

## **ODLIČNO IZOBRAŽEVANJE – TEŽKO DO USTANOVITVE SKUPIN**

V Domžalskem domu MGC Bistrica smo se v maju 2019 prvič srečale nove prostovoljke na usposabljanju za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. V izobraževanje se nas je vključilo 20 slušateljic, med njimi tudi devet članic MD Tromostovje iz Ljubljane. Ko smo se vključile, si ne bi mislile, kako se lahko življenje spremeni in da bo zaradi epidemije povsem drugačna situacija pri ustanavljanju novih skupin.

Izobraževanje je bilo odlično izvedeno in bi se iz srca rada zahvalila naši vodji usposabljanja, Tatjani Prašnikar Đuran. Prejele smo precej več, kot smo pričakovale, ker ne gre samo za znanje, ampak tudi za interakcije med nami. Najbolj so bile dragocene izkušnje dela v improviziranih skupinah, kjer smo se življale v različne situacije iz skupin starih, se spoznavale ob temah, nasmejale ter na koncu analizirale vodenje para, ki se je javil za pripravo skupine, in vsakokratnih članic. Učne skupine so bile tako izjemna priložnost za skupinsko učenje, potem ko smo se v prvem delu vsakega srečanja seznanjale z življenjskimi vprašanji starejših.

Lep spomin mi ostaja na pisanje domačih »veselij«. Da, prav ste slišali, veselja in ne naloge. Navdušilo me je, da smo povabljeni k lastnemu raziskovanju, razmišljanju in zapisovanju svojih pogledov ob temah staranja, prostovoljstva, komunikacije in vodenja v skupinah ter ne le obnavljanju učne snovi. Tako smo oblikovale svoja mnenja in zraven osebno rasle. Veliko smo lahko brale, med izjemno dobrimi knjigami o starosti smo si štiri izbrale za domača branja. Če vzamemo te knjige v roke, ko smo še mladi, nam morda še ne bi spregovorile, v srednjih letih, ko imamo za sabo že nekaj dobrih in slabih izkušenj ter vprašanj za naslednje življenjsko obdobje, pa so prava zakladnica modrosti.

Za izčrpen seznam bogate literature, ki nas je čakal v delovnem zvezku, ter dober priročnik gre zahvala Zvezi društev za socialno gerontologijo.

Med izobraževanjem so se prepletala tudi povezovanja z matičnim društvom, preko intervizij, obiskom DSO Bokalci, zanimive poldnevne delavnice, kjer smo se seznanjali s paliativno oskrbo in postavljanjem meja, ter obiskom v že delujoči skupini za samopomoč. S prijateljico Anjo sva se podali v skupino »Rožice« v Medvode pri Ljubljani in bili navdušeni nad živo in povezano skupino zelo prijetnih in zelo različnih gospa. Videli sva, da je delo voditeljice Danijele več kot le delo s starimi ljudmi, da gre za povezanost v prijateljskih odnosih, vsem pa je pogovor ob temi »Po čem se nas bodo spominjali naši otroci in vnuki« veliko dal misliti.

K ustanavljanju skupin smo bile povabljene že sredi izobraževanja, potem pa je vmes posegla karantena v mesecu marcu. Nekaj novih skupin se nas je v tistem času ravno prvič srečalo, v dveh skupinah z začetnim enim članom, potem pa je bilo naenkrat vse prekinjeno. V Tacnu smo se prvič srečale ravno dan pred razglasitvijo karantene. Epidemija je zelo neugoden čas za vabljenja novih članov, ustvarjanje novega kroga ljudi, spoznavanja zaradi mask in ker si ne moreš stisniti roke. Na vabila so odgovarjali, da zaradi situacije raje ne bi sedaj, morda kasneje. Ker druženja niso priporočena, je ta strah otežil že tako ali tako začetno negotovost ali previdnost pri vsakem, ki se vključuje v novo okolje. Realnost je bila, da so se dejavnosti za starejše ljudi v zadnjih mesecih v naši četrtni skupnosti manjšale po številu, da so se opuščale prireditve in podobno. Naš začetni

