

Ob isti uri, na istem kraju, tri desetletja

SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ pri nas žive trideset let. V 489 skupinah se srečuje 4352 starejših, vodi jih 807 prostovoljcev.

MATEJA KOTNIK



Danijela Zimšek Krajc in Petra Cerinšek Foto Tadej Regent

U h, ko bi se znali na takšen način pogovarjati in slišati že prej, ko smo bili mlajši!» je najpogostejša ugotovitev udeležencev skupin starih ljudi za samopomoč, ki v sklopu Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije delujejo že trideset let.

Začelo se je v Izoli, v prejšnjem stoletju, v prejšnjem tisočletju, s socialno inovacijo, za katero nihče ni slutil, da bo že v prvem desetletju preplavila Slovenijo kot primer dobre prakse za pokritje nematerialnih potreb starejših ljudi. Danes deluje po vsej Sloveniji 489 skupin starih ljudi za samopomoč. V njih se vsak teden ob isti uri in v istem prostoru z istima voditeljema srečuje 4352 starejših ljudi, vodi pa jih 807 prostovoljcev, katerih energijo in zavzetost nam zavidava vsa Evropa.

Pogovor

Temeljna dejavnost je usmerjen pogovor o temah, ki ljudi povezujejo. Voditelja spodbujata udeležence, naj vsi prispevajo svojo izkušnjo, občutke, svoj pogled in z drugimi delijo svoje znanje. »Razmišljanje

lahko člani skupine povedo brez cenzure, ne da bi jih kdo ocenjeval, kaj je prav in kaj ne. Za kritiziranje in moraliziranje v skupinah ni prostora,« pove Danijela Zimšek Krajc iz Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. Skupino vodijo prostovoljci. Petra Cerinšek, organizatorica regionalnih mrež, pove: »Pri vseh prostovoljcih, ki morajo biti starejši od osemnajst let, preverimo motivacijo za izvajanje organiziranega prostovoljskega dela, da zaščitimo tako člane skupin kot tudi njihove voditelje. Preden postanejo voditelji, morajo opraviti 120-urno usposabljanje in izobraževanje, ki traja eno leto. V tem času pridobijo vse potrebno strokovno znanje s področja gerontologije s poudarkom na vodenju skupin za samopomoč.«

Eden pozitivnih učinkov tedenskega srečevanja v skupinah je krepitev socialne mreže. »Vidik druženja je zelo pomemben ne glede na to, koliko smo stari,« je prepričana sogovornica. »Starejši si socialno mrežo oziroma podporno mrežo težko na novo ustvarijo, ko naenkrat niso več delovno aktivni ali ko jim

psihofizične sposobnosti ne omogočajo več velikih premikov. Prav zato težimo k temu, da se skupina srečuje čim bližje kraju, kjer starejši živijo. Vedno se srečujejo v javnem prostoru, kjer ni preveč stopnic ali drugih arhitektonskih ovir, nikoli pa v zasebnih prostorih članov,« pravi Danijela Zimšek Krajc.

Spoznanje

Po nekaj srečanjih pogosto povedo, da so se v življenju premalo pogovarjali. »Izmenjava informacij v družini, kje je kdo, s kom in zakaj, so tehnične informacije. To ni globok pogovor o tem ali onem,« opozarja Zimšek Krajc. Po njenem mnenju so prednosti skupine tudi zmanjševanje socialnih stisk starejših, medsebojna pomoč in solidarnost. »Tudi če ljudje živijo v istem kraju, ni nujno, da so si tako blizu, da bi vedeli, kaj kdo potrebuje. V skupini v okolici Maribora so se pred kratkim pogovarjali ravno o tem. Povedali so, da so se poznali že prej. Srečali so se pred trgovino in se pozdravili. Zaupali so mi, da zdaj vedo, kako kdo živi in kaj kdo potrebuje. Tako če nekoga ni na srečanje, pokličejo

in preverijo, zakaj ga ni. Če se izkaže, da se tako slabo počuti, da ne more v trgovino po kruh in mleko, priskočijo na pomoč,« pravi Danijela Zimšek Krajc. Člani skupine tako hitro postanejo podporna mreža starostnika, skupina pa vir informacij, kje je kdo in kaj se z njim godi. Če pomoč presega njihove sposobnosti, razmišljajo, katera institucija bi lahko priskočila na pomoč, in ukrepajo. »Skupaj si tudi kaj ogledamo. Mnogi starejši še vedno razmišljajo o domu za starejše kot o hiralnici. Ko obiščemo s skupino kakšen dom, kjer nihče ni individualno izpostavljen, jim je lažje. Tako podiramo tabuje, pridobivamo informacije in olajšamo marsikatero stisko pri odločitvi za domsko varstvo,« trdi Zimšek Krajc.

Skupine za samopomoč izjemno dobro vplivajo tudi na samopodobo. Petra Cerinšek: »Z izstopom iz delovno aktivnega obdobja se ljudem socialna mreža

TUDI ČE LJUDJE ŽIVIJO V istem kraju, ni nujno, da so si tako blizu, da bi vedeli, kaj kdo potrebuje.

precej skrči, zato je dobro, da pravi čas načrtujemo vstop v aktivno starost in primerno poskrbimo za svojo socialno in podporno mrežo. Skupine so ena od možnosti, v katerih lahko poskrbimo za to. V skupini naključno zbranih oseb spoznajo nove ljudi in najpogostejše v enem letu z njimi postanejo prijatelji. V skupini se ljudje poslušajo, sprejemajo se takšne, kot so, s čimer se krepi pozitivna podoba udeležencev. V skupini na novo definirajo svojo vlogo v družbi, na novo dobijo naloge in funkcije, prek katerih delijo svoje znanje, večine in izkušnje.«

Druženje s starejšimi v skupinah za samopomoč je neprecenljivo tudi za voditelje skupin. »V skupini, ki je na neki način pripravna na lastno starost, dobim to, kar sem nekoč dobila od svojih starih staršev,« priznava Petra. »Zame pa je najbolj dragocen občutek brezpogojne sprejetosti,« doda Danijela.

Več kot 60 odstotkov ljudi, vključenih v program, je starejših od 80 let, čeprav je v osnovi program namenjen starejšim od 65 let. V skupine starih ljudi za samopomoč je vključenih več žensk kot moških.