zadnjih letih sodi velik porast humanitarnega in prostovoljskega dela ter širitev mreže različnih izvajalcev socialno varstvenih programov. Poleg storitev in programov za starejše, ki jih z javno mrežo izvajalcev zagotavljajo država in lokalne skupnosti, so ti programi nevladnih organizacij izjemnega pomena, saj pomembno dopolnjujejo profesionalno delo in s tem prispevajo k večji kakovosti življenja starejših in zmanjšujejo socialno izključenost tretje generacije. V času, ko se vse bolj zavedamo problemov, ki jih pred nas postavlja naglo rastoči delež starejše populacije, v ospredje stopa pomen prostovoljskih programov samopomoči in družabništva za starejše. Podatki kažejo, da v Sloveniji v svetovnem merilu prednjačimo s prostovoljskimi programi skupinskega in individualnega medgeneracijskega družabništva. Naše ministrstvo bo tudi v prihodnje nadaljevalo s sofinanciranjem tovrstnih programov in podprlo delo številnih strokovnjakov in prostovoljskih skupin za samopomoč. Po podatkih iz leta 2008 je v socialno varstvene programe vključenih več kot 8.000 prostovoljcev, največ med njimi prav v skupine starejših za samopomoč. Tudi strateški razvojni dokumenti, kot je Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2006-2010, daje poudarek razvoju programov za starejše. Razvoj je predviden na dveh nivojih, in sicer v obliki javnih socialnovarstvenih programov kot mreža petnajstih regionalnih medgeneracijskih središč z mrežo socialnih programov za kakovostno življenje v starosti in sožitje med generacijami v lokalni skupnosti, in v obliki razvojnih in eksperimentalnih programov kot mreža približno



ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE

1.300 medgeneracijskih in drugih skupin za samopomoč ter drugih programov, ki v bivalnem okolju skrbijo za zmanjševanje socialne izključenosti starih.

Vsem izvajalkam in izvajalcem programov, ki ste na kakršenkoli način vključeni v skrb za starejše, se zahvaljujem in vam želim še veliko uspehov pri nadaljnjem delu. Vsem, ki vodijo ali bodo vodili skupine starih ljudi za samopomoč, kakor tudi širši javnosti oziroma vsem tistim, ki si želijo pridobiti novih znanj s področja skrbi za starejše, pa bo pričujoči priročnik nedvomno v dragoceno pomoč.

Dr. Ivan Svetlik
Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve





Recenzija Priročnika za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč

Po več kot dvajsetletnem obdobju delovanja skupin starih ljudi za samopomoč v slovenskem prostoru je priročnik za vodenje skupin najprej in predvsem zbirka izkušenj, znanja in modrosti ustvarjalcev tega res edinstvenega projekta. O edinstvenosti priča neverjetno razširjena mreža skupin, ki se je sprva sramežljivo, v zadnjem desetletju pa pogumno prepletla širom in počez celotne Slovenije. Namen in cilji druženja in dela v skupinah so presegli začetna pričakovanja. S prilagodljivostjo in odzivnostjo voditeljev skupin je projekt danes ena izmed najuspešnejših praks na področju skrbi za stare ljudi. V skupinah ne gre zgolj za skrb. Način dela, druženja in delovanja članov skupin, združuje sposobnosti, znanja, izkušnje in modrosti starih ljudi. Voditelji skupin poudarjajo prav tiste vrednote, ki jih sodobna družba v starih ljudeh ne prepozna več. Stari ljudje v skupinah pridobijo samopodobo, ki jim jo sodobna družba odvzema, pridobivajo občutek spoštovanja, ki ga z upokojitvijo marsikateri izgubijo, dobijo občutek pripadnosti, ki ga v starosti pogosto ne občutijo, in še bi lahko naštevala pridobitve in prednosti skupinskega druženja, vendar prepuščam to nalogo bralcem, saj so pozitivni učinki delovanja skupin v priročniku zelo nazorno in precizno prikazani. Opisujejo jih avtorji, na osnovi lastnih izkušenj dela v skupini, podkrepijo pa jih z izjavami članic in članov skupin, s konkretnimi zaključki medgeneracijskih taborov, kakor tudi zaključki raziskovalnih nalog in poročil projekta.

