

4. INOVATIVNE PRAKSE NA PODROČJU SOCIALNEGA VARSTVA

Skupine starih ljudi za samopomoč

Maruša Bertonec

Danijela Gutić Ravnikar

UVOD

Ena od pomembnejših nalog socialne gerontagogike je ustrezna metodika za kakovostno starost. Ta se lahko izvaja s strokovno pomočjo ali v obliki samopomoči (Ramovš, 2003), eden pogostejših primerov slednje pa so samopomočne skupine. Kot metodični kontekst učinkovito omogočajo krepitev moči vseh njenih članov, saj so naenkrat na delu številni dejavniki pomoči po Yalomu (2008, v Klemenčič Rozman, 2011), med drugimi skupinska povezanost, vlivanje upanja, univerzalnost, osnovne socialne spretnosti, medsebojno učenje, katarza in eksistencialni dejavniki. Sodelovanje v skupinah je predpogoj in hkrati prostor socialnega učenja ter razvoja socialnih kompetenc, ki ga spodbuja interakcija med posameznikom in skupino v prizadevanju za doseg osebni in skupinskih ciljev (Kobolt, 2009). Skozi skupinske aktivnosti se ustvari prostor za krepitev moči posameznih članov na znotrajosebni (individualna naravnost do življenja in čustvena kontrola), medosebni (stališča, spretnosti, interakcije) ter zunajosebni ravni (zavedanje odnosa med posameznikom in družbo) (Klemenčič Rozman, 2011). Različni blagodejni učinki skupine, ki jo vodi strokovnjak, niso rezultat njegovih specifičnih znanj, ampak so v domeni članov samih ter njihovih vzajemnih značilnosti (Shifron, Dye & Shifron, 1983). To se zelo sklada s pristopom dela socialnega pedagoga, ki z različnimi »naseljenskimi« znanji (specialistična znanja različnih strok) v vlogi »vodnika« (odreka se ekspertni poziciji) raziskuje »neznano divjino« (možnosti, izhode, nove perspektive) skupaj z uporabniki (Müller, 2006). Vodja skupine upošteva življenjski svet posameznika (Grunwald in Thiersch, 2008) in intervenira preko grajenja odnosov ter možnosti za pridobivanje novih (socialno učnih) izkušenj. Medsebojna delitev izkušenj, sprejemanje, spoštovanje, skrb, vzajemno razumevanje in skupno predelovanje specifičnih problemov v samopomočni skupini so tisto, kar članom omogoča učne izkušnje za vzpostavljanje drugačnih drž, koristnejših strategij za soočanje s stiskami ali neugodnim položajem. Preko opisanih dejavnikov in učinkov samopomočna skupina izpolnjujejo nekatere najbolj ključne potrebe v starostnem obdobju (Ramovš, 2000), kot sta potreba po medčloveških odnosih ter potreba po doživljanju smisla starosti, kar jo pozicionira kot eno najustreznejših metodik za razvijanje kakovostne starosti.

Raziskave samopomočnih oz. pogovornih skupin starejših oseb, ki v Sloveniji obstajajo že vse od leta 1987, navedeno vedno znova potrjujejo in govorijo v prid ciljem konceptov uspešnega in produktivnega staranja ter civilnega udejstvovanja. Vključenost v skupino zadovoljuje nematerialne potrebe, dvig kakovosti življenja, dvig stopnje socialne vključenosti, dvig neodvisnosti od institucij in dvig občutka smisla v 3. in 4. življenjskem obdobju (Ramovš, Kladnik in Knific, 1992; Kladnik, 1996; Matjanec, 2004; Kranjc in Kranjc, 2005; Trontelj, 2015), kar krepi občutek uspešnosti staranja, podpira produktivnost, pa tudi civilno udejstvovanje (že znotraj skupin, ki jih najpogosteje vodijo nekdanji člani). Tudi različne tuje študije ugotavljajo pozitivne učinke vključenosti v podporne oz. samopomočne skupino za starejše, kot so opazno nižja stopnja depresivnosti in primerjavi s kontrolno skupino (Segrist, 2008), okrepljena gerotranscedentna perspektiva, znižana stopnja depresivnosti in povečano življenjsko zadovoljstvo institucionaliziranih starejših oseb v primerjavi s kontrolno skupino (Wang, Lin & Hsieh, 2010), krepitev prijateljskih vezi, občutek zadovoljstva zaradi participacije v razvijanju skupnostnega dela za starejše ter možnosti, da spregovorijo o zanje pomembnih temah v varnem prostoru (Greenberg, Kopito Motenko, Roesch & Embleton, 2000).

