

STAREJŠI IN SAMOPOMOČ

Skupine kot druge družine

Enoletno usposabljanje je končalo 19 novih voditeljic in voditeljev prostovoljcev. Pomembno je, da svoje staranje sprejememo

Majda Horvat

Starost je v naši družbi še vedno eden od tabujev, kar se kaže tudi po tem, da se beseda star opušča v pogovoru in nadomešča z besedo starejši. "Res je dobila negativni prizvok. Ampak to, da se staramo, je dejstvo", je poudarila **Danijela Zrimšek Kralj**, vodja usposabljanja in izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev programa Skupine starih ljudi za samopomoč. To izvaja Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, zdaj pa ga je končalo tudi 19 prostovoljcev in prostovoljk iz Pomurja. Ti so že med enoletnim usposabljanjem ustanovili nove skupine za samopomoč ali pa so se priključili že delujočim skupinam, pred kratkim pa so jim v prostorih Centra za starejše v Murski Soboti podelili tudi potrdila.

Ustvarjanje vezi

"Če boste kdaj povabljeni v skupino starih ljudi za samopomoč, boste

doživeli, kaj pomeni pogovor članov skupine, ki se srečujejo vsak teden z namenom, da se pogovarjajo, delijo svoje izkušnje, znanja, pričakovanja, veselje in žalost. Spoznali boste tudi, kako se občutki povezanosti, varnosti in sodelovanja v skupini iz tedna v teden poglobljajo," je povedala Zrimšek Kraljeva. Skupine starih ljudi za samopomoč so namenjene tudi opogumljanju ljudi, da razmišljajo o svojem staranju in starosti ter o tem, kaj je vrednost tega življenjskega obdobja. "Pomembno je, da svojo starost in staranje sprejememo, saj če sami tega ne sprejmemo, je manj verjetno, da bodo to znali sprejeti tudi drugi," je še dejala sogovornica. Kajti doživeti visoko starost pomeni, da si bogat po življenjskih izkušnjah, ki jih nekdo pri tridesetih gotovo ne more imeti. Smisel skupin za samopomoč je torej ustvarjanje medsebojnih vezi, povezanosti človeka s človekom, iz tega pa člani skupine črpajo moč in ener-



Novi voditelji skupin starih ljudi za samopomoč Foto: Majda HORVAT

gijo za življenje do naslednjega srečanja. "Gre za to, da imajo nekoga, ki ga poslušajo, a ne spreminjajo in ne presoja, ampak ga sprejema takšnega, kot je," je dejala Zrimšek Kraljeva. Skupino starih ljudi za samopomoč sta med usposabljanjem ustanovila tudi **Erika Hriberšek** in **Anton Stropnik**, ki sta tudi člana murskosoškega društva upokojevcev.

"Srečevanja mi bogatijo dneve in lepo mi je, ko se pogovarjamo ter delimo izkušnje," je povedala Hriberškova. Izobraževanje ji je dalo tudi vpogled v socialno gerontologijo, privedlo do temeljnih strokovnih in osebnih spoznanj s tega področja, vse to pa jo je privedlo do pozitivnih sprememb pri vodenju skupine, ki so jo poimenovali Upokojeni optimisti. Stropnik je pet let deluje kot prostovoljec v murskosoškem društvu upokojevcev, uspo-

sabljanja pa se je udeležil predvsem zato, ker je že bil sovoditelj skupine starih ljudi za samopomoč Domači kruh v Domu starejših Rakičan. "V tej skupini je bil član tudi devetdesetletnik, ki pa je bil zelo mladosten. V tem smislu doživljam stare ljudi, v duhu, ki ga znajo posredovati sebi in drugim ljudem. Ni nam treba biti nerodno povedati, da si star, ampak s ponosom," še pove sogovornik.

V Lendavi med prvimi

Ena prvih skupin starih za samopomoč je v Pomurju začela delovati v Lendavi, ustanovili pa sta jo leta 1993 **Zdenka Kutnjak**, socialna delavka na Centru za socialno delo, in direktorica centra **Erika Verbančič**. Skupina je prenehala delovati lani, ker so članice in člani umrli - ali pa zaradi visoke starosti ne zmorejo več sodelovati. "Zato smo začeli razmišljati, kako bi to dejavnost nadalje-

vali - in ko se je ponudila priložnost, sem navdušila mlajši sodelavki in sodelavca za usposabljanje, to pa se zdaj končuje. Tako že imamo dve skupini, ki se sestajata v prostorih lendavskega društva upokojevcev,

V Pomurju letos deluje 56 skupin, ki jih vodi 107 prostovoljcev

in vabimo še nove člane, da se jim pridružijo," je dejala Verbančičeva. Poudarila je, da ustvariti skupino ni preprosto, a veliko težje je ohraniti njeno dolgoživost. Bistveno pa je, da člani začutijo to energijo, ki se ustvarja v skupini, ker jim potem skupina daje moč in voljo do življenja.