
KAKOVOSTNA STAROST

Časopis za socialno gerontologijo
in gerontagogiko

Letnik 4 (2001), št. 1 - 2

Izdajatelj in založnik

Inštitut Antona Trstenjaka,
Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana

Uredniški odbor

Mateja Bitenc
mag. Simona Hvalič
dr. Jože Ramovš

Uredniški svet

Mateja Bitenc
mag. Simona Hvalič
dr. Zinka Kolarič
Vida Miloševič
dr. Vid Pečjak
Ksenija Ramovš
dr. Jože Ramovš
Katja Tomažič

Pregled besedila

Ivan Mohar

Oblikovanje

Studio Paternoster

Priprava za tisk

Salve d.o.o. Ljubljana, Rakovniška 6

Tisk

Utrip d.o.o., Brežice

ISSN 1408 - 869X

UDK: 364.65-053.9

Revija Kakovostna starost v letu 2001 sofinancira
Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.

Tokratna dvojna številka Kakovostne starosti je posvečena programu OSEBNO MEDGENERA-CIJSKO DRUŽABNIŠTVO Z OSAMLJENIM STARIM ČLOVEKOM.

Nacionalni program razvoja socialnega varstva do leta 2005 je usmeril politiko v ohranjanje samostojnega življenja v domačem okolju. Več pozornosti je namenil nematerialnim oblikam pomoči, med katerimi so pomembni medgeneracijski programi za kakovostno starost. Inštitut Antona Trstenjaka zadnji dve leti akcijsko raziskovalno razvija in uvaja prostovoljski program osebnega družabništva z osamljenim starim človekom, ki je zelo uspela dopolnitev medgeneracijskih skupin za kakovostno starost pri preprečevanju in reševanju problema osamljenosti starih ljudi, pri povezovanju generacij in pri pripravi srednje generacije na lastno kakovostno starost.

Osebnostno družabništvo je prikazano v članku Jožeta Ramovša, raziskavo družabniških pogovorov pa je opravila Ksenija Ramovš; prišla je do pomembne ugotovitve o bistveni razliki pri druženju prostovoljskega družabnika z »vitalnimi« in »navidezno vitalnimi« starostniki. Staša Grča-Zidar objavlja svoja spoznanja o nadomestni komunikaciji z ljudmi, ki po kapi ne morejo govoriti; do njih je prišla na stičišču svojega strokovnega znanja in prostovoljskega družabništva. Vinko Razboršek je tokrat prispeval članek o demencah v starosti, s katerimi se pogosto srečujejo tako svojci in strokovni delavci, kakor tudi prostovoljski družabniki. Nives Tovornik nam je posredovala vrsto telovadnih vaj, kajti pri družabništvu so minute skupne telovadbe za ohranjanje telesne gibčnosti in moči enako pomembne, kakor je pogovor za ohranjanje duševne, socialne in duhovne svežine v starosti. Praktične izkušnje pri družabništvu pa boste našli v prispevkih Ane Trivič, Alenke Milič, Ksenije Žužek in v drugih družabniških zgodbah. Na koncu sta Iva Ravšelj in Silva Sivec posredovali spomin na podelitev diplom novim prostovoljkam krajevne mreže medgeneracijskih skupin v Cerknici. Drugi članki, ki ste jih poslali, pa so že pripravljene za naslednjo številko Kakovostne starosti.

Uredništvo

Jože Ramovš

Osebo medgeneracijsko družabništvo

z osamljenim starim človekom

POVZETEK

Članek je osnovna predstavitev programa »osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom«, ki ga je avtor koncipiral in začel razvijati pred dvema letoma na Inštitutu Antona Trstenjaka kot sestavni del krajevne mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost. V članku program vsebinsko opredeli, prikaže njegovo utemeljenost v človekovih in družbenih potrebah, vsebinske značilnosti, metodiko izvajanja, usposabljanje prostovoljcev, organizacijo, dosedanje izkušnje pri njegovem uvajanju v praksi in raziskovalna in praktična spoznanja o njem. Izkazalo se je, da je osebno medgeneracijsko družabništvo zelo primeren preventivni program proti osamljenosti starih ljudi, za povezovanje generacij in za pripravo srednje generacije na lastno kakovostno starost.

Ključne besede:

Starost, osamljenost, medgeneracijsko družabništvo, socialna mreža, prostovoljstvo

AVTOR: Jože Ramovš je socialni delavec in dr. antropologije. Nad 25 let se posveča socialni problematiki zasvojenosti, kjer dela raziskovalno, pedagoško in praktično v terapiji in preventivi; o tem je napisal več knjig in številne članke, v zadnjem desetletju pa dela predvsem na področju socialne gerontologije in gerontagogike, pri čemer so v ospredju njegove znanstvene in akcijske pozornosti zlasti medgeneracijski odnosi, priprava na kakovostno starost ter ustvarjanje sodobne postmoderne socialne mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost, ki temeljijo na principu samopomoči ter strokovne in javne podpore za samopomoč in samoorganizacijo prebivalstva na tem področju.

SUMMARY

Personal intergenerational companionship with old people

This article presents the basic features of the programme »personal intergenerational companionship with lonely old people« that was conceived and developed as a part of the local network of intergenerational programmes for quality ageing two years ago at the Anton Trstenjak institute. The author outlines several areas of the programme: it's content, it's importance for human and social needs, methodology of it's implementation, training of volunteers, organisational features, research and practical cognitions. The interpersonal companionship proved to be very adequate preventive programme against loneliness among old people and also for binding different generations and for preparing middle-aged people on quality ageing.

Key words: old age, loneliness, intergenerational companionship, social network, volunteering

AUTHOR: Dr. Jože Ramovš is a social worker and a doctor of anthropology. In the last 25 years he devoted most of his attention on the social problems of addiction. He conducts studies,

teaches aspects of therapy and prevention and practically participates in this field. Dr. Ramovš wrote several books and numerous articles on this subject. In the last decade he mostly works on the area of social gerontology and geriatrics. In the forefront of his scientific work are intergenerational relations, the preparations for quality ageing and creation of postmodern social network of intergenerational programmes for quality ageing. These programmes work on the principle of professional, public and informal help and self-support.

1. Osebnostno družabništvo v mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost

Simon Gregorčič je zapisal: »Gorje mu, ki v nesreči biva sam, a srečen ni, kdor srečo uživa sam.« Rimski pregovor pa prvi: »Gorje samemu!«

Povezanost z ljudmi je enako nujna človeška potreba kakor prehranjevanje. Vsak človek potrebuje za preživetje včlenjenost v skupine (Moreno 2000, Ramovš 2000a), v širšo družbeno skupnost, prav tako pa tudi osebnostno druženje z enim samim človekom. Najbolj osebna oblika medčloveške povezanosti je prijateljevanje dveh ljudi. Par je najmanjša človeška skupina, ki je ne le biološko plodna v zadovoljevanju temeljne naravne potrebe po nadaljevanju človeške vrste, ampak prav tako v zadovoljevanju globokih čustvenih, duhovnih, socialnih, razvojnih in eksistencialnih potreb.

V programu medgeneracijskih skupin za kakovostno starost, ki jih razvijamo že več kakor desetletje in smo jih v začetku poimenovali skupine starih za samopomoč (Ramovš 1991, Ramovš, Kladnik, Knific in sod. 1992), smo ugotavljali belo liso, kajti nekateri ljudje so usmerjeni zelo individualistično in se iz tega ali onega razloga ogibljuje večje skupnosti in skupin ter se pred njimi človeško zapirajo. Taki lahko sprejemajo življenjske izkušnje le od enega človeka, s katerim so v prijateljski povezavi, in samo temu lahko zaupajo svoje. Stari ljudje, ki so tako naravnani, lahko samo preko osebnega druženja z enim človekom srednje ali mlade generacije sprejemajo sodobne življenjske izkušnje teh dveh generacij in samo njemu – ter preko njega

– predajajo svoje bogate življenjske izkušnje drugima dvema generacijama. Prav tako je precej ljudi srednje in mlade generacije, ki se želijo prostovoljsko družiti z osamljenim starim človekom, ne pa voditi skupine.

Ta ugotovitev iz naše prakse ter znanstvena spoznanja o starosti in njenih potrebah, o medgeneracijskih odnosih in potrebi po oblikovanju novih programov za kakovostno starost v današnji postmoderne družbi, so nam v preteklih letih narokovala oblikovanje koncepta mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost (Ramovš 2000), v kateri so naslednji programi:

1. program ozaveščanja vsega prebivalstva o kakovostni starosti in nujnosti priprave nanjo,
2. program osebnega usposabljanja za kakovostno starost ob upokojitvi,
3. program usposabljanja družine za lepo sožitje s starejšim družinskim članom,
4. program osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom,
5. program medgeneracijskih skupin za kakovostno starost in
6. program samoorganiziranja mreže v krajevno medgeneracijsko društvo za kakovostno starost.

V krajevni mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost so vsi programi komplementarna celota, najbolj sorodna pa sta si osebno družabništvo in medgeneracijske skupine. Oba temeljita na prostovoljski solidarnosti srednje in mlade generacije do starejše in na potrebi teh dveh generacij po povezanosti s starejšo – zlasti še zaradi priprave srednje generacije na lastno starost ter sodobne družbe na povečan delež starih ljudi v prihodnje. Oba programa imata za skupen cilj preprečevanje osamljenosti na stara leta, oba se v

praksi kažeta kot odlično sredstvo za dviganje kakovosti življenja tako stare kakor mlajših dveh generacij, oba delujeta po istih načelih ter po sorodni metodiki in organizaciji tedenskega medgeneracijskega srečevanja.