Vsebina priročnika je razdeljena v tri dele. V prvem delu spoznamo začetke projekta in njegovo umeščenost v področje socialne politike, ki ureja skrb za starejšo populacijo. Osrednji del je metodološki, osredotočen na temeljne koncepte in metode dela v skupinah. Za voditelje je poleg omenjenih vsebin pomembno, da poznajo področje dela s starimi ljudmi v čim širšem obsegu, zato se zadnji del priročnika dotakne specifičnih tem starejšega življenjskega obdobja. Podrobnejši pregled vsebine pokaže, da bo priročnik uporaben tako za voditelje skupin, kot tudi za širšo publiko. Voditeljem skupin bo v pomoč pri delu, osmišljanju dela in iskanju motivov za nadaljevanje, kakor tudi razvijanje dobre prakse. V veliko pomoč bo študentom različnih študijskih programov, ki spoznavajo delo s starejšimi ljudmi, zlasti študentom socialnega dela, zdravstva, pedagogike, sociologije in drugih področij. Zagotovo je predstavljena vsebina zanimiva za vse institucije, or-



ZVEZA DRUŠTEV ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO SLOVENIJE

ganizacije in društva, ki že sodelujejo pri projektu, kot tudi za tiste, ki se s tovrstnim delom šele spoznavajo in potrebujejo informacije za pričetek dela. In nenazadnje bo priročnik zanimiv tudi za starejše ljudi, saj brez njih omenjenega gradiva ne bi bilo. V bodoče bodo prav starejši sami, z lastnim znanjem in izkušnjami, lahko oblikovali nadaljevanje priročnika. Priročnik v tem pogledu lahko razumemo kot zbirko sedanjih izkušenj, da bi nadaljevali pot po začrtani poti in v bodoče dobili še kakšno dobro, praktično zbirko znanja za ravnanje, ki bo prilagojeno potrebam, željam in zahtevam starih ljudi.

Doc. dr. Jana Mali
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo





bolj razdrobljene in specializirane, zato vsaka obravnava le ozko področje, izsek človekovih težav;

- pomoč človeku v stiski je najbolj učinkovita, če je čimbolj neposredno človeška. Človek se v svoji stiski že tako ali tako počuti majhnega, obrobne in odrinjenega. V strokovni pomoči osebi, ki potrebuje pomoč pa je očitna distanca med osebami, ki pomoč nudijo in osebami, ki jo potrebujejo. Človek pri nujenju strokovne pomoči mora prenesti številne vpise in izpolnjevanje obrazcev, se s svojo človeško bolečino odpirati številnim uradnikom, preden doseže potrebno pomoč, ki je na koncu ponavadi samo tehnična in neosebna. Tako ostaja ves čas predmet, ki ga obravnavajo in mu s tem »jemljejo dušo«;
- strokovno delo za pomoč ljudem v težavah in stiskah je zelo drago. Primerjalno pomenijo družbeni stroški skupine za samopomoč neprimer- no cenejšo alternativo za reševanje človeških težav in stisk. (Kladnik, 1997)

V javnem sektorju lahko skupine in organizacije za samopomoč bistveno pripomo- rejo k dvigu kakovosti življenja, zlasti na področjih socialnega varstva, sožitja v dru- žini in zakonu, zdravstva, vzgoje in izobraževanja, prostega časa, kulture in vere.

Program »Skupine starih ljudi za samopomoč«

Program »Skupine starih ljudi za samopomoč« (v nadaljevanju skupine) je program na področju socialnega varstva nacionalnega pomena in je namenjen ljudem starim nad 65 let s celotnega območja Republike Slovenije. Deluje od leta 1987 kot uveljavljen program dobre prakse na področju dela s starimi ljudmi. Je eden najboljsežnejših programov na področju zadovoljevanja nematerialnih potreb starih ljudi. Krovna organizacija programa je Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. Program se izvaja v manjših skupinah, ki se srečujejo enkrat na teden, ob istem času in prostoru. Skupine ustanovijo in vodijo prostovoljci.





V skupini poteka proces zadovoljevanja nematerialnih potreb po:

- stalnem in poglobljenem medčloveškem odnosu,
- sprejemanju lastne starosti kot pogoju za njeno smiselno doživljanje,
- povezanosti vseh treh generacij.