KAJ SO SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ IN KAKO DELUJEJO

Prva skupina starih ljudi za samopomoč je zaživela 5. marca 1987 v Domu upokojevcev v Izoli, ustanovila in vodila pa sta jo mag. Tone Kladnik in takratna pripravnica v domu Roberta Zerbo. Takratno Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije (ki se je leta 2007 preimenovalo in reorganiziralo v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije, kot jo poznamo danes), je leta 1994 pričelo z organizacijo vsakoletnih medgeneracijskih taborov. Med glavnimi organizatorji in strokovnimi vodji teh taborov je bila socialna delavka Branka Knific. Medgeneracijski tabor, ki se ga udeležujejo stari ljudje (člani skupin), voditelji skupin starih ljudi za samopomoč in mladi prostovoljci, je organizacijsko in vsebinsko posebna oblika sobivanja in sožitja vseh treh generacij. Cilj skupnega bivanja udeležencev treh generacij, ki navadno traja od štirih do sedmih dni, je medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje, učenje in pretok življenjskih izkušenj, spoznavanje in sprejemanje raznolikosti, medsebojna pomoč, solidarnost in razumevanje skozi različne aktivnosti (ustvarjalne delavnice, športne aktivnosti, pogovori na delavnicah, razvedrilo idr.).

Leta 2000 je Socialna zbornica Slovenije verificirala program usposabljanja in izobraževanja za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, ki ga izvaja Združenje, kar strokovnim delavcem na področju socialnega varstva prinaša točke za napredovanje v naziv. Leta 2001 je Združenje od Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve pridobilo status društva, ki deluje v javnem interesu. V društvo so danes vključeni strokovni delavci, sodelavci na področju socialnega varstva in številni

drugi prostovoljci. Na Združenju se je zaposlila tudi prva profesionalka – organizatorica nacionalne mreže skupin starih ljudi za samopomoč.

Namen Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije kot krovne nevladne organizacije je zapisan na spletni strani Zveze in obsega: izvajanje programov samopomoči za starejšo generacijo, razvijanje organiziranega prostovoljnega dela, pripravljane srednje generacije na lastno starost, ustvarjanje pogojev za smiselno in kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in prizadevanje za odpravljanje predsodkov o starosti in za medgeneracijsko povezovanje ter solidarnost.

Pravilnik o izvajanju programa Skupine starih ljudi za samopomoč (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije 2012: 21) je organizacijsko in strokovno izhodišče za delovanje nacionalne, regionalnih in lokalnih mrež skupin starih ljudi za samopomoč. Poleg pravilnika pravni okvir za delovanje programa tvorijo tudi Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu, Etični kodeks organiziranega prostovoljstva in Zakon o prostovoljstvu (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije 2012). Etična načela, ki jim Zveza pri svojem delovanju sledi, so: načelo prostovoljstva, načelo smisla starosti, načelo sodelovanja vseh generacij, načelo medsebojne povezanosti in sloge v zvezi ter temeljne naklonjenosti navzven in načelo prilagoditve konkretnim razmeram v okolju.

Osnovna celica programa so skupine starih ljudi za samopomoč. Osnovne značilnosti tovrstnih skupin navaja spletna stran Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije (www.skupine.si) in so povzete v nadaljevanju.