Osebnost ali individualno družabništvo z osamljenim starim človekom je izrecni odgovor na zgoraj omenjeno belo liso v sicer tako uspešnem in razširjenem programu medgeneracijskih skupin za kakovostno starost. Po dveh letih akcijsko raziskovalnega uvajanja v prakso se je osebnostno družabništvo prostovoljcev srednje ali mlade generacije z osamljenim starim človekom pokazalo ne le za nujno potrebni komplementarni pol medgeneracijskim skupinam za kakovostno starost, ampak tudi kot zdrav temelj zanje. Pot do dobrega vodenja sleherne skupine gre preko osebnega odnosa voditelja z vsemi člani skupine, kajti kdor vodi skupino, ne da bi imel osebni odnos z vsemi njenimi člani, nevede popredmeti ljudi v skupini v boljše ali slabše delujoč sistem. Osebnostno medgeneracijsko družabništvo zadovoljuje obema generacijama, ki se prijateljsko družita, iste socialne potrebe kakor medgeneracijske skupine in daje iste družbene koristi tistemu delu populacije, ki ni primerna za vključevanje v skupine.

Ker sta torej ta dva – kakor tudi vsi drugi programi krajevne medgeneracijske mreže za kakovostno starost – utemeljena v človekovih osebnih, socialnih in družbenih potrebah, bomo spregovorili najprej o njih.

2. Utemeljitev osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom v osebnih in družbenih potrebah

Dober pristop k razumevanju človeka so njegove potrebe, še zlasti pa je njihovo poznavanje pogoj za kakršno koli smiselno delo z ljudmi in za ljudi.

Potrebe so temeljni mehanizem živih bitij, da se ohranjajo in napredujejo. Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in napredek, obenem pa daje motivacijsko energijo za doseg ali uresničenje tega. Živo bitje občuti svoj notranji energetski potencial kot napetost, stisko ali nujo, dokler energija ni porabljena oziroma potreba zadovoljena.

V vsem živem svetu se odvija pojavljanje in uresničevanje potreb samodejno in nezavedno po instinktih, človek pa se svojih potreb bolj ali manj zaveda in mora zavestno iskati načine, kako jih bo zadovoljil. Vsekakor so potrebe tudi pri človeku glavna motivacijska energija; stiska ob njihovi nezadovoljenosti poganja osnovni socialni imunski vzgib pri človeku, to je samopomoč (Ramovš 1992, 1995: 60-74). Zadovoljevanje naravnih potreb, ki jih ima v vsaki od razsežnosti, je pogoj za normalen človeški razvoj in samouresničitev. Obratno pa so nezadovoljene ali frustrirane človekove potrebe vzrok za motnje na različnih področjih; za duševnost je tovrstne motnje odkrival klasik psihoterapije Sigmund Freud, za njim pa različne psihoterapevtske šole, katerih skupni imenovalc je terapija motenj, ki jih povzroči frustracija raznih duševnih, socialnih in drugih potreb.

Kakovost človeškega življenja se meri po tem, koliko in v kakšni medsebojni skladnosti ima zadovoljene vse potrebe. Še tako dobro zadovoljevanje nekaterih potreb ob zanemarjanju drugih pomembnih potreb povzroča življenjske motnje, lahko pa izniči vse zadovoljstvo ostale človekove osebne in socialne blaginje. Pogosta današnja izkušnja je, da imajo stari ljudje dobro zadovoljene materialne potrebe, so zdravi in duševno čili, vendar pa so nezadovoljni, ker so osamljeni in frustrirani na področju medčloveških odnosov.

Med velikim številom najrazličnejših človeških potreb se najlažje orientiramo, če imamo pred očmi vse človeške razsežnosti. V vsaki od šestih razsežnosti, ki jih kot celostno podobo človeka

razčlenjuje socialna antropohigiena (Ramovš 1995, str. 26-57), ima človek specifične potrebe:

- v biofizikalni razsežnosti potrebe po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju, počitku itd.;
- v psihični potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavi ipd.;
- v noogeni potrebe po svobodi, odgovornosti in življenjski orientaciji;
- v medčloveško družbeni potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, po lastnem ugledu v družbi, po smotni organizaciji družbe in redu v njej itd.;
- v zgodovinsko kulturni potrebe po učenju, razgledanosti in napredovanju, po ustvarjalnosti in delovni uspešnosti, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim ljudem in v konzerviran kulturno zgodovinski zaklad;
- v eksistencialni razsežnosti pa ima človek zelo močno »*voljo do smisla*« (Frankl), to je potrebo po doživljanju smisla posameznega trenutka ali posamezne situacije, v kateri živi, posameznih razdobj in v svojem življenju ter svojega življenja kot celote, pa tudi bolj splošno, potrebo po doživljanju smisla zgodovine in celotne resničnosti.

Človeku se v slehernem trenutku pojavljajo potrebe po določeni zakonitosti. Zakonitost prednostne hierarhije potreb je ugotavljal že klasik v psihološkem raziskovanju potreb in utemeljitelj humanistične psihologije Abraham Maslow. Potrebe je razvrstil v osnovne – biološke, ki jim sledijo potreba po varnosti, potreba po ljubezni in pripadnosti, po ugledu in samospoštovanju, povsem na vrhu piramide človeških potreb pa je potreba po samouresničitvi (Maslow 1954). Višje človeške potrebe se prebudijo v glavnem šele potem, ko so nižje zadovoljene. Osnovna zadovoljitev nižjih potreb je izhodišče za normalno zaznavanje in zadovoljevanje višjih potreb, toda šele zadovoljitev višjih potreb omogoča specifično človeško raven življenja, tako

da tudi tukaj lahko parafraziramo Bubrovo spoznanje o človekovem rabnem razmerju in osebnem odnosu, da brez zadovoljitve osnovnih telesnih in duševnih potreb človek ne more preživeti, brez zadovoljitve potreb v višjih štirih razsežnostih pa človek ne živi na človeški, ampak zgolj na živalski ravni (prim. Buber 1999: 32).

Značilnost nižjih bioloških potreb je tudi, da delujejo kot nuja, ki ne prenese veliko časovnega odlaganja niti vsebinskih modifikacij v zadovoljitvi; dihanje, uživanje tekočine in hrane ter podobne potrebe mora človek zadovoljiti bolj ali manj take, kot so, in takrat, ko se pojavijo. Potrebe v višjih človeških razsežnostih pa so bolj gibljive: njihovo zadovoljitev je možno dlje časa odlagati, deloma pa tudi nadomeščati z drugačno zadovoljitvijo. Odlaganje zadovoljitve potreb in nadomeščanje direktne zadovoljitve v dani situaciji z bolj smiselno je pri človeku do neke mere potrebno za poln razvoj svobode, nesmiselna pretiravanja v tem pa povzročajo psihično bolestin ali nevrotične motnje.

Naj poudarimo še to, da poteka zadovoljevanje nekaterih osnovnih bioloških potreb povsem samodejno po nagonskih vzgibih, mnoge potrebe zadovoljujemo rutinsko, ker smo se tega navadili z učenjem, nekatere pa lahko zadovoljujemo le z vsakokratno zavestno odločitvijo in ob polni zavesti.

Potrebe so glavni energetski potencial človekovega doživljanja in ravnanja. Kakor za vsako energijo v naravi velja tudi za energijo človeških potreb, da ne more ostati neuporabljena, pri uporabi pa ne more biti nevtralna: izlije se v smiselno in ustvarjalno zadovoljevanje pristnih človeških potreb ali pa se nesmiselno uporabi v razdiralnosti zmotnega zadovoljevanja navideznih potreb.

Na konkretno zavedanje določene potrebe in na obliko njenega zadovoljevanja imata zelo močan vpliv človekova osebna zrelost in kulturno okolje. Nezrel človek, pa naj bo otrok ali odrasel – na primer zasvojenec, nekaterih svojih bistvenih potreb ne prepozna. V nezreli družbi

je zadovoljevanje nekaterih potreb lahko tabuizirano ali pozabljeno, pri zadovoljevanju drugih potreb so lahko utirjeni nesmiselni vzorci vedenja, ki škodujejo, lahko pa so do samoumevnosti razširjene določene škodljive umetne potrebe, ki jih javno mnenje ali reklama skozi daljši čas vzdržujeta, da jih ljudje doživljajo kot pristne človeške potrebe. Danes je na primer v evropski kulturi tabuizirna starost, kar povzroča, da mnogi stari ljudje ne sprejmejo svoje starosti, ljudje srednjih let pa se na lastno kakovostno starost ne pripravijo. Ko starost pride, pa ne prepoznajo njenih pristnih možnosti in nalog, kar povzroča hude frustracije in zmotno zapadanje v številne navidezne potrebe; tako celo ugotavljajo, da je med vsemi alkoholiki, ki so stari nad 60 let, ena tretjina takih, ki so se zapili po upokojitvi (Razboršek 2000, str. 55).

Čim bolj je človek osebnostno zrel, tem bolje prepozna svoje pristne potrebe in realne možnosti za njihovo zadovoljevanje. Čim boljše odnose ima človek z nekaj najbližjimi ljudmi – krvnimi svojci ali nekrvnimi prijatelji, tem lažje in bolj pristno zadovoljuje svoje temeljne socialne potrebe. Čim bolj je neko družbeno okolje kulturno zrelo, tem bolj je naklonjeno polnemu in uravnoteženemu zadovoljevanju vseh človeških potreb in tem boljše vzorce vedenja in sožitja ima za njihovo zadovoljevanje.

V različnih obdobjih življenja so prednostno dejavne različne človekove razsežnosti, zato se tudi potrebe javljajo skozi življenjski razvoj različno: nekatere skozi vse življenje enako, druge z različno intenzivnostjo v posameznih obdobjih, tretje pa so značilne samo za določeno obdobje življenja. V predporodnem obdobju, v otroštvu in mladosti je najmočnejša potreba po telesnem in duševnem razvoju, v srednjih letih so v ospredju zlasti noogene potrebe po svobodi odločanja in odgovornosti ter po plodnem medčloveškem sožitju, ker je od njihove zadovoljenosti odvisna dejavna in rodovitna ustvarjalnost zrelega življenjskega obdobja.

V starosti pa so v ospredju precej drugačne potrebe kakor v mladosti in srednjih letih.

