

Darja Vocovnik

## VTISI OB IZOBRAŽEVANJU IN VKLJUČEVANJU V SKUPINO STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

Ob izteku letošnjega šolskega leta sem zaključila program usposabljanja in izobraževanja za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč v Mariboru. Program sta vodili in nas skozi vse leto vzpodbujali ga. Danijela Zimšek Kralj in ga. Danica Matjanec, nas obogatili z mnogimi izkušnjami ter predvsem nadgradili z veseljem in navdušenjem ob sodelovanju v skupinah. Ob pregledu zaključnih nalog se je porodila ideja, da bi morda moja osebna izkušnja doživljanja izobraževanja lahko pritegnila tudi druge ali obudila spomine na čas lastnega usposabljanja.

Delam v domu upokojencev kot srednja sestra. Zmeraj me je preganjal občutek, da za starostnike ne morem narediti dovolj. Res je, da je poskrbljeno za hrano, fiziološke potrebe, aktivnosti zdravstvene nege – toda večkrat nam ob delovnem ritmu zmanjka časa za človeka. Za trenutke, da obstaneš, sedeš in samo prisluhneš.

Že večkrat se je pokazalo, da za zdravstvene težave ne obstajajo le fizični razlogi, temveč tudi občutki osamljenosti, zapuščeniosti in nemoči. Potreba po vzajemnem prijateljskem odnosu, po človeški toplini na starost ne usahne, morda pride še bolj do izraza.

Kakšno leto preden sem se včlanila v skupino za samopomoč, je umrla moja babica oziroma oma, kot je želela, da jo kličemo. Vedno bolj sem ob različnih priložnostih pogrešala njene nasvete, čeprav moram priznati, da so se mi takrat, ko sem jih bila deležna, zdeli smešni ali zastareli. Ko pa jih ni bilo več, sem v spominu nanje spoznavala in še spoznavam njihovo modrost. Želela sem ponovno slišati nekaj teh razmišljanj in tudi zato sem se odločila za druženje s starimi ljudmi.

Vedno je pomembno spoznavati različne poglede na določene situacije, ne samo moje, temveč tudi drugih, starejših generacij. To ti daje širino, možnost sprejemanja različnosti, upoštevanje drugih resnic te naredi strpnjšega in sposobnega gojiti prijazne človeške odnose.

Tudi sama si želim, da v starosti ne bi bila odrinjena na stranski tir, ampak bi še vedno imela možnost ustvarjalnega dialoga z mlajšimi, kjer bi lahko podala lastna mnenja in izkušnje, pridobljene v življenju.

Verjamem v most med generacijami in menim, da je vsako starostno obdobje pomembno na svojstven način. Stari ljudje so vrelec izkušenj in modrosti, prav neumno in neodgovorno bi jih bilo zanemariti. Povezovanje med generacijami je nujno, saj s tem ustvarjamo tople človeške odnose, prenašamo znanje in izkušnje in ob vsem tem se tudi naša starost ne zdi tako nesprejemljiva.

Pomembno je, da si odprt, da imaš ljudi rad in znaš spoštovati individualnost vsakega posameznika.

Sodelavka mi je na tako topel in zanimiv način predstavila delovanje skupin in druženje s starimi ljudmi, da sem v tem spoznala uresničitev svojih želja in potreb.

Prijateljsko druženje, ustvarjanje trenutkov veselja, obujanje spominov in prenašanje izkušenj, povezanost in sprejemanje drugih, takšnih kot so, so le nekateri razlogi, zakaj mi je delovanje v skupinah starih ljudi pomembno, v čast in veselje. V času izobraževanja, ki je potekalo v tem letu 2010/11, sem prišla do kar nekaj spoznanj. Pomembno mi je dejstvo, da razvijam samozavest, in ugotovitev, da mi vodenje skupine daje zadovoljstvo.

Nič več se ne »podre svet«, če pride na srečanju do trenutka tišine – preden pogovor ponovno steče.

Osvojila sem misel, da tudi ni narobe, če tema ni zmeraj vnaprej pripravljena. Tudi spontanost pri izbiri teme lahko naredi srečanje doživeto.

Postajam »pogumnejša«, kadar je treba pogovor preusmeriti ali omogočiti, da tudi drugi člani pridejo do besede.

Spoštujem in sprejemam drugačna mnenja članov, jih ne ocenjujem ali obsojam in ne poskušam vsiliti svojega videnja ali prepričanja.

Razumem, da kakšen dan kdo ni razpoložen za pogovor, in mu dopustim, da pove le toliko, kolikor želi. Pogovarjamo se o temah, ki nas povezujejo, tako da lahko vsak sodeluje. Velikokrat se zaradi varnega in zaupljivega okolja lahko dotaknemo tudi globljih, osebnih tem, pri čemer se naslanjamo na načelo molčečnosti in zaupnosti.

Ne čutim več strahu pred vodenjem, pred tem, da bi šlo kaj narobe.

Dopuščam možnost, da vsako srečanje ne more biti idealno, da lahko pride do padanja pozitivnega vzdušja v skupini kljub temu, da se obe s sovoditeljico zelo trudi, da se to ne bi zgodilo.