Program Skupine starih ljudi za samopomoč je program nacionalnega pomena na področju socialnega varstva in je socialna inovacija ter kot tak edinstven v Evropi. Voditeljice in voditelji ugotavljamo, da se zanimanje za članstvo v skupinah povečuje. Sedanji člani skupin namreč o tem pripovedujejo svojim znancem, prijateljem, sosedom in sorodnikom, pri čemer širijo informacije o programu »od ust do ust«, ki je po naših izkušnjah najbolj učinkovito sredstvo obveščanja pri starih ljudeh. Ker pa je pomembno tudi ohranjanje kakovosti in dosledno upoštevanje strokovnih smernic programa, je ustanavljanje novih skupin tesno povezano z ustreznim številom razpoložljivih in usposobljenih prostovoljcev, ki bi bili pripravljeni voditi takšno skupino.

Inovativnost programa prepoznavamo predvsem v načinu povezovanja ljudi: srečujemo se v varnem, umirjenem okolju (običajno se uporabijo skupnostni prostori v stanovanjskih soseskah ali v domovih za starejše občane), kjer počasi skozi srečanja vzpostavljamo zaupno, prijateljsko vzdušje. Skupina je prijateljska, pogovorna skupina naključno zbranih posameznikov. Ne gre za aktivnosti, kjer je potrebno kakršnokoli dokazovanje, neprijetno izpostavljanje ali primerjanje z drugimi. Tudi manj socialno spretni in izolirani stari ljudje najdejo svoje mesto v maloštevilni skupini ljudi, kjer so sprejeti in spoštovani takšni, kot so. Poleg tega najdejo v skupini prostor za pripovedovanje pomembnih življenjskih zgodb, ki ga zunaj skupin premalokrat dobijo. Skupino praviloma sestavlja do osem članov, starejših od 65 let, in dva voditelja. Srečanja skupin potekajo enkrat tedensko eno uro in pol, vedno isti dan v tednu, ob isti uri in v istem prostoru, z istim voditeljskim parom. Temeljna dejavnost v skupini je pogovor o določeni temi, ki člane povezuje in jim omogoča aktivno vključenost. Vsi člani skupine so enakovredni, prav tako so članom enakovredni voditelji.

Po izkušnjah članov skupin v eni od raziskav (Gutić, 2016) je med najpomembnejšimi koristmi skupine obogatitev, ki jo člani skupin doživljajo s pridobivanjem novih informacij, znanj, pogledov, razmišljanj. V skladu s tem se spreminjata tudi njihov odnos in čustvovanje do povedanega. Odzivi in potrditve drugih članov jih hrabrijo, to pa člani prenesejo v odnose zunaj skupine. Člani skupin zelo cenijo različnost mnenj, ki ne izzove nesoglasij. To kaže, da je skupina kot celota razvila visoko stopnjo kulture poslušanja in pogovora. Skupina ima lahko zelo pomembno vlogo pri prebolevanju izgub, ki jih doživljajo člani, in pri težavah s psihičnim zdravjem (npr. pri depresiji). Skupine članicam pomenijo socialno oporo, katere velik delež je emocionalna opora. Šadl in Hlebec (2009) za emocionalno oporo pravita, da je »usmerjena v zadovoljevanje emocionalnih potreb individua, zlasti v njegovih oz. njenih stresnih in kriznih življenjskih situacijah, za izboljšanje psihološkega počutja in ohranjanje odnosne harmonije. Zajema niz vedenj in ekspresivnih aktivnosti, ki izražajo skrb, sočutje in razumevanje ter konkretno pomoč pri reševanju osebnih stisk. Izrazi bližine, empatije in zaupnosti vzbujajo v prejemniku opore občutek lastne vrednosti in intimne povezanosti z drugimi.« (prav tam, str. 237) V življenju starih ljudi, nadaljujeta avtorici, pa je čustvena pomoč, ki so je deležni, neločljivo povezana z uspešnim staranjem. Poleg emocionalne opore se član skupine lahko zanese na to, da bo v skupini dobil tudi druge oblike opore in pomoči. Socialna opora, ki jo generira skupina, vzbuja pri članih občutek, da imajo nadomestno, »podaljšano« družino. Udeleževanje srečanj skupine je povezano z visoko stopnjo aktivnosti posameznika. Skupina preprečuje socialno izolacijo, spodbuja osebno urejenost, aktivno sodelovanje na srečanjih, samodisciplino, da se član odpravi na srečanje, tudi kadar bi raje ostal doma, in samomotivacijo. Poleg rednih srečanj skupine se člani udeležujejo tudi drugih aktivnosti, ki jih bodisi organizirajo kot skupina bodisi se v skupini dogovorijo za udeležbo; če ne bi bilo skupine, se najverjetneje ne bi udeleževali teh dodatnih aktivnosti (ne bi vedeli zanje, ne bi imeli družbe za skupno udeležbo).