Prednost imajo – enako kakor v mladosti in srednjih letih – temeljne telesne in materialne potrebe, kar je s kančkom prijetne ironije izražal že rimski pregovor, da je treba najprej živeti, potem se pa filozofira (*primum vivere deinde philosophari*). Toda tudi zadovoljevanje osnovnih telesnih in materialnih potreb je v starosti do neke mere drugačno kakor v prejšnjih dveh obdobjih življenja: v ospredju je zlasti ohranjanje zdravja in mladostne svežine v starosti. Če pa je zadovoljevanje kake telesne potrebe ogroženo – denimo izločanje v primeru, ko staremu človeku uhaja voda, je ta sicer povsem vsakdanja in skoraj neopazna potreba na mah v ospredju celotnega človekovega doživljanja in počutja.

Telesne potrebe starostnika lahko torej strnemo v poudarek: ohranjanje zdravja in telesne svežine. Temu sorodna je potreba starega človeka po dejavnem opravljanju številnih vsakdanjih življenjskih nalog in nekaterih nalog, ki so značilne samo za starost.

Specifična potreba v starosti, zlasti v zadnjem starostnem obdobju, je potreba po negi v starostni onemoglosti, saj že slovenska ljudska modrost ve, da »starost ne pride sama«, ampak pripelje s seboj naštete neljube spremljevalke, ali še bolj poenostavljeno in pretirano – »starost je bolezen«. Ta potreba je danes pri vse ljudeh potlačena v podzavesti, tako da negovanje drugih v starostni onemoglosti doživljajo kot nekaj smiselnega, za svojo lastno nebogljenost pa nikakor ne morejo najti nobenega smisla. Čudno protislovje je to, kajti če je zame človeška vrednota, da skrbim za svojega očeta, ko je potreben posebne skrbi zaradi starostne onemoglosti ali invalidnosti in je konec humane človeške civilizacije, če take ljudi zanemarjamo ali evtanazijsko pobijemo (npr. nacistično pobijanje sto tisoč duševno zaostalih Nemcev), je druga plat iste vrednote v primeru moje nemoči, da brezpogojno iščem smisel in vrednoto lastne nebogljenosti, ob kateri ohranja huma-

nost moj sin oziroma ljudje, ki me kot človeka solidarno negujejo.

Upoštevajoč povedano moramo poudariti, da v tretjem življenjskem obdobju izstopajo predvsem višje tri človeške razsežnosti – medčloveško družbena, zgodovinsko kulturna in eksistencialna – s svojimi specifičnimi potrebami. Za starost so torej še posebno značilne:

- potreba po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu,
- potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji ter
- eksistencialna potreba po doživljanju svoje starosti kot enako smiselnega obdobja življenja, kakor so bila mlada in srednja leta.

Seveda so tudi v starosti žive še druge nematerialne in višje človeške potrebe, na primer umetniške, znanstvene ali verske, katerim se sistematično posvečajo religije. Navedene tri so izrazito socialnega značaja. Socialna stroka se mora sistemsko spraševati o fenomenologiji njihove narave, o patoloških posledicah, če niso zadovoljene, in o metodičnih pogojih za njihovo zadovoljevanje v današnjih družbenih razmerah. Vsakdanja izkušnja kaže, sodobna znanstvena spoznanja o hierarhiji potreb pa to potrjujejo, da kakovost življenja zelo pade ali pa se celo povsem zruši v primeru, ko človek nima zadovoljenih višjih človeških potreb, pa naj ima osnovne materialne potrebe še tako dobro zadovoljene. Tako na primer osamljenost starega človeka, ki je sicer telesno zdrav in trden, materialno pa zelo dobro preskrbljen, hitro načne njegovo zdravje, da psihosomatsko oboleva, prizadene njegovo razpoloženje, da je s sabo in z vsem svetom nezadovoljen, pohabi njegovo zmožnosti za urejene medčloveške odnose, da je – ko pride v stik z ljudmi – siten in odbijajoč; podobno tudi vse druge njegove razsežnosti, tako da brezciljno životari, s svojim obnašanjem odbija ljudi in nezadovoljen čaka svojega konca.

Glavni cilj medgeneracijskih programov krajevne mreže za kakovostno starost je prav zadovoljevanje teh višjih treh socialnih potreb. Že od začetka se je v praksi pokazalo, da so v starosti pereče in v veliki meri nezadovoljene ter da jih skupine starih za samopomoč zadovoljujejo; še zlasti zadovoljujejo potrebo po temeljnem in osebnem medčloveškem odnosu. Na te potrebe smo bili vsa leta izrecno pozorni pri praktičnem akcijskem uvajanju in širjenju skupin, prav tako pa pri znanstvenem raziskovanju in strokovnem razvoju programa Kladnik in Potočnikova sta jih na primer raziskovala v okviru svojega podiplomskega študija (Kladnik 1996, Potočnik 1999).

Strokovna spoznanja in izkušnje v praksi kažejo, da medgeneracijski programi krajevne mreže, še posebej pa osebno družabništvo in medgeneracijske skupine, zelo dobro zadovoljujejo:

- potrebo po osebnem medčloveškem odnosu v starosti,
- potrebo po medgeneracijski povezanosti starega človeka z mlajšima generacijama,
- potrebo srednje in mlade generacije po osebnem stiku s človeško zrelim starostnikom,
- potrebo po detabuizaciji starosti in demarginalizaciji starih ljudi,
- potrebo po premoščanju prepada med generacijami v moderni industrijski družbi in
- potrebo po oblikovanju sodobnih programov priprave na povečan delež starih ljudi v družbi v prihodnjih letih.

Tako osebno družabništvo kakor medgeneracijske skupine zadovoljujejo tudi temeljno potrebo po ohranjanju zdravja in mladostne svežine v starosti: posredno s tem, da se staremu človeku z družabništvom ali v skupini izboljša doživljanje in s tem volja do aktivnosti, neposredno pa z nekaterimi metodičnimi dejavnostmi, ki so izrecno namenjene telesni in duševni »telovadbi« članov skupine oziroma družabniškega para.

V socialni gerontologiji (Ramovš 2001) lahko torej kakovostno starost očrtamo z zadovoljevanjem splošnih in posebnih potreb starega

človeka, v gerontagogiki pa so potrebe starega človeka glavna energija za kvalitetno usmerjane človekovanja in občestvovanja v starosti, kajti specifičnim potrebam odgovarjajo specifične možnosti in naloge v starosti. Uravnovešena in zmerna zadovoljenost vseh splošnih človeških potreb in vseh potreb, ki so značilne za starost, je isto kakor kakovostna ali zadovoljna starost.

Spoznanja o človeških potrebah nasploh in posebej potrebah v starosti, ki smo jih navedli kot izhodišče za razumevanje programa osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom, povzemamo v tri misli:

1. Potrebe v starosti so smerokaz pri prizadevanjih za kakovostno starost.
2. Materialne potrebe so ena noga kakovostne starosti, nematerialne pa druga.
3. V starosti so medčloveški odnosi enako pomembni kakor materialna preskrbljenost.

3. Vsebinske značilnosti osebnega medgeneracijskega družabništva

Kaj je osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom in katere vsebinske značilnosti ima?

Opredelitev. Osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom je sorazmerno tuden osebni medčloveški odnos med prostovoljcem srednje ali mlade generacije in starejšim človekom, ki bi bil brez tega odnosa osamljen. Odvija se po strokovno oblikovanem prostovoljskem socialnem programu samopomoči in solidarnosti, ki je namenjen kakovostni starosti na področju medčloveških odnosov, kakovostnemu medčloveškemu sožitju srednje in mlade generacije s starimi ljudmi v postmodernih življenjskih razmerah ter pripravi sodobne krajevne socialne mreže v razmerah izjemnega povečevanja deleža starega prebivalstva v družbi. Osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom je torej preventivni program proti osamljenosti starih ljudi v današnjih in jutrišnjih družbenih razmerah.

Osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom je **postmoderni socialni program** za današnje življenjske razmere. Potrebe, ki jih danes zadovoljuje medgeneracijsko družabništvo, so v tradicionalni družbi ljudje zadovoljevali v razširjeni krvni družini, sorodstvu in krajevnem sosodstvu. Zaradi spremenjenih življenjskih razmer v današnji industrijski in poindustrijski družbi krvno sorodstvo in krajevno sosodstvo ne moreta več opravljati te naloge. Program osebnega medgeneracijskega družabništva je postmoderni način za zadovoljevanje teh potreb v nekrvni in nekrajevni medčloveški povezavi osebno izbranega prijateljevanja, ki izhaja iz temeljnih socialnih imunskih vzgibov človeške samopomoči in solidarnosti za kakovostno življenje in sožitje.

Osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom je **prostovoljski program**. Družabniki so prostovoljci praviloma srednjih let ali mladi, ki se iz tega ali onega zdravega motiva odločijo, da bodo eno uro tedensko posvetili solidarnostnemu socialnemu delu, prostovoljci pa so prav tako starostniki v družabniškem paru, ki v tem odnosu omogočajo ljudem srednjih let ali mladim ljudem živ stik s starostjo, ki je nujno potreben za kakovostno življenje in poln človeški razvoj, zlasti pa za pripravo na kakovostno starost v srednjih letih. Pri prostovoljskem družabništvu je bistveno, da druženje oba zdravo zadovoljuje; od prostovoljskega družabništva morata imeti doživete koristi tako starostnik kakor družabnik, sicer je neplodno za oba. Izkušnje kažejo, da družabništvo v resnici zelo bogati in osrečuje tako starega človeka kot prostovoljca. Osebno družabništvo ne more biti službena storitev za stare ljudi, ne enostransko pomagastvo neboljnim, ampak obojestransko zadovoljujoč človeški odnos.

Osebno medgeneracijsko družabništvo je strukturiran program:

- Je strokovno sestavljen kot akcijsko raziskovalni projekt strokovne pomoči za uvajanje

in širjenje te vrste samopomoči in solidarnosti v današnjih razmerah.