Delo v skupini temelji na principih samopomoči in se izvaja v skladu s Pravilnikom o izvajanju programa Skupine starih ljudi za samopomoč, ki ga je Zveza sprejela junija 2006. Vsi izvajalci programa so zavezani Etičnim načelom Zveze, Kodeksu etičnih načel v socialnem varstvu in Etičnemu kodeksu organiziranega prostovoljstva.

Namen programa

Namen programa je omogočiti starim ljudem, da ohranijo in na novo vstopijo v socialno mrežo, ki jim zagotavlja socialno vključenost, sklepanje novih prijateljev, občutek varnosti in sprejetosti. To hkrati posamezniku omogoča večjo povezanost v skupnosti. Ta osnovni namen ima za nujno posledico izrecno prizadevanje na družbeni ravni k zmanjšanju in preprečevanju izolacije starih ljudi in njihove nepovezanosti z mlado in srednjo generacijo, ki je eden glavnih vzrokov za osebno osamljenost in izoliranost starih ljudi danes.

Cilji programa

Zastavljeni cilji temeljijo na naslednjih ugotovitvah:

- starim ljudem se socialna mreža načeloma oži,
- zaradi najrazličnejših vzrokov vse težje navezujejo stike z drugimi ljudmi,
- odhod v socialne zavode jih iztrga iz socialnega okolja,
- povečuje se medgeneracijska nepovezanost in
- pogosto so izpostavljeni različnim zlorabam in diskriminaciji.

Z vidika vključenih oseb in skupine so cilji naslednji:

- omogočati zadovoljevanje nematerialnih potreb;
- iz skupine naključno zbranih posameznikov ustvariti prijateljsko skupino, ki sčasoma postane nadomestna družina;



Nematerialne potrebe starih ljudi

Srednji generaciji, ki zagotavlja življenjske pogoje »vzdrževanima« generacijama, so nekako še razumljive materialne potrebe starih ljudi, pogosto pa odpove že pri razumevanju zadovoljevanja njihovih nematerialnih potreb, saj le to zahteva ustvarjanje in negovanje odnosov, v katerih pride do izraza vsa človekova kreativnost in ustvarjalnost. Za to sta namreč potrebna čas in človeška bližina, komponenti, ki primanjkujeja prav srednji, aktivni generaciji. Ustvarjanje zadovoljujočih odnosov zahteva tudi pripravljenost, da se čemu odpovemo in da za sočloveka kaj naredimo. Za 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 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 ne moremo znebiti občutka, da je v prevelikih domovih upokoјencev težko zadovoljevati temeljne nematerialne potrebe.

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



Viktor E. Frankl (1905-1997) - utemeljitelj logoterapije in eksistencialne analize je svoje poklicno življenje posvetil preučevanju človekove volje do smisla. Kot Jud je bil v drugi svetovni vojni interniran in je spoznanja in strokovne ugotovitve iz raziskovalnega dela preteklih desetletij, ko je sodeloval z ljudmi, ki so se v življenju znašli v skrajnih situacijah, doživel in »preveril« na lastni koži, ne le kot priča, temveč kot protagonist. Njegova šola je v stroki opredeljena kot tretja dunajska šola psihoterapije (po Freudu – psihoanaliza in Adlerju - vedenjska terapija).

Kako poteka odkrivanje smiselne stvarnosti?

O smislu določenega trenutka ali življenjskega obdobja se posameznik običajno ne sprašuje, čeprav teži k temu, da svoje življenje doživlja kot smiselno. Priložnost za razmislek o tem, kaj mu življenje sporoča in kaj od njega pričakuje omogočajo situacije in dogodki, ki povzročajo stisko, ga obremenijo in prizadevajo.

Znosnost bivanja v konkretnem življenjskem trenutku ali obdobju je odvisna od tega kako človek odkriva smisel tega trenutka. Elizabet Lukas, Franklova učenka, v knjigi Družina in smisel pravi: »Kjer je videti smisel, tam je življenje znosno.« (Lukas, 1993: 36). V istem delu navaja tri logoterapevtska načelna pravila:

- 1. pravilo: Znosnost življenja je povezana z zaznavanjem smisla.*
- 2. pravilo: Zaznavanje smisla ni vezano na ugodne zunanje življenjske okoliščine.*
- 3. pravilo: Zaznavanje smisla ni vezano na harmonično življenjsko preteklost.*

V procesu odkrivanja smisla je ključnega pomena posameznikova svobodna odločitev za življenje, za nekoga ali za nekaj. Kadar govorimo o svobodni odločitvi izključimo prisilo pa tudi motivacijo. Tako prisila kot motivacija namreč vsebujeta elemente sile (notranje ali zunanje), ki človeka potiska v določeno ravnanje.