Najpomembnejše v času izobraževanja se mi zdi to, da nam je bilo predstavljenih veliko tem s področja gerontologije v povezavi z vodenjem skupin. Podanih je bilo veliko virov in literature, kjer bom lahko našla odgovore ob dilemah, ki se mi bodo pojavljale ob vodenju skupin ali razumevanju težav starih ljudi.

Ob prvi prisotnosti v skupini so me obhajali mešani občutki. Doživljala sem negotovost in strah, da me ne bodo sprejeli, saj so z voditeljico Marijo delovali kot zaključena celota. V pogovor se nisem veliko vključevala, niso drezali vame – to se mi je sicer zdelo čudno, a danes razumem zakaj. Hoteli so, da začutim varno okolje, da se zgradi medsebojno zaupanje.

Stare ljudi imam rada, do njih imam spoštljiv odnos, vendar takšne spontanosti in odprtosti v pogovoru nisem pričakovala. Dali so mi vedeti, da so me veseli, da sem v njihovem krogu dobrodošla.

Po nekaj srečanjih je moja trema pred podajanjem lastnih izkušenj izginila. Vem, da sem v krogu ljudi, ki so do mene prijateljski, solidarni, ki me sprejemajo takšno, kot sem.

Mnogo težav sem imela pri iskanju teme, saj je to skupina, ki deluje že vrsto let in je o veliko stvareh že govorila. Kmalu tudi to ni bila ovira, saj se lahko o isti temi pogovarjamo tudi večkrat in zmeraj se spomnimo česa novega.

Presenetila me je pozitivna življenjska energija med člani, njihova pripadnost skupini, topel odnos in medsebojno zaupanje.

Mnogokrat je delo na oddelku napeto, veliko je stresnih situacij. Ko se kakšen tak delovni dan konča s snidenjem skupine, mi dobredno odleže in se srečanja veselim. Zdi se mi, da sem v okviru naše institucije našla košček varnega okolja, varno zatočišče, kjer si sprejet in razumljen. S pomočjo skupine lahko svoj službeni odnos nadgradim z bolj osebnim in sproščenim. To mi daje nov delovni zagon, je eden izmed zaščitnih zidov pred izgorevanjem.

Prijetno se je naključno srečati s posamezniki, si pomahati, izreči toplo besedo ali se samo nasmehnuti, in nakopičene težave se zdijo mnogo manjše. Navezani smo med seboj, velik poudarek dajemo strpnosti in sprejetju posameznika takšnega, kot je, saj je le tak edinstven. Te izkušnje mi

veliko pomagajo pri vsakodnevnem delu, kjer mnogokrat pričakujemo, da bodo vsi ljudje imeli enake potrebe, ravnali in razmišljali enako.

Druženje v skupini mi je omogočilo pridobivanje spoznanj o življenju starih ljudi, o smiselnosti sprejemanja starosti kot enako pomembnega obdobja v življenju, druženje na osnovi dobrih človeških odnosov, kjer lahko poveš kaj misliš in ti nihče nič noče.

S pomočjo druženja v skupini sem ugotovila tudi, kakšne so želje v moji družini. Vsako leto ob božičnem času namreč v domu pečemo kekse. Zmeraj sem menila, da to ni ravno moje interesno področje in da glede na to, da se danes že vse dobi v trgovini, tudi ne posebno pomembno. Toda ko sem doma prvič pekla pecivo po receptu, ki smo ga v skupini preizkusili, sem bila neizmerno presenečena. Sin, že najstnik, je bil navdušen nad mojimi izdelki, želel je pomagati in sodelovati pri pripravi. Mož je preprosto pecivo izdatno pohvalil in tudi drugim predstavil kot vrhunsko mojstrovino. Vonjave v kuhinji so pričarale toplino in domačnost ter napovedovale čarobnost prihajajočih praznikov. Vsa leta skupnega življenja nisem vedela, da jima to manjka, da to pogrešata in da ju to tako razveseli. Od takrat so tudi pri nas doma ob praznikih na mizi domače dobrote.

Ob delu v skupini sem spoznala, kako lahko drobne stvari, ki jih ne moreš kupiti z denarjem, prinesejo veliko dobrega in vplivajo na več ljudi.

Samo izobraževanje, ki mi je v začetku predstavljalo kar malo stresno situacijo, mi je omogočilo pogled vase in odprlo pot osebne rasti. Ko sem po nasvetu voditeljice v našem domu spoznala, da na izobraževanju ne gre za to, da te nekdo ocenjuje ali obsoja tvoje mnenje, ampak da ti nihče noče slabega, sem pričela uživati in poglobljati razmišljanje o temah, ki smo jih bili deležni. Dobro je slišati mnenje drugih in biti odprt za nove možnosti. S tem pridobiš veliko na osebni ravni, pričneš ločiti med stvarmi, ki so v življenju res pomembne.

In slednjič bi želela omeniti le še to, da mi je bilo pisanje nalog v užitek predvsem zato, ker smo jih lahko pisali lastnoročno in tako zaznamovali nalogo bolj osebno in sebi lastno.

HVALA za možnost sodelovanja v programu, veselim se prihodnjih druženj, ki jih označujejo skromnost, strpnost do vseh, se pravi to, kar si želimo vsi: prijazni človeški odnosi.