- Je družbeno vključen v oblikovanje in stalno izpopolnjevanje mreže socialnega varstva starih ljudi na državni in krajevni ravni.
- Terja ustrezno usposabljanje, da doseže kakovostni učinek za starega človeka in za družabnika srednjih let; način in sistem usposabljanja zanj poteka po verificiranem socialnem izobraževalnem programu socialne zbornice in je v letošnjem letu za področje socialnega varstva točkovan s kar tremi točkami.
- Vršni se po izdelani metodiki za začetek in razvoj prostovoljskega odnosa med družabnikom in osamljenim starim človekom ter za prenehanje tega odnosa.
- Poteka v rednem tedenskem ritmu druženja.
- V njem je s krajevno samoorganizacijo sistemsko poskrbljeno za napredovanje pri prostovoljskem delu, za ohranjanje prostovoljske kondicije in za družbeno učinkovitost socialne mreže v družbi, zlasti v obliki intervizijske skupine prostovoljcev in krajevnega društva.
- Program je sistemsko vključen v komplementarno celoto z ostalimi programi medgeneracijske krajevne mreže za kakovostno starost.

4. Metodika osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom

Program osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom se od običajnih pogovorov s starim človekom loči po strukturirani metodiki za navezovanje stika in pogovor s starim človekom, po naboru številnih dejavnosti pri tedenskem druženju in po samoorganiziranosti prostovoljcev v krajevno mrežo, ki imajo svoj lastni pozitivni družbeni učinek.

Metodika družabništva z osamljenim starim človekom vsebuje tri korake:

1. navezovanje lepega, relativno spontanega in

obojestransko zadovoljujočega medčloveškega odnosa med prostovoljskim družabnikom in starostnikom;

2. medčloveško občestvovanje v paru, kjer zlasti prostovoljski družabnik zavestno razvija zmožnosti vživljanja v stanje, doživljanje in govorjenje starega človeka ter zmožnosti komuniciranja, to je dobro poslušanje, razumljivo in smiselno govorjenje ter potrebno molčečnost za varovanje intimnosti in človeškega dostojanstva obeh v odnosu;
3. ustvarjalno razmišljanje ob prostovoljskih izkušnjah medgeneracijskega druženja, prede-lovanje izkušenj v nova spoznanja ter posre-dovanje obojega drugim prostovoljcem v mreži in širši družbeni skupnosti.

V metodiki osebnega medgeneracijskega družabništva je najbolj v ospredju **pogovor**. Pri vsakem družabniškem srečanju se glavnina vsebine vrši s pogovorom, ki ima številne oblike od začetnega klepeta o vsakdanjih novicah, ki si jih imata povedati, do poglobljenih življenjskih vsebin, ki jih starostnik pove družabniku kot zaupanja vrednemu človeku – navadno edinemu, ki ga ima.

Pogovor seveda nima samo besedne, ampak tudi nebesedno sestavino, ki v družabniškem srečanju ni manj pomembna. To so mimika, geste, položaj telesa, pogled, prijem za roke in drugi telesni odzivi v komunikaciji med obema. V posebnih okoliščinah ima pogovor med družabniškim parom tudi povsem nevsakdanjo obliko, na primer tako imenovano nadomestno komunikacijo s človekom, ki ne more govoriti z besedami, na primer po kapi; to izkušnjo je v naše družabništvo vnesla strokovnjakinja za področje Staša Grča-Zidar (2001).

Pri utečenem družabništvu zavzema osrednji del srečanja tako imenovana **pogovorna tema**, to je vsebina, ki je enemu ali drugemu pomembna za daljši in izčrpnější pogovor in se oba strinjata, da se ji bosta posvetila. Za pogovorno temo se družabnik in starostnik lahko dogovorita že vnaprej ali pa sproti. Pomembno je,

da je pozitivno naravnana, da izhaja iz osebnih izkušenj in spoznanj enega ali obeh in da se pri njej držita pravil pogovora v skupini (Ramovš 2000), čeprav je ta skupina najmanjša – samo dva človeka. Pri osrednji pogovorni temi se družabnika zadržita običajno kake pol ure, to je približno polovico družabniškega srečanja.

K vsakemu družabniškemu srečanju sodi poleg pogovora še kaka druga dejavnost. Pri osebnem medgeneracijskem družabništvu je možnih je **nešteto različnih dejavnosti, doslej pa so se v praksi obnesle zlasti tele:** telovadba, petje, sprehod (v naravo, na tržnico...), skupni ogled prireditve (gledališče, koncert, muzej, kino...), izlet (pol ali celodnevni), potovanje (večdnevno), zelo skromen prigrizek (kava, čaj, kak keks...), skupno praznovanje, pripovedovanje šal, medsebojno zastavljanje ugank, recitiranje pesmi (starih, iz otroštva...), spominske vaje kot preventiva (napredovanja) demence, igranje kake družabne igre, kako skupno delo (v stanovanju, pri kuhanju...), manjša pomoč (nakup v trgovini, skuhati čaj...), telesni stik (držati za roko, pobožati...), družabnikova kartica z izleta ali dopusta staremu človeku, vključitev tretjega človeka (ali več ljudi) v družabniško srečanje, na primer srečanje dveh družabništev ali družabniški obisk z otrokom ali vnukom družabnika, telefonski stik med družabniškim parom. Nekaterim se je dobro obneslo tudi učenje družabnice od starostnice, npr. kuhanja, pečenja, ročnih del ipd. Koristna dejavnost družabništva je tudi to, da družabnik navduši starostnika ali starostnico za pisanje (življenjepisa, v krajevni časopis...), ureditev njegovih ali njenih slik iz vsega življenja v album, ponovno gojenje rož, ki jih imela vse življenje rada, pa tudi za učenje, na primer na univerzi za tretje življenjsko obdobje, in odločitev celo za uporabo računalnika, interneta in elektronske pošte – pri tem se zdi, da so uspešni posebno mladi ljudje, srednješolci ali študentje.

Nekatere dejavnosti so take, da jih ima družabniški par lahko pri vsakem srečanju – poleg

pogovora je takšna še telovadba, »kava«, pri nekaterih petje – to se obnese zlasti pri dementnih. Druge dejavnosti pa so po svoji naravi priložnostne ali občasne, na primer praznovanje rojstnega dne vsakega od njiju je možno le dvakrat letno, skupni obisk gledališča, koncerta ali kake druge kulturne prireditve je morda smiselno izvedljiv na nekaj mesecev, skupni izlet enkrat ali nekajkrat letno itd.

Izbor primernih dejavnosti, njihov razpored pri družabniškem srečanju, zlasti pa ustvarjanje spontanega in sproščenega vzdušja so jedro metodike osebnega družabništva z osamljenim starim človekom. Ker je pogovor glavna dejavnost družabništva, je odločilnega pomena metodika pogovora s starim človekom. V okvirih spontanosti in obojestranske enakopravnosti v odnosu si družabnik oblikuje okvirni program za družabniško srečanje, če ne drugače, vsaj v mislih, ko prihaja na družabniški obisk, seveda pa ne sme pri nobeni svoji zamisli togo vztrajati, ampak se mora prilagajati konkretnim razmeram na srečanju, kot zahteva eno od etičnih načel pri delovanju medgeneracijskih programov v krajevni socialni mreži za kakovostno starost.

Osebnostno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom ima tudi svoje pasti in zagate, ki jih družabniki izražajo na svojih mesečnih intervizijskih srečanjih v obliki vprašanj ob konkretnem primeru, ki ga doživljajo v praksi, na primer: kako naj ravnam, ko gospa postaja tako pozabljiva, ko vedno govori isto, ko je tako zagrenjena in črnogleda, ko kar naprej obrekuje odstotne, ko... Te pasti družabniškega odnosa rešujejo družabniki sami na mesečnih intervizijskih srečanjih z medsebojno izmenjavo izkušenj in znanja.

Redna mesečna srečanja krajevne intervizijske skupine družabnic so bistveni del metodike tega programa. Ta srečanja imajo svojo lastno metodiko dela, po kateri se odvijajo. Pri usposabljanju se je nauči vsak družabnik enako kakor metodike družabniškega odnosa s starim človekom.

Metodika osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom je bila koncipirana in oblikovana strokovno kot program pomoči za samopomoč ob svetovnih spoznanjih socialne gerontologije in gerotagogike ter spoznanjih o komunikaciji in medčloveških odnosih, razvija in izpopolnjuje pa se ob dobri praksi družabništva in njegovega raziskovanja. Ob hitrem širjenju programa osebnega družabništva v praksi bo treba metodiko osebnega medgeneracijskega družabništva čim prej strniti v pregledni priročnik.

5. Usposabljanje prostovoljcev za osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom

Usposabljanje prostovoljcev za osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom poteka na terenu in sicer v krajih, kjer uvajamo krajevno mrežo medgeneracijskih programov za kakovostno starost. Dogaja se v majhni skupini po metodi socialnega učenja in drugih metod za praktično usposabljanje v socialnih veščinah ob istočasnem intelektualnem poglobljanju v vsebino in miselno ozadje programa. Poleg vsebin o starosti, ki so skupne vsem programom mreže, obsega še zlasti spoznanja in tehnike za:

- komunikacijo s starim človekom,
- spoznavanje pomena rednega in poglobljenega osebnega stika s starim človekom za lastno pripravo na kakovostno starost,
- odkrivanje energetskih potencialov za zdravje človeško solidarnost in prostovoljsko socialno delo,
- preventivne tehnike proti izgorelosti in drugim oblikam patologije pri prostovoljskem delu z ljudmi,
- pomen in načine redne povezanosti prostovoljcev v krajevno medgeneracijsko mrežo za kakovostno starost,

- samoorganizacijo mreže in delo v njej ter vlogo mreže v pripravi družbe na kakovostno starost ter na povečan delež starega prebivalstva.

Usposabljanje prostovoljcev traja skupaj eno leto in sicer tako, da se na tečajniških srečanjih zbirajo enkrat mesečno po tri ure, med dvema srečanja pa s primernimi vajami in dejavnostmi osvajajo vsebino programa. Prvi semester je namenjen spoznavanju starosti ter metodiki navezovanja stika in komunikaciji z osamljenim starim človekom, drugi semester pa celotnemu spektru dejavnosti družabništva, reševanju pasti pri družabniškem odnosu ter metodiki mesečnega supervizijskega srečevanja krajevne skupine družabnikov v okviru krajevne mreže za kakovostno starost. Ob koncu usposabljanja dobijo družabniki diplomu, izkušanja pa kaže, da so pri svojem prostovoljskem delu v resnici samostojni in zrelo ustvarjalni.