Srečanja potekajo redno tedensko ob istem času, kar pripomore k ustvarjanju osebnega urnika, ki se ga člani lahko držijo in ki spodbudno vpliva na aktivnost še zlasti tistih udeležencev, ki imajo malo obveznosti in socialnih stikov. V skupini se dogajajo tudi osebne spremembe. Skupina vpliva na spreminjanje čustvovanja, ravnanja v medsebojnih odnosih, pripomore k poglobljenemu razmišljanju o sebi in h krepitvi komunikacijskih veščin ter k izboljšanju psihičnega počutja.

Izkušnje voditeljev iz minulih treh desetletij potrjujejo, da skupine uspešno zapolnjujejo vrzel zadovoljevanja nematerialnih potreb, ki jih še vedno ne razumemo v zadostni meri (Kladnik, 2015). Med njimi posebej izstopajo potrebe po pristnem medčloveškem odnosu, sprejemanju starosti in starostnega obdobja kot smiselnega ter potreba po povezanosti vseh

generacij (prav tam). Pomanjkljivo razumevanje pa zavira oblikovanje ustreznih in zadostnih oblik podpore v stiskah, ki so zlasti značilne za tretje in četrto življenjsko obdobje (Hrovat, 2015): telesno-materialna, socialno-medčloveško odnosa, bivanjsko duhovna, stiska zaradi demence, duševne stiske ter stiske zaradi nasilja. Če upoštevamo še demografske projekcije za prihodnja desetletja, bo potreba po tovrstnih skupnostnih oblikah zadovoljevanja nematerialnih potreb samo še naraščala, to pa pomeni pomemben izziv – in dolžnost – strokovne prakse različnih socialnih poklicev (socialno delo, socialna gerontologija, socialna pedagogika ...).

LAHKO POVEM, KAR MISLIM

O vprašanju, kako se v skupini počuti, gospa Marjeta iz skupine Iskrice v Šiški razmišlja takole:

»Zelo sproščeno, odkrito. Tisto, kar mislim, zares rečem. Pa varno se počutim. To, kar rečem, vem, da ostane v skupini, vem, da ni nobene zamere. Ker vsaj jaz osebno priznavam različnost. In me nič ne moti, če nekdo stoprocentno drugače razmišlja, ima drugačen pogled na svet, to me nič ne moti. Pač vsak ima pravico do tega, kar je, in da to lahko je. In to mi ta skupina da.«

MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO TROMOSTOVJE

MD Tromostovje združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč, ki deluje pod okriljem krovne organizacije Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. V društvo se povezujemo prostovoljci – voditelji skupin in člani v Ljubljani in okolici delujočih skupin starih ljudi za samopomoč, kjer se srečujejo ljudje generacije 65+. Delovanje društva temelji na organiziranem prostovoljskem delu, voditelji skupin so usposobljeni prostovoljci, ki so opravili enoletno izobraževanje. Skupino praviloma vodita dva voditelja, ponavadi iz srednje ali mlajše generacije. Glavna dejavnost v skupini je pogovor. Izbiramo teme, ki nas družijo in o katerih ve vsakdo nekaj povedati.