Svobodna volja je tista, ki v človeku aktivira njegovo notranjo moč za uresničitev na videz še tako težke naloge, aktivira njegovo kljubovalnost duha. Neločljivo je povezana z osebno odgovornostjo za tisto, kar posameznik ustvari ali opusti. Za ravnanje po svobodni volji je potrebno, da posameznik v določeni situaciji prepozna možnost vsaj dveh možnih izborov za delovanje. V svojih prizadevanjih po smislu posameznik le-tega ne izumlja, temveč ga





Prostovoljci - voditelji skupin se morajo zavedati, da skupine starih ljudi za samopomoč, ki delujejo na prostovoljski osnovi, niso terapevtske skupine. Lahko pa bi jih poimenovali skupine za vzajemno pomoč. Smiselnost skupinske samopomoči se kaže v medsebojni podpori, skupinskih izmenjavah in povratnih informacijah. (Flaker, 2001: 307)

Prostovoljec – voditelj v programu

Skupine starih ljudi za samopomoč v Zvezi društev niso tipične skupine za samopomoč. Bistvena razlika je v tem, da so pobudniki za ustanovitev skupine prostovoljci in ne stari ljudje sami. Že sam začetek programa temelji v pobudi stroke socialnega dela kljub obstoječim nevladnim organizacijam, ki povezujejo tretjo generacijo. Skupine so vodene, vendar ostajajo po svoji naravi skupine za samopomoč, saj prostovoljci – voditelji skupin v skupini enakovredno sodelujejo v pogovoru s svojimi izkušnjami.

Prostovoljec v programu je lahko oseba, ki ima rada stare ljudi in se z veseljem družijo z njimi ter se usposobi za delo v skupini. Za pridobivanje novih prostovoljcev so v Zvezi društev angažirani vsi, ki so vključeni v mrežo, še posebej pa je to skrb organizatorjev in kontaktnih oseb v lokalnih mrežah.

Pred odločitvijo posameznika, da postane prostovoljec je pomembno, da preveri svoje motive in osebna pričakovanja, ki so povezana z vključitvijo v program. Dobrodošlo je, da si odgovori na naslednja vprašanja:

- Kaj pričakujem od prostovoljskega dela? (ker je pomembna notranja motivacija posameznika, naj ne bi pričakoval posebnega položaja ali hvaležnosti, saj to lahko predstavlja oviro);
- V kolikšni meri sem pripravljen kot prostovoljec nameniti svoj prosti čas in energijo?;
- Kakšen je moj odnos do sprejemanja drugačnih mnenj in do deljenja nasvetov (v kolikšni meri je zame pomembno, da obvelja moje stališče, koliko si želim spreminjati druge)?

Ko oseba preveri svoja pričakovanja in motive ter se odloči za prostovoljsko delo, sklene s prostovoljsko organizacijo pisni dogovor o medsebojnih pravicah in



JAZ sporočilo

»Jaz sporočilo« je tehnika sporočanja, ki jo lahko uporabimo takrat, ko imamo problem, oviro ali dilemo in želimo to sporočiti drugemu – o sebi govorimo drugemu. Z njim poimenujemo svoja občutja, čustva, izkušnje, misli, potrebe, ideje, pričakovanja, bojazni, stališča. Ta sporočila se vedno nanašajo na nas same ter istočasno pomenijo, da prevzemamo odgovornost za svoj problem nase. Drugemu sporočamo, kaj se dogaja v nas ob neki situaciji, kaj občutimo in kaj je naš problem.

»Jaz sporočilo« je sestavljeno iz treh delov:

- Prvi del je tisti, ki pove drugemu, kaj je tisto, kar nam povzroča problem - gre za navajanje dejstev - opis situacije, ne vrednotenje tega, kar smo zaznali v vedenju drugega. Dobro je začeti z besedo »kadar«, to pomaga drugemu razumeti, da nismo jezni na splošno, ampak le v določeni situaciji.
- Drugi del vsebuje opis resničnih posledic, ki jih ima to vedenje drugega ali situacija za nas.
- Tretji del vsebuje opis naših občutkov ob tem, čustveno stanje ob posledicah, ki so navedene v drugem delu sporočila.

Primer »ti sporočila«: Razočarala si me, ker me toliko časa nisi obiskala!

Primer »jaz sporočila«: Kadar te dolgo ni na obisk, te pogrešam in sem žalostna.

V primeru »ti sporočila« oseba pripisuje odgovornost za dejanje izključno drugi osebi, v »jaz sporočilu« pa oseba izraža svoje razočaranje, ki se je porodilo iz njegove lastne želje, ki se ni izpolnila. Če govorimo o krivdi, odgovornost za lastna čustva pripisujemo drugim. Dobro je vedeti, da se »jaz stavki« začnejo s »kadar«, kar pomeni, da nismo žalostni vedno, ampak le v povezavi z določeno situacijo oz. z njegovim vedenjem.

Ko obsojamo, kritiziramo ali opredeljujemo druge, izražamo svoje neizpolnjene potrebe, pravi avtor, dr. Marshall B. Rosenberg v knjigi Nenasilno sporazumevanje - jezik življenja. Navedeno je prikazano kot naslednji primer: Kadar žena reče možu: »Že ves teden prihajaš pozno domov z dela, svoje delo imaš raje kot mene,« v resnici pravi, da njena potreba po pripadnosti, zaupnosti ni izpolnjena. Problem izhaja iz tega, da se nismo naučili razmišljati tako, da bi znali izraziti svoje





- za ustvarjanje varne klime je treba zagotavljati načelo molčečnosti in zaupnosti - povedano ostane v skupini in kar se dogaja v tej skupini, se predela v njej;
- vsem članom skupine je treba zagotoviti pogoje za aktivno sodelovanje;
- upošteva se pravilo komunikacije, ki zagotovi pozitivno vzdušje, občutenje varnosti in zaupnosti - »jaz sporočila« (govorimo o svojem doživljanju in o svoji izkušnji in ne dajemo nasvetov, ne moraliziramo, ne vrednotimo in ne kritiziramo);
- v skupini govorimo samo o prisotnih članih (podobno kot v temeljni skupini).

Strokovna izhodišča za delo v intervizijski skupini kot metodi dela v programu Skupine starih ljudi za samopomoč so priloga Pravilnika o delovanju programa.

Najpogostejše pasti ali težave pri izvajanju intervizije

- v skupini prevladajo skupinske potrebe na škodo resničnih ciljev intervizije. V takšni skupini prijateljski klepet in zabava prevladata nad resnim delom. Vsi člani se sicer počutijo varno in udobno, vendar hkrati ugotavljajo, da niso kaj prida učinkoviti;
- pozorni moramo biti na obe ravni, na katerih skupina deluje - na raven naloge in na raven vzdušja. Pomembni sta obe. Kadar je v interviziji zanemarjena raven vzdušja, so člani skupine pri nalogah sicer zelo učinkoviti, dobro in vzpodbudno vzdušje pa začne upadati, postopoma se pojavi malodušje, srečanja izgubijo smisel;
- ovire v komunikaciji, kadar drugemu sporočamo nerazumevanje situacije; s kritiko izražamo nezaupanje, vrednotimo, dokazujemo, da nima prav ali dajemo nasvete;
- člani skupine si dajejo predvsem podporo in tolažbo, ne vztrajajo pa dovolj pri iskanju novih rešitev ob zapletenih situacijah. V takšni skupini je lahko učenje premalo učinkovito;
- neustrezni prostorski pogoji in čas, ki ne ustreza prostovoljcem (intervizantom);
- preveč časa se posveča organizacijskim in drugim vprašanjem v pove-





skrivanje za telesnimi simptomi, samo 25% jih išče pomoč), klinična slika depresije pri starostniku tudi ni tipična. (Vir: asist. Darinke Klančar, Samomorilnost med starostniki).

Izguba varnosti

Človeka vznemirja že slutnja o tem, da bo izgubil nekaj, kar je zanj odločilnega pomena. Njegov občutek varnosti izhaja iz nadzora oz. občutka, da lahko vpliva na okoliščine lastnega življenja in življenja drugih. Vsaka sprememba v družini je lahko vzrok, da se ne počuti varnega. Ti vzroki so lahko: prihod novega člana v družino, situacija, ko odločanje in gospodarjenje v družini prevzame drugi član, sprememba zdravstvenega stanja, odločitev in odhod v dom upokoјencev, izguba partnerja ali katerega koli družinskega člana ...

Duševne stiske

Duševne stiske se lahko odražajo kot potrtnost in druga neprijetna čustvena razpoloženja, pešanje in izguba spomina ter drugih duševnih sposobnosti.

V družino sem bila povabljenā, da bi se dogovorili za izvajanje socialne oskrbe na domu za 84. letno gospo, ki se je po preboleli pljučnici iz bolnišnice vrnila domov nepokretna in inkontinentna. Njen 86. letni mož mi je povedal, da sta z ženo pred odhodom v bolnišnico živela razgibano življenje. Žena je bila izredno komunikativna, zabavna, sedaj pa ne more hoditi, ne govoriti in ne skrbeti zase. Oba sta bila tudi politično aktivna, hodila sta na sestanke, izlete ... Po vrnitvi žene domov se jima je življenje spremenilo. Gospa je ob mojem prihodu sedela na stolu. Predstavila sem se ji in ji razložila namen obiska. Strmela je v tla, kot da me ni razumela. Mož je povedal, do bo patronažna sestra prihajala le enkrat tedensko, saj umivanje in preoblačenje ne spada v delokrog patronažne službe. Hčerka bo morala naslednji teden v službo, zato bodo pomoč na domu potrebovali štiri ure dnevno. Povedal je, da bi opustil vse seitanke in bil z ženo, če bi vedel, da se bo pozdravila. Gospa je dvignila glavo, pogledala moža in pričela glasno jokati. Stopil je k njej, jo tolažil, božal po laseh in stiskal k sebi. Povedal je, da se dogovarja s patronažno sestro za poseben stol in invalidski voziček. Gospa je ponovno zajokala. Mož in hčerka sta jo želela odpeljati v sobo, čemur je sledil glasnejši jok. Na moje vprašanje, če želi še naprej sodelovati v pogovoru in ostati v prostoru z nami, je dvignila glavo in prikimala. Obe roki je položila na mizo in strmela vame. Hčerka je razložila,





Pozitivna življenjska bilanca – pogled nazaj

Večina starih ljudi pred smrtjo čuti potrebo po življenjskem obračunu. Pomembno je, da ozavešijo vse dobro, kar so v življenju naredili. Pomembni so zlasti življenjski vrhovi. V vsakem življenju, tudi v najtežjem, se najde nekaj pozitivnega, da je lahko tudi zaključek dober. Velikokrat se šele ob koncu pokaže, da so tudi življenjski udarci vodili k dobremu.

Ko se človek zave storjenega dobrega, je možen pogled na tista dejanja, ki niso bila dobra. Krivda in stranpoti sodijo k vsakemu življenju. Pri pogledu na temne globeli življenja je vse do zadnjega diha možno, da se izravnaajo. Nekatera dejanja se dajo popraviti. Kadar pa to ni možno, obstaja sprememba notranjega odnosa – obžalovanje in sprava.

Pomembno je tudi odpuščanje drugim za prizadete krivice. Ko človek odpusti drugim, začuti, da odpuščanje obstaja in živi ter umre v upanju, da je tudi njemu odpuščeno. Mnogi ljudje, ki imajo priložnost pred smrtjo v pogovoru ali kako drugače urediti stvari in se spraviti z ljudmi, ki so jim blizu, se pred smrtjo popolnoma umirijo, jo sprejmejo in se mirno poslovijo. Pri tem je vedno v pomoč odkrit pogovor, ki olajša mnoge težke trenutke, zamere in sovraštva, ki se ob nerazrešenem pred smrtjo, boleče kažejo v procesu žalovanja, ali pa se nerazrešeno vleče iz roda v rod. Bogata dota, ki jo lahko dajo starši svojim otrokom, je to, da znajo narediti prvi korak k spravi, da ne čakajo kdaj bodo to naredili otroci.

Vsak človek je rad koristen za druge. Tudi v bolezni, starosti in umiranju je star človek lahko »rodoviten« za druge; z načinom kako prenaša težo življenja, starostne tegobe in bolezni, kako in koliko je pripravljen izpuščati in s tem kakšen je v svoji nemoči - kako se poslavlja od življenja. Koristen je s tem, da je človek do konca. Otrokom in drugim spremljevalcem se najbolj vtisne v spomin dober zgled človeka ob smrti. Večkrat slišim besede: »Moja mati je tako dostojanstveno umirala«, ali »Zadnje besede očeta na smrtni postelji me vodijo celo življenje...« ipd.

Metka Klevišar (1977) piše v svojem sestavku Smrt kot spravi zaključek življenja da preden resnično umremo, moramo v življenju »umreti veliko majhnih smrti«. Govori o umetnosti izpuščanja, ki se je moramo učiti celo življenje, da lahko na koncu izpustimo najdragocenejše kar imamo - to je lastno življenje. Umetnosti izpuščanja se učimo od otroštva. Izpustiti moramo najljubšo igraro, domačo žival, ki pogine, prijatelje in sošolce, ko se poslavljamo iz vrtca, šole, univerze. Kasneje moramo izpustiti svoj dom, ko se poročimo, izpustiti otroke, ko odrastejo in odidejo iz domačega gnezda, izpustiti službo, ko se upokojimo. Izpustiti moramo zdravje, ko pride bolezen, izpustiti svoje najdražje, ki umrejo pred nami ...





čiti se svetu, v katerem umrli manjka. Ne glede na to, kdaj se proces zaključi - po enem letu, letu in pol ali dveh letih, se kasneje ponovno pojavljajo obdobja potrnosti in žalosti, predvsem ob družinskih praznikih, rojstnih dnevih in drugih pomembnih dogodkih, ko je praznina, ki jo je umrli za seboj pustil še bolj očitna.

Žalost si moramo dopustiti, ji dati zunanjo obliko, govoriti o njej, govoriti o izgubi, o umrlem. Žalujočemu lahko njegovi bližnji pa tudi širša okolica pomaga s tem, da gojijo enake ali pa intenzivnejše stike, skupne aktivnosti in družabnosti, kot pred izgubo. Žalujoči se večkrat potegne vase, težko pokaže, da potrebuje in želi podporo. V pogovornih temah v naših skupinah lahko članom pomagamo tudi v procesu žalovanja. Voditelj se mora zavestati, da žalost spada k življenju in da je samo veseljačenje, pogovor o veselih dogodkih, praznovanja in razvedrilo nenaravno odvrčanje od resničnega življenja. Pomembno je, da je voditelj skupine pripravljen v pogovorni temi sprejeti tudi jok, jezo, razočaranje in voditi pogovor tako, da jo skupine lahko izrazi, in doživi sprejetje, čemur običajno sledi olajšanje.

Kako lahko skupina starih ljudi za samopomoč pomaga staremu človeku pri sprejemanju smrti in umiranju?

Skupina naj bo varno zatočišče za vsakega člana. Počutiti se mora sprejetega, koristnega in nezamenljivega. Naj ostane član skupine do konca življenja, čeprav ne more prihajati na redna srečanja zaradi bolezni, oslabelosti ali hospitalizacije. Bolnega člana skupine naj voditelj in ostali člani, ki to zmorejo večkrat obiščejo na njegovem domu, v bolniški sobi ali bolnišnici. S tem mu dajemo upanje, da ni in ne bo osamljen in pozabljen.

Ko voditelj čuti, da je skupina varno zatočišče in je vzpostavljeno medsebojno zaupanje, predlaga pogovorne teme, ki člane vzpodbujajo, da razmišljajo in tudi spregovorijo o lastnem odnosu do smrti, strahovih v zvezi z umiranjem, zadnjih željah in upanjih, življenjski bilanci, želji in potrebi po spravi, in še marsičem.

Pogovorne teme so lahko: Spomin na očeta ali mater, Kaj sem naredil v življenju dobrega?, Krivica, ki se mi je v življenju zgodila, Najlepši dogodek mojega življenja, Kako prenašam hudo bolezen, Najljubši predmet, ki sem ga podedoval, Običaji ob bedenju pri mrtvem v mojem kraju ...