6. Organizacija programa »Osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom«

Nosilec razvojnega programa osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom je Inštitut Antona Trstenjaka, kjer je bil program osnovan, se strokovno izpopolnjuje in razvija po metodi akcijskega raziskovanja, vrši usposabljanje in vse drugo v zvezi z njim. Inštitut ima petletno pogodbo z Ministrstvom za delo, družino in socialne zadeve, ki sofinancira razvoj in uvajanje programa medgeneracijskih skupin za kakovostno starost, kakeri vključuje tudi koncept in uvajanje celotne mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost z vsemi njenimi programi, ki smo

jih omenjali v začetku. Usposabljanje za družabništvo in ostale programe ima Inštitut verificirane pri Socialni zbornici Slovenije.

Uvajanje družabništva – vključno z usposabljanjem prostovoljcev – poteka na terenu skupaj z drugimi medgeneracijskimi programi krajevne mreže za kakovostno starost. Pobudnik in naročnik uvajanja so občine, mesta, domovi za stare ljudi, župnijske Karitas, Rdeči križ in podobni subjekti. Inštitut je izvajalski servis, ki program v določenem kraju v celoti uvede in poskrbi, da se osamosvoji v samoorganizirani krajevni mreži, praviloma v obliki občinskega društva.

7. Dosedanje izkušnje in spoznanja ob uvajanju medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom

Koncept programa in osnove njegove metodike ter organizacije smo ustvarili leta 1999, leta 2000 pa začeli z njegovim izvajanjem v praksi na terenu. Doslej je usposobljenih okrog 25 družabnic in družabnikov, ki izvajajo družabništvo kot organizirana skupina v Ljubljani, kot posamezniki pa tudi po nekaterih drugih krajih Slovenije. V letu 2001 poteka in se pripravlja usposabljanje novih skupin prostovoljcev.

Program je po dveh letih že povsem razvit in uspešno deluje v praksi, se pa nenehno dopolnjuje z akcijsko raziskovalno metodo uvajanja novih razvojnih programov. Našejmo nekatera spoznanja in izkušnje pri uvajanju in izvajanju programa v tem obdobju:

- Prostovoljske družabnice so večinoma ženske (okrog 90%), mlajše upokojenke in študentke.
- Razlog za vključitev je starost svojca ali znanca in želja, da bi mu bolj kakovostno pomagali in živeli z njim v bolj polnem odnosu, dalje dobrodelna in humanitarna osebna usmerjenost, študijska smer za poklicno delo z ljudmi in za ljudi, pa tudi to, da bi sami bolje

spoznali starost in se pripravili sami nanjo.

- Vsem so stari ljudje pri srcu, zanje imajo čut ter dobre izkušnje z starim človekom iz mladosti, otroštva ali srednjih let.
- Osebno družabništvo je v primerjavi z vodenjem medgeneracijske skupine organizacijsko lažje, po intenzivnosti osebnega odnosa pa je globlje; v družabništvu je manjši pretok socialnih izkušenj, večja pa je globina posredovanih osebnih življenjskih izkušenj; za prostovoljca je družabništvo metodično lažje kakor vodenje skupine, zato je usposabljanje krajše, medtem ko so spremembe, menjave ali prenehanje izoblikovanega družabništva težje.
- Pozitivne in negativne značajske lastnosti starostnika in seveda prav tako tudi družabnika, pridejo v paru družabniškega odnosa bolj do izraza kakor v skupini.

Z akcijsko raziskovalnim uvajanjem programa se sproti odpirajo tudi številna odprta vprašanja, dileme in razvojne možnosti. Trenutno je najtežja naslednja dilema. Temelj prostovoljstva je, da morata v družabniškem tako prostovoljski družabnik kakor starostnik nekaj dobiti in nekaj dajati. Dilema se ne pojavlja na splošno, ampak ob dejstvu, da je del starih ljudi, s katerimi se družabniki srečujejo, zelo zahtevnih, sitnih, zagrenjenih in črnogledih in kot taki družabnika ne napolnjujejo, ampak izčrpavajo. Razumljivo je, da je vsakdo kdaj težaven, zato je v vrsti družabniških srečanj normalno manjši del neprijetnih, del zelo prijetnih, večina pa povprečnih. Naša dilema se nanaša na stare ljudi, kjer je prostovoljsko družabništvo z njimi vedno neprijetno. Je možno razviti usposabljanje in celoten program v smeri, da bo družabnik tudi ob takem negativističnem starem človeku dovolj pridobival, da bo vztrajal v zdravem družabništvu z njim? Gotovo bi ne bilo smiselno preko družabništva z osamljenim starim človekom narediti iz enega problema dva: da bi poleg onega, ki ga ima ali ga preprečujemo pri

starem človeku, osebnostno nazadoval ali izgubljal prostovoljec. Tako prostovoljstvo bi bilo povsem nesmiselno. Zato program strokovno zelo skrbno spremljamo, ga sproti raziskujemo, razvijamo in izpopolnjujemo.

Izkušnje (Trivič 2001) in raziskovanje (Ramovš K. 2001) pri uvajanju osebnega družabništva z osamljenim starim človekom kažejo, da ta program zelo dobro zadovoljuje potrebo po osebnem medčloveškem odnosu. V nekaterih vidikih še globlje kakor medgeneracijske skupine za kakovostno starost, kar je povsem razumljivo, saj je zdrav osebni odnos v paru globlji kakor v skupini; seveda pa so socialne izkušnje bolj bogate in pestre v skupini, zato je tudi medgeneracijsko prenašanje življenjskih izkušenj v njih lahko obširnejše.

Naj ob koncu navedemo povsem sveže raziskovalno spoznanje ob dilemi, ki smo jo omenili malo prej. Ksenija Ramovš je s podrobno kvalitativno analizo raziskala 187 družabniških pogovorov, ki jih je v prvih mesecih leta 2001 med usposabljanjem opravilo 15 prostovoljk in prostovoljcev z 81 starostniki. Ugotovila je bistveno razliko med starostniki, s katerimi je družabniški pogovor obojestransko zadovoljujoč, in starostniki, ki prostovoljce odbijajo in izčrpavajo. Prve je poimenovala vitalni starostniki, druge pa navidezno vitalni starostniki. Za prve je značilna socialna propustnost v komunikaciji in doživljanju drugih ljudi, za druge pa socialna nepropustnost. Vitalni starostniki odprto sprejemajo družabnike v medsebojni odnos, družabniki doživljajo pogovor z njimi pozitivno, komunikacija poteka v dialogu, oboji imajo skupne pogovorne teme in družabniki prihajajo v družabniškem odnosu z njimi do pozitivnih spoznanj. Navidezno vitalni starostniki pa so »mojstri« v ohranjanju svojega zaprtega sistema, družabnikov ne sprejemajo pristno v medsebojni odnos, v komunikaciji imajo monologe pred družabnikom brez skupnih pogovornih tem, družabniki do-

življajo pogovor z njimi z mešanimi občutki ali slabo, spoznanja, ki se jim ob teh stikih porajajo, pa gredo v smeri, da je starost trpko obdobje človeškega življenja (Ramovš K. 2001).

Osebnostno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom je preventivni socialni program za preprečevanje navidezne vitalnosti starostnikov, kajti ta izhaja iz nezadovoljenih potreb starega človeka. Ena od njih, ki se je ne zaveda, je potreba po sprejemanju svoje starosti kot drugačnega obdobja življenja, kakor so bila mlada in srednja leta, ki pa je enako smiselno, kakor oni dve. V današnjih družbenih razmerah tabuizacije starosti je zelo težko dobro sprejeti starost in videti njene pristne posebne potrebe, posebne možnosti in naloge. Za to se je treba pripraviti, preden starost pride: v srednjih letih vse od mladosti naprej v živem osebnem stiku s vitalnimi starostniki. Zato je tudi program osebnega medgeneracijskega družabništva z osamljenim starim človekom predvsem preventivni program za srednjo in mlado generacijo, program za kakovost celotnega človeškega življenja v povezanosti vseh treh generacij v sistemsko celoto, kakor je vse osebno človekovo življenje od spočetja do smrti povezano v eno samo celoto.

LITERATURA

- Buber Martin (1999). *Dialoški princip*. Ljubljana: Dvatisoč.
- Forbes Anne (1996). *Loneliness*. V: *British Medical Journal*, Vol. 313, št. 7053, str. 352.
- Grča-Zidar Staša (2001). *Nadomestna komunikacija*. V: *Kakovostna starost, letnik 4*, št. 1-2, str. ...
- Kladnik Tone (1996). *Skupine za samopomoč kot odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi*. Magistrska naloga. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta, Sociologija kulture.
- Maslow H. Abraham (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Moreno J. Levy in Moreno Toeman Zerka (2000). *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Potočnik Irena (1999). *Zadovoljevanje nematerial-*

nih potreb starostnikov v skupinah za samopomoč.

Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Oddelek za socialno pedagogiko.

Potočnik Irena (2000). Zadovoljevanje nematerialnih potreb starostnikov v skupinah za kakovostno starost. V: *Kakovostna starost*, letnik 3, št.1-4, str. 19-30. Ramovš Ksenija (2001). Analiza pogovorov s starimi ljudmi pri usposabljanju za osebno družabništvo. V: *Kakovostna starost*, letnik 4, št. 1-2, str. ...

Ramovš Jože (1991). Skupine starih za samopomoč. Raziskovalno uporabni projekt za dvig kvalitete življenja ostarelih. Sklepno poročilo. Ljubljana: Univerzitetni zavod za zdravstveno in socialno varstvo, 19.12.1991.

Ramovš Jože (1992). Socialni imunski sistem. V: *Avtopoeza: procesi samoorganiziranja in samopomoči*. Socialno delo XXXI, št. 1-2, str. 130-143.