Podrobnejše informacije o programu Skupine starih ljudi se nahajajo na spletni strani Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije: www.skupine.si.

LITERATURA

- Greenberg, S., Kopito Motenko, A., Roesch, C., in Embleton, N. (2000). Friendship Across the Life Cycle. *Journal of Gerontological Social Work*, Vol. 32, No. 4, str. 7– 3.
- Grunwald, K., Thiersch, H. (2008). Koncept socialne pedagogike, usmerjene v življenjski svet – uvodna opažanja. V: Krajncan, Mitja (ur.), Zorc-Maver, Darja (ur.), Bajželj, Boštjan (ur.), *Socialna pedagogika - med teorijo in prakso*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, str. 7–26.
- Hrovat, M. (2015). Težave in stiske starih ljudi. V: Slokar, M., Brelih, E. (ur.). *Priročnik za vodenje skupin za starih ljudi za samopomoč*, str. 137–148. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Gutić, D. (2016). *Skupine starih ljudi za samopomoč v skupnosti z vidika uporabnic (diplomsko delo)*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- Kladnik, T. (1996). *Skupine za samopomoč kot odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi (magistrska naloga)*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- Kladnik, T. (2015). Nematerialne potrebe starih ljudi. V: Slokar, M., Brelih, E. (ur.), *Priročnik za vodenje skupin za starih ljudi za samopomoč* (str. 67–76). Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Klemenčič Rozman, M. M. (2011). *Tipologija in značilnosti skupin za samopomoč in podpornih skupin v Sloveniji (doktorska disertacija)*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Kobolt, A. (2009). Skupina kot prostor socialnega učenja. *Socialna pedagogika*, Vol. 13, št. 4, str. 359–382.
- Kranjc, S., Kranjc, M. (2005). Vpliv skupin starih za samopomoč na kakovost življenja v lokalni skupnosti. *Obzornik zdravstvene nege*, letnik 39, št. 3, str. 221 – 227.
- Müller, B. (2006). Naseljenci in vodniki – o strokovni identiteti socialnih pedagogov. V M. Sande, B. Dekleva, A. Kobolt, Š. Razpotnik in D. Zorc – Maver (ur.), *Socialna pedagogika: izbrani koncepti stroke* (str. 149–158). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Ramovš, J. (2000). Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. *Socialno delo*, letnik 39, številka 4/5, str. 315–329.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost*. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J., Kladnik, T., in Knific, B. (1992). *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.

Segrist, A. K. (2008). Impact of Support Groups on Well-Being of Older Women. *Journal of Gerontological Social Work*, Vol. 51(1/2), str. 42–52.

Shifron, R., Dye, A. in Shifron, G. (1983). Implications for Counseling the Unemployed In The Recessionary Economy. *The Personnel And Guidance Journal*, Vol. 61, Issue 9, str. 527–529.

Šadl, Z., Hlebec, V. (2009). »Saj veš, se najprej na domačega obrneš« – Emocionalna opora v družinskih omrežjih. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 237–253). Maribor: Aristej.

Trontelj, L. (2015). Doživljanje skupine za samopomoč v starosti. *Prepletanja*, št. 50, str. 18–20. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo.

Wang, J., Lin, Y., in Hsieh, L. (2010). Effects Of Gerotranscendence Support Group On Gerotranscendence Perspective, Depression, And Life Satisfaction Of Institutionalized Elders. *Aging & Mental Health*, Vol. 15, No. 5, str. 580–586.

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (2012). Program usposabljanja in izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč – delovni zvezek (interno gradivo). Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo.

Inovativne prakse na področju socialnega varstva

mag. Marjana Kamnik

Na poti življenja od rojstva do smrti vplivajo individualni in sociološki dejavniki, osebna pričakovanja, načrti, individualne značilnosti in kulturni modeli. Človeku je od spočetja do smrti nujno potrebna vpletenost in povezanost vsaj z nekaj ljudmi v osebnih medčloveških odnosih.

Dejavnosti v življenju, ki so bile v preteklosti samoumevne, ustvarjanje družine in starševstvo, so postale stvar individualne presoje. Posameznik torej v današnji družbi več ne sledi družbenim normam ampak svojim željam. To spreminjanje družbenih vrednot briše meje med življenjskimi obdobji, ki so vsa enako smiselna, tako mlada in srednja leta življenja ter starost, ki je sicer specifično v svoji pojavnosti in po življenjskih nalogah. Največ starih ljudi še vedno zadovoljuje del svojih nematerialnih socialnih potreb v družinskem krogu svojcev prve in druge generacije. Današnji spremenjeni življenjski poteki pa spreminjajo tradicionalne življenjske razmere. Tako nastajajo problemi v dejstvu, da v današnjih družbenih razmerah nobena od generacij v družini ni komunikacijsko usposobljena na kakovostno sožitje, zato so pogosto njihovi odnosi prazni in napeti. Dejstvo je tudi, da ljudje ne sprejemajo več starosti kot življenjskega obdobja in da je enako smiselno kakor sta mladost in srednja leta. In še, da so stari ljudje ranljiva ciljna skupina, za katero družba ne skrbi tako kot si glede na njihov prispevek k družbeni situaciji zaslužijo.

Prepričana sem, da ljudem ne manjka volje za lepo življenje v kateremkoli življenjskem obdobju. Je pa odvisno kako si konstruiramo pojem o sebi tudi v povezavi s subjektivno starostjo in seveda predvsem kakšen odnos ima družba do starosti in staranja. Verjetno drži, da je lahko starost najbolj klavno obdobje človekovega življenja, lahko pa je tudi najbolj bogato. Res je tudi, da dogodek, ki je v mladosti malenkosten, lahko v starosti pomeni dogodek dneva ali nekega časa.

Za lepo medgeneracijsko sožitje so pomembni programi socialnega vključevanja, socialne aktivacije in programi medgeneracijskih centrov, ki vzpostavljajo in ponovno vzpodbujajo načine kako celotno prebivalstvo ozavestiti o nujnosti osebne priprave na kakovostno starost. Programi, ki jih izvajamo v medgeneracijskem centru, krepijo strpnost med generacijami, samostojnost in avtonomnost, informacijsko povezanost in sodelovanje, vse z namenom zadovoljstva v vseh obdobjih življenja. S temi programi razbremenjujemo aktivno generacijo in mlajšo vzgajamo za lepšo prihodnost. Na Koroškem, v Koroškem domu starostnikov in v Koroškem medgeneracijskem centru izvajamo dve inovativni praksi: ključno osebo in mreženje storitev oskrbe v sistemu kreditnih točk. Obe inovaciji ponujamo predvsem kot rezultat zavedanja da ima staranje prebivalstva številne pomembne posledice, ki nagovarjajo k novim metodam skrbi za stare ljudi in da mora življenje zmeraj imeti prihodnost, vrednost in pomen. V Koroškem domu starostnikov o teh izzivih razmišljamo že deset let in več.

Pred desetimi leti je občina Slovenj Gradec, kot zadnja mestna občina v Sloveniji, svojim občanom ponudila storitve institucionalnega varstva. Dom je v najem ponudila Koroškemu domu starostnikov. Novejša arhitektura in nove metode dela so odgovori na te izzive, na potrebe lokalnega okolja in posebnosti ljudi, ki te storitve koristijo. Izvajamo koncept vmesnih struktur na področju skrbi za stare ljudi.

Koncept vmesnih struktur na področju varstva starejših, ki ga izvajamo, je novost na področju skrbi za stare ljudi. Vodilo koncepta je normalizacija, ki temelji na filozofiji, da imajo ljudje pravico živeti njim ustrezno življenje.