zagon se je tako prekinil, nadaljnjih srečanj pa ni bilo. S sovoditeljico Anjo sva skrbno spremljali koronsko situacijo. Ob stalnem naraščanju primerov se nama ni zdelo primerno začenjati na novo. V MD Tromostovju imamo tri nove skupine na vidiku, ki bi lahko zaščitale, ko bodo razmere to dopuščale. Vida ima že štiri možne kandidate, prav tako Marija in Ljuba, midve z Anjo K. tudi nekaj potencialnih gospa. Darinka pa nadaljuje v skupini »Rožnik«, ki sta jo imeli z Anjo Ž. že prej, in se je prav zato priključila izobraževanju.

Marija takole pravi: »Vesela sem, da so me članice Medgeneracijskega društva Tromostovje sprejele medse in mi omogočile izobraževanje za voditeljico skupin starejših za samopomoč. Spoznala sem imenitne dame, ki so svoj prosti čas pripravljene podeliti s starejšimi. V Tromostovju podpiramo sodelovanje med društvi, zato so z odprtimi rokami podprli nadaljnja srečanja zadnje generacije slušateljic v ljubljanski in gorenjski regiji. S sovoditeljico Ljubo počasi vzpostavljava skupino Nežke, a po vzporednih poteh, torej prek telefona, razglednic, elektronskih naprav, skratka inovativno, kolikor dopušča pandemija. Tako imava štiri članice, ki se žal med seboj še ne poznajo, spoznavava pa jih voditeljici, seveda ob pomoči izkušenih voditeljic iz MD Tromostovja.»

Vesele smo, da smo šle skozi proces usposabljanja in ustanavljanja skupine, saj je že to ustvarjalno in za nami so razne prepreke, dobile smo stik s krajevnimi organizacijami ipd.

Zaključno srečanje letošnjega usposabljanja smo uspeli izvesti v juniju 2020 na odprti terasi MGC Domžale. Po večmesečnih srečanjih preko zooma, nam je bilo izredno prijetno zopet se srečati v živo. Bilo je slovesno, sicer brez širše povabljenih domačih, a med nami je bila predsednica ZDSGS Zorica Škorc, bilo pa je toliko bolj prisrčno med nami. Za izredno sproščeno vzdušje je poskrbela glasbena spremljava in veselo smo skupaj zapeli. Mnogim zahvalam se je pridružilo živahno razpravljanje in izmenjavanje koronskih izkušenj.

Zaenkrat dobrobit usposabljanja za voditelje skupin za samopomoč vidim v veliko večjem zavedanju potreb starejših, ob vsem čutu, ki sem ga že prej imela do njih. Veliko bolj jih opazim, tudi tiste »slučajne«, katerim sem prej namenila le pozdrav, se sedaj zavestno ustavim in na daljavo ter z masko poklepetam, jih spodbudim, da povedo kaj zanimivega iz svojega življenja. Spoznala sem več prizadevnih gospa v našem okolišu in se seznanila s potrebami na lokalni ravni. Raje spodbudim mlade, da so pozorni na starejše. Pogovarjamo se tudi o alternativnih načinih druženja s starejšimi.

Tudi po izobraževanju ohranja naša skupnost novih prostovoljk povezanost z »domžalskimi« zoom srečanji, za kar dobrovoljno skrbi Tatjana. Želimo se srečevati še naprej in ohraniti povezanost v epidemiji. Podpiramo vse, kjer že delujejo skupine ali so v spremenjeni obliki v Domovih za starejše ter spodbujamo k zagonu novih skupin, ko bo čas za to primeren. Sedaj pa vztrajamo in vsak po svojih močeh v okolju da tisto, kar lahko.

Zapisala: Barbara Merše

Avtorica fotografij: Kartini Djalil