Ramovš Jože (1995). *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Druga predelana in dopolnjena izdaja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Ramovš Jože (2000). *Krajevna mreža medgeneracijskih programov za kakovostno starost*. V: *Kakovost-*

na starost, letnik 3, št.1-4, str. 2-18.

Ramovš Jože (2000a). *Skupina in skupinsko delo. Prispevek k antropologizacije teorije skupine in praksi skupinskega dela*. V: Moreno J. Levy in Moreno Toeman Zerka. *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 339-376.

Ramovš Jože (2000b). *Pravila za pogovor in obnašanje v skupinah za samopomoč*. V: *Kakovostna starost*, letnik 3, št.1-4, str. 59-63.

Ramovš Jože (2001). *Kakovostna starost. Integralna socialna gerontologija in gerontagogika* (v pripravi).

Ramovš Jože, Kladnik Tone, Knific Branka in sodelavci (1992). *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.

Razboršek Vinko (2000). *Alkohol in starejši ljudje*. V: *Kakovostna starost*, letnik 3, št.1-4, str. 54-58.

Trivič Ana (2001). *Izkušnje in spoznanja o enoletnem družabništvu*. V: *Kakovostna starost*, letnik 4, št. 1-2, str. ...

Ksenija Ramovš

Analiza pogovorov s starimi ljudmi pri usposabljanju za osebno družabništvo

POVZETEK

Avtorica v članku prikaže spoznanja svoje raziskave o osebnem družabništvu z osamljenim starim človekom. Analizirala je 187 pogovorov, ki so jih opravili prostovoljci mlade generacije s starostniki. Glavni spoznanji raziskave sta, da družabniški odnos zadovoljuje potrebe tako starostnikov kakor družabnikov ter da je kakovost družabniškega odnosa odvisna predvsem od socialne propustnosti vedenja starih ljudi v odnosu do drugih ljudi, po kateri jih avtorica prepozna kot vitalne in navidezno vitalne starostnike.

Ključne besede: stari ljudje, družabništvo, prostovoljci, osamljenost, vitalni starostniki, navidezno vitalni starostniki

AVTOR: Ksenija Ramovš je diplomirana socialna delavka in raziskovalka na Inštitutu Antona Trstenjaka. Z akcijskimi projekti je v socialno delo uvedla prijateljske skupine zdravljenih alkoholikov, skupine mladih za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose, zdaj pa sodeluje pri uvajanju in razvijanju programov za kakovostno starost.

SUMMARY

Analysis of the conversations with old people conducted as part of the education for personal companionship

In this article the findings of author's research study on personal companionship with lonely old people are presented. The author analysed 187 conversations conducted by young generation of volunteers working with elderly people. She reached two major conclusions. Firstly, that the companionship satisfies the needs of elderly people as well as the needs of companions. Secondly, that the quality of companionship depends mostly on social permeability of behaviour of old people in relation to other people. By using this factor, the author established the difference between vital and seemingly vital old people.

Key words: old people, companionship, volunteers, loneliness, vital old people, seemingly vital old people

AUTHOR: Ksenija Ramovš is a social worker and a researcher at the Anton Trstenjak Institute. She introduced friendly groups of treated alcoholics, groups of young people for healthy living and good human relationships into social work. Currently she is taking an active part in the introduction of programmes for quality ageing.

1. Uvod

Na Inštitutu Antona Trstenjaka razvijamo zadnja leta program osebnega družabništva z osamljenim starim človekom (Ramovš 2000, str. 14-15). Ljudje iz srednje generacije, pa tudi mladi, se vključujejo v program osebnega družabništva iz treh glavnih razlogov:

1. da s prostovoljsko solidarnostjo zadovoljujejo temeljno nematerialno socialno potrebo starih ljudi po medčloveških odnosih z mlajšima dvema generacijama (Potočnik 2000); s tem preprečujejo njihovo osamljenost, ki je ena najhujših stisk starega človeka (Rassmussen 1998), neredko vodi v depresije in alkoholizem starih ljudi (Razboršek 2001, Forbes 1996);
2. da spoznavajo stare ljudi in se s tem pripravljajo na lastno starost;
3. ker imajo doma ali v sorodstvu starega človeka in so negotovi v svojih odnosih z njim.

Prostovoljci, ki se usposablajo za osebne družabnike z osamljenim starim človekom, se med drugim vadijo v navezovanju stika in pogovarjanju s starim človekom. Pri pogovorih s starim človekom morajo biti pozorni na vsebinske dejavnike, od katerih je odvisna kakovost pogovarjanja s starim človekom, in na vrsto okoliščin, ki spremljajo pogovor, na primer vreme, čas in kraj pogovora, lastno počutje in počutje sogovornika, nepredvideni dogodki med pogovorom in podobno. Podatke o poteku, okoliščinah in vsebini pogovora zapisujejo v »dnevnik individualnega družabništva«, ki je učni pripomoček pri njihovem usposabljanju. Ta »dnevnik« ima obliko deloma zaprtega deloma odprtega vprašalnika, ki ga tečajniki skozi dva do tri mesece izpolnjujejo in oddajo kot učno nalogo, obenem pa tudi kot raziskovalno gradivo za izpopolnjevanje koncepta in metodike osebnega družabništva z osamljenim starim človekom. Vsak prostovoljec, ki se usposablja za družabništvo, stopi v stik z več različnimi starostniki, s katerimi se pogovarja po eno uro tedensko. Z nekaterimi imajo tečajniki pogovorni stik samo enkrat, z drugimi večkrat, pra-

viloma enkrat tedensko, da bi se nato povezali v redno tedensko družabništvo z enim, s katerim se obojestransko dobro ujameta.

Jeseni leta 2000 je na Inštitutu potekalo usposabljanje skupine prostovoljcev, študentov Visoke šole za socialno delo. Od decembra 2000 do konca februarja 2001 je 15 študentk in študentov v okviru usposabljanja opravilo 178 pogovorov s starostniki, ki so zapisani na obrazcu »dnevnik individualnega družabništva«. Njihov prvenstveni smoter je bil edukativen prav za prostovoljce pri usposabljanju, v tej raziskavi pa so bili »dnevniki« raziskovalno gradivo. Ko smo »dnevnike« prebrali, smo ugotovili, da so zapisi »gosti« in zelo zanimivi, da njihova raziskovalna analiza lahko prinese nova spoznanja o starostnikih, s katerimi so se prostovoljci pogovarjali, in o usposabljanju za osebno družabništvo z osamljenim starim človekom. Za to raziskavo smo »dnevnike« šifrirali na sledeči način: na prvem mestu je številka družabnika (od 1-15), na drugem mestu je črka, ki označuje vrstni red družabnikovega starostnika (od A najprej, kolikor jih je pač posamezni družabnik imel), na tretjem mestu pa je tekoča številka pogovora družabnika s tem starostnikom.

Cilj naše raziskave je priti do spoznanj o starostnikih, s katerimi so se prostovoljci pogovarjali, in ovrednotiti praktični del usposabljanja prostovoljcev za osebne družabnike, do neke mere pa tudi ovrednotiti družabništvo samo, saj so pogovori med družabniki in starostniki temeljno dogajanje v družabniškem odnosu.

In čemu bodo pridobljena spoznanja služila? Pridobljena spoznanja bodo koristna za razumevanje procesov navezovanja stikov med družabnikom in starostnikom kakor tudi starostnikov samih, prav tako pa bodo pomagala pri načrtovanju in izvajanju usposabljanja prostovoljcev za individualno družabništvo.

Še nekaj besed o **vsebini raziskave**. Najprej se bomo spraševali o medčloveškem odnosu in o posledicah odnosa v procesu družabništva; postavili bomo vprašanja, na katera bomo posku-

šali v tej raziskavi najti odgovore. Nato bomo navedli in interpretirali kvantitativne statistične izsledke in se ustavili pri nepredvidljivih dogodkih, ki so nastopili med družabniškimi pogovori. Sledita poglavji, ki razgrinjata počutje udeležencev pogovorov in vsebine, o katerih so se pogovarjali. Posebej smo se posvetili vedenju starostnikov med pogovori in vezem, ki so se stkale med njimi in družabniki, pri čemer smo odkrili bistveno razliko med vitalnimi in navidezno vitalnimi starostniki. Na temelju raziskovalnih podatkov smo lahko obe skupini opisali in opredelili. Prav tako nam je gradivo, ki smo ga raziskovali, narekovalo, da smo se posebej ustavili pri osamljenosti starih ljudi. Na koncu tega raziskovalnega poročila pa spregovorimo o spretnih in nespretnih potezah prostovoljcev v odnosu do starostnikov.

Zahvaljujem se skupini študentk in študentov, ki so se kot prostovoljci usposabljali za osebno družabništvo z osamljenim starim človekom in s svojim zavzetim delom in zapisovanjem v »dnevnik družabništva s starim človekom« omogočili spoznanja v tej raziskavi. Enako pa velja zahvala tudi naši pripravnici socialnega dela Katji Tomažič, ki je pridno sodelovala pri vnašanju in agreciranju kvantitativnih podatkov te raziskave.

2. Proces zorenja poteka v odnosu

Dvaindvajsetletna prostovoljka je po pogovoru z vitalnim sedemdesetletnim gospodom zapisala v poročilu o individualnem družabništvu: »Tudi starost je lahko lepa, če ohraniš iskro življenja v sebi; ko znaš sprejeti svoje napake kot izziv za lastno rast in svoje uspehe kot potrdilo za dobro opravljeno delo.« (2A1) Spoznanje prostovoljke, da je starost lahko lepa, je že samo po sebi svojevrstno odkritje za vsakega mladega človeka, zlasti pa v današnjem postmodernem času. Zakaj ta študentka tako misli in iz česa to sklepa? Življenjska zgodba sproščenega in umirjenega sogovornika ji je utrnila misel, da v lepo starost vodi sprejemanje sebe

takšnega, kakršen si, s svojimi napakami in uspehi vred – obojega pa se v dolgem življenju nabere veliko. Osebnostna rast, če jo razumemo kot dejaven proces zorenja človeka, ki je vedno bolj zadovoljen in spravljen s seboj in z drugimi, teče vse življenje. Raziskani primeri pri tej analizi nakazujejo in potrjujejo, da proces rasti ali zorenja poteka v odnosu. Odnos z drugim, ki se razvija v pogovoru, poraja nova spoznanja in prinaša osrečujoče občutja obema v odnosu.

Kaj pa če sogovornika odnosa ne vzpostavi, če eden ali drugi celo beži pred njim? Menim, da beg iz odnosa in pred odnosi z drugimi »lepi na čevlje« nemir in da poraja strah pred ljudmi. Posledica takega medčloveškega kontakta je občutek izigranosti in praznine pri enem ali pri drugem ali pri obeh. Vprašanje je, ali so prostovoljci sprejeli v odnos starostnike ali so starostniki sprejeli njih? Kako se je to zgodilo ali zakaj se ni? Kako so družabniki doživljali starostnike in kako mislijo, da so oni doživljali njih? O čem so se pogovarjali in kako so se pogovarjali? Kako so se obnašali med pogovorom?

Na ta vprašanja smo iskali odgovore, ko smo v postopku kvalitativne analize premelevali material; tega se je po treh mesecih nabralo za več kot 400 strani.

3. Stosedeminosemdeset pogovorov v treh mesecih

Po opravljenem pogovoru s starim človekom je prostovoljec med usposabljanjem izpolnil obrazec »Dnevnik individualnega družabništva«. V prvi del obrazca je vnesel naslednje podatke: ime in starost osebe, s katero se je pogovarjal, datum, dan in uro pogovora, podatke o prostoru, vremenu ter lastnem in sogovornikovem počutju. V drugem delu formularja je družabnik napisal glavne vsebine pogovora in podroben opis le-teh. Bil je pozoren tudi vedenje in na nepredvidljive dogodke med pogovorom. Zapisal je svoja spoznanja in opisal svoje doživljanje pogovora.

3.1. PODATKI O STAROSTNIKI IN DRUŽABNIKI, ZAJETIH V RAZISKAVI

Prostovoljci, ki so pisali »dnevnik družabništva«, so bili študentje prvega in drugega letnika Visoke šole za socialno delo, ki so se odločili za usposabljanje in izvajanje prostovoljskega družabništva z osamljenim starim človekom. Bilo jih je 15, prevladovala so dekleta – bilo jih je 13, fanta pa dva. Njihova starost je bila 19 do 21 let.

Prostovoljci so se v času, ki ga zajema raziskava, pogovarjali z 81 starimi ljudmi. Poudariti velja, da so si za druženje poiskali stare ljudi, s katerimi se pred tem niso poznali niti niso bili z njimi v sorodstvu. Med starostniki je bilo 66 žensk in 15 moških; tako pri družabnikih kakor pri starostnikih torej zelo prevladujejo ženske. Vsi prostovoljci-družabniki so v tem času opravili 187 pogovorov, kar pomeni, da se je vsak družabnik pogovarjal s starim človekom v povprečju 12,5-krat oziroma enkrat na teden.

TABELA 1: Starost starostnikov

Starost	št.	%
<95	1	1,2
85 – 94	20	24,7
75 – 84	31	38,3
65 – 74	17	21,0
>65	6	7,4
X	6	7,4
SKUPAJ	81	100

Kot vidimo v Tabeli 1, je največ starostnikov starih med 75 in 84 let.

Med sogovorniki družabnikov je bilo tudi 6 lažje duševno ali težje telesno prizadetih ljudi, ki kronološko še ne sodijo med stare ljudi, vendar je družabništvo z njim enako potrebno in podobnega značaja kakor s starostniki, saj je tako njihov socialni položaj kakor doživljanje lastne nemoči v marsičem podoben izkušnji življenja starostnikov (Ramovš 1999).

3.2. DOBRA POLOVICA VSEH OBISKOV JE BILA MED PRAZNIKI IN KONEC TEDNA

3.2.1. Dnevi obiskov

Med tednom, to je od ponedeljka do četrta, se je zgodilo 44% vseh obiskov. Konec tedna, to je v petek, soboto in nedeljo pa 56%. Če h koncem tednov prištejemo še praznike, ki so bili med tednom v raziskovalnem obdobju (božič, novo leto, pust), se je 65% pogovorov s starim človekom odvijalo konec tedna ali med prazniki.

TABELA 2: Dnevi pogovorov

DNEVI OBISKOV	ŠTEVILO
ponedeljek	22
torek	10
sreda	32
četrtek	19
konec tedna	104
SKUPAJ	187

3.2.2. Del dneva, v katerem so tekli pogovori

Najpogosteje so se študentje pogovarjali s starostniki popoldne. Kar 61% obiskov so družabniki opravili med 12.00 in 18.00 uro. Dopoldne je hodilo na družabniške pogovore 32,5%, samo 6,5% pa zvečer.

3.3. KRAJ POGOVOROV

TABELA 3: Kraj pogovora

Št.	Kraj	Število pogovorov	%
1	domovi za stare ljudi	116	62
2	starostnikov dom	50	27
3	izven št. 1,2,4	18	10
4	družabnikov dom	3	1
	SKUPAJ	187	100

Čeprav nad 95% starostnikov v Sloveniji preživlja jesen svojega življenja doma, so družabniki pogosteje poiskali starostnike v domovih za stare (glej tabelo 3); predvidevamo, raziskovali tega nismo posebej, da zaradi večje dostopnosti in koncentracije starih ljudi v zavodih. Največ pogovorov je potekalo v sobah oskrbovancev. Družabniki pa so se pogovarjali tudi na domovih starostnikov, praviloma v svoji soseski ali v bližnji okolici svojega bivališča. To razberemo iz opomb, ki so jih napisali, in iz zapisov prvih pogovorov, ko omenjajo, da so imeli neposreden ali posreden stik prek pripovedovanja sorodnikov in znancev že pred prvim (uradnim) pogovorom. »Izven 1,2,4« v tabeli 3 pomeni izven fizične stavbe zavoda, starostnikovega ali družabnikovega doma, to je na avtobusu, na sprehodu ali na cesti; tako se je odvijalo 10% pogovorov, medtem ko se jih je na družabnikovem domu zanemarljivo malo.

3.4. VREME

Načelno vemo, še bolj pa verjamemo, da sta vreme in počutje med seboj odvisni kategoriji. Iz naših podatkov te povezanosti ne prepoznamo. To soodvisnost predpostavljamo le v redkih primerih, ko družabnik iz lastnih opažanj sklepa na vremensko pogojene spremembe pri starostniku, kar pa ne zadošča za postavljanje kakršnih koli hipotez. Ena izmed prostovoljk je kot svoje spoznanje zapisala: »Opazila sem, da na sogovornico vpliva tudi vreme; ko je sončno, je vesela kot sonček, ko pa je vetrovno in oblačno, pa je zelo nemirna.« (6D)

Za popestritev povejmo, da je bilo v času pogovorov vreme največkrat (48%) oblačno, suho, včasih mrzlo in vetrovno, a brez padavin, v 38% primerih je bilo vreme lepo, sončno, svetlo ali jasno, le redko (v 14%) pa so bile padavine (dež, sneg, huda megla...). Letnemu času primerno!

4. Nepredvidljivi dogodki

To so dogodki, ki so se med obiskom prostovoljca pri starostniku zgodili nepričakovano in so pritegnili pozornost obeh sogovornikov. Večina nepredvidenih dogodkov se je zgodila v domovih za stare.

Osebe doma je vstopalo med pogovorom v sobo in opravljalo svoje dolžnosti:

- Sobarica je prišla menjat posteljnino.
- Sredi pogovora je vstopil zdravstveni tehnik (dvakrat); med drugim pogovorom je starostnici izmeril krvni pritisk.
- Prihod medicinske sestre v sobo, ne da bi pred tem potrkala.
- Prihod medicinske sestre in negovalke (trikrat).
- Obisk medicinske sestre in civilnega vojaka med pogovorom.
- Negovalka je prinesla čaj.

Sooskrbovanci doma so prihajali na obisk v sobo:

- Prihod druge stanovalke doma, ki se je za pet minut vključila v pogovor, potem pa je odšla.
- Prihod soseda, v sosednji sobi pa je potekalo friziranje.
- Obisk neke druge gospe (dvakrat); enkrat tudi vključitev v pogovor.
- Prihod več varovancev doma.
- V pogovor se je vključila tudi neka druga gospa, nato je prišel še gospod, ki se je tudi vpletel v pogovor.

Na obisk so prišli sorodniki:

- Obisk oskrbovankine hčere in nato pogovor med vsemi tremi (dvakrat).
- Prihod vnuka.
- Prihod snahe.

Nepredvidljiva dogodka, ki ju prostovoljski družabniki navajajo, sta še **gostoljubnost starostnikov in nenadna sprememba zdravstvenega stanja starostnika.**

Nepredvidljivi dogodki so vedno posegli v potek pogovora tako, da so ga preusmerili ali za krajši čas prekinili, velikokrat pa so pripomogli k temu, da se je pogovor predčasno zaključil. Nepredvidljivi dogodki sami po sebi nimajo negativnega predznaka: sobarica, ki je potrkala, preden je vstopila v sobo in vljudno vprašala, če lahko menja posteljnino, je delovala popolnoma drugače kot negovalke ali medicinske sestre v drugih primerih, ki so brez trkanja vstopile v sobo, opravile nego, razdelile zdravila in brez besed odšle iz sobe.

Sostanovalci so mnogokrat prišli pogledat, kaj se dogaja pri sosedih in »nehote« zmotili pogovor. Običajno so se po nekaj minutah poslovili in »dovolili« da se pogovor med starostnikom in prostovoljcem nadaljuje. Sorodniki, ki so prišli na obisk med pogovorom, so praviloma vnesli novo dimenzijo v pogovor, in prostovoljci so se v takih primerih velikokrat obzirno dogovorili za naslednje srečanje in nato odšli domov; tako ravnanje je gotovo primerno.

V nekaterih primerih so starostniki prostovoljce prijetno presenetili s svojo gostoljubnostjo: postregli so s piškoti in čajem ter s toplo in prijazno besedo ob tem. Včasih pa so se prostovoljci ob starostnikih znašli tudi v bolj ali manj hudih zadregah: starostnika je med sprehodom nenadoma obšla slabost, gospa je zaprosila prostovoljko, da ji zamenja spodnje perilo. Prostovoljci sicer niso opisali, kako so reševali take situacije, predpostavljamo pa lahko, da uspešno, kajti s istimi starostniki so se srečevali tudi po teh nepredvidljivih dogodkih in jim je bilo lepo.

5. Prostovoljci so bili pozorni na lastno počutje in na počutje sogovornika

Spraševanje po počutju je nagovarjanje človeka in vzpostavljanje kontakta. Pomeni, da se zanimamo za človeka, s katerim smo prišli v stik. Če se vprašamo o lastnem počutju, pomeni, da

ozaveščamo svoja občutenja, jih v mislih definiramo in formuliramo. Če jih izrazimo sogovorniku, vgradimo odnosno dimenzijo v kontakt.

In kaj je počutje? Tukaj ga bomo preprosto opredelili kot zaznavanje družabnikovega ali starostnikovega psiho-fizičnega stanja.

V tej raziskavi so družabniki na začetku pogovora starostnika spraševali po počutju ali pa ga ocenili na podlagi verbalne in neverbalne komunikacije. Zabeležili so tako starostnikovo kot lastno počutje, kajti v pogovor sta bila vpletena oba in zato sta za nas oba enako pomembna.

Počutja starostnikov in sogovornikov smo razdelili v dve kategoriji in sicer na pozitivna in na negativna. Če bi namesto »pozitivno« in »negativno« uporabili »dobro in slabo«, bi s tem izgubili odtenke počutij kakor tudi bogastvo besed, s katerimi so družabniki izrazili svoja in sogovornikova občutja.

Med vsemi zapisi pogovorov smo našli 377 pozitivno opredeljenih občutij, kar je 77,1% od vseh izraženih občutij v »dnevnikih«, in 112 negativno opredeljenih občutij, kar je 22,9% od vseh izraženih.

5.1. VEČINA SE JIH JE DOBRO POČUTILA

V tabeli 4 so prikazani pojmi, ki izražajo počutje s pozitivnim predznakom starostnikov in družabnikov, število (N) pa označuje frekvenco podrejenih pojmov, ki sodijo v posamezno kategorijo. Med pogovorom sta se tako družabnik kot njegov sogovornik največkrat počutila »dobro« in »vedro«. Pojem »dobro« je tudi sicer najbolj pogost v vsakdanjem življenju za izražanje pozitivnega razpoloženja in je sam po sebi zelo splošen; težko je presoditi, koliko je izraz dejanskega osebnega počutja. Iz tega izraza lahko sklepamo le, da se človek ni počutil slabo. Izraz »veder« pa je zanimiv zato, ker ga v vsakdanjem pogovoru o počutju redko izrazimo; tukaj ima svoj interpretativni značaj za skupino pojmov, kot so umirjeno, sproščeno, prijetno in podobni.

TABELA 4: Počutje starostnika in družabnika s pozitivnim predznakom:

šifra	pojmi	N
0	zelo dobro	32
1	dobro	126
2	dobro razpoložen	55
3	radostno	47
4	odprto za pogovor	20
5	vedro	76
6	odprto za srečanje	7
7	brez posebnih pričakovanj	14
0-7	SKUPAJ	377

5.2. NEKATERI SO SE POČUTILI SLABŠE

TABELA 5: Počutje starostnika in družabnika z negativnim predznakom:

šifra	pojmi	N
0	zelo slabo	2
1	slabo	15
2	potrto	16
3	slabe volje	2
4	nerazpoložen za pogovor	6
5	odsočno	11
6	utrujeno	21
7	hlepenje po družbi	2
8	zbežano	17
9	togo	20
0-9	SKUPAJ	112

Družabniki in starostniki se pred in med pogovorom niso vedno dobro počutili, kar je prikazano v tabeli 5. Na splošno oznako za slabo počutje, to je »slabo«, naletimo pri 15 pogovorih. Pogostejši so pojmi, ki precizirajo slabo počutje. Največ se jih je počutilo slabo zaradi utrujenosti in togosti. Iz kontekstov, v katerih se ta dva pojma najpogosteje pojavljata, zvedemo, da gre v večini primerov za utrujene družabnike zaradi študijskih obveznosti in utrujene starostnike zaradi starostne izčrpanosti ali bolezní. To-gost je velikokrat pojav pred prvim pogovorom,

ko se družabnik in starostnik še ne poznata, in pri neposrečenem vodenju pogovora. Ob tem se odpirajo vprašanja, ali se je počutje med pogovorom spremenilo in kakšno je bilo po pogovoru. Da bi lahko odgovorili na ta vprašanja in bolj učinkovito spremljali dinamiko odnosov, bi morala biti v obrazcu »Dnevnika individualnega družabništva« za to ustrezna vprašanja.

6. Vsebine, o katerih so se pogovarjali družabniki in starostniki

Prostovoljci, ki so se usposabljali za osebno družabništvo, so običajno v zadregi pristopili k starostnikom in so bili veseli, če je starostnik dajal pobude in iztočnice za pogovor. To sklepamo po tem, ker so mnogi napisali, da jim je bilo veliko lažje ali so se kar oddahnili, če so naleteli na sogovornika, ki je bil zgovoren in je on prevzel pobudo za pogovor.

Vsebine pogovorov niso bile vnaprej določene, zato se je vsak pogovor odvijal drugače, pač glede na takratne okoliščine.

TABELA 6: Najpogostejše teme:

Tema	število
zdravje in zdravstvene težave	47
otroci: sinovi, hčere	36
življenje in počutje v domu	28
starši, bratje, sestre	28
prijatelji, sosede, sostanovalci	26
šola, šolanje, izpiti študentov	25
prazniki	23
vnuki	21
o ženi, možu	17
njena/njegova družina	16
otročstvo, igre in vragolije v otroštvu	16
življenje družabnika	15
delo, ki ga je opravljal/a v svojem poklicu	15
pokojna žena, mož	11

Teme pogovorov so se porajale spontano, med pogovorom. V mnogih primerih sta sogovornika zamenjala več popolnoma različnih tem med enim pogovorom. V pogovorih je prevladovala dvo-smerna komunikacija. Stari ljudje so mladim radi pripovedovali svojo življenjsko zgodbo, mladi pa so starim največ govorili o svojem študiju in o vsem, kar je s tem povezano.

Družabniki so pogosto navajali, da so se določene teme ponavljale, še posebno o zdravju in o otrocih, kar ponazarja tudi tabela 6. Starostniki so se v nekaterih primerih radi pogovarjali o smrti; tak pogovor je bil mladim praviloma vedno tuj in nekoliko mučen, zelo zavzeto pa so sodelovali v pogovorih o današnji mladini in o zasvojenostih. Menimo, da komentar tukaj ni potreben.

7. Skoraj v vseh primerih so družabniki pristopili k starostnikom

Prostovoljski družabniki so najbolj pogosto izbrali za kraj srečanja s starostniki dom za stare ljudi. Pred prvim pogovorom so običajno malo v zadregi postopali po hodnikih doma ali pa so na priporočilo socialne delavke, medicinske se-

stre ali fizioterapevtke potrkali na vrata določene oskrbovanca. Mnogi so oboroženi z informacijami sorodnikov ali znancev vzpostavili stik s starim človekom iz okoliša, v katerem živijo. Med družabniki so bili tudi taki, ki so šele med usposabljanjem postali bolj pozorni na stare ljudi, in so »odkrili, da obstajajo«. Postali so radovedni in pogovor je stekel na cesti, na pragu hiše ženice, ko je božala svojo mačko, ali na avtobusu na poti iz Ljubljane v svoj domači kraj. Le v enem primeru se je zgodilo, da je neznan star človek potrkal na vrata prostovoljke.

Iz gradiva ni razvidno, ali je bil prvi obisk napovedan ali ne. Iz vedenja sogovornikov, ki so jih družabniki popisovali v »dnevnik«, ni razvidno, da bi bili starostniki presenečeni, ko so družabniki pristopili k njim. Mlade so praviloma takoj sprejeli in so jih bili veseli. V nekaj primerih pa razberemo razpoloženje, ki ni ravno veselo, ni pa nujno, da je tako zaradi obiska družabnika. V tabeli 7 navajamo najpogostejše in najbolj tipične primere zapisov vedenja in razpoloženja med prvim pogovorom (pojmovni zvezi »propustno vedenje« in »nepropustno vedenje« bomo opredelili pozneje):

TABELA 7: Vedenje starostnikov

<i>propustno vedenje starostnikov</i>	<i>nepropustno vedenje starostnikov</i>
<ul style="list-style-type: none"> • sproščen • živahne kretnje rok, spreminjajoča mimika obraza • živahna govorica, tudi z rokami • sproščeni in uglajeni gibi telesa, iskrive oči, nasmehi • počasni gibi, mile in prijazne oči • zažarela ob prihodu družabnice, pozorna na besede in premike sogovornice, težko se premika • sproščena, veselo hodila po sobi, smehljala se je; objemala je obiskovalko • gledala je v oči med pogovorom; bila je vesela • bila je presenečena in zelo vesela • težko pokreten, toda bil je vesel 	<ul style="list-style-type: none"> • zamišljeno je zrla v tla • roke je imela prekrižane na hrbtu, zibala se je naprej in nazaj, gledala je v daljavo • bila je negibna in otopela • begal je z očmi, kot da se mu mudi, nemiren • bil je napet, kot da se mu mudi, občutek, da beži pred družabnico • neprestano je zamahoval z roko, češ, to ni nič; imel je obtožujoč in srdit pogled

Mladi so bili zelo pozorni na oči sogovornika: te so zgovorno izražale njegovo občutenje in doživljanje. Mimika obraza in kretnje rok so dopolnjevale tisto, kar so izražale oči. Sproščene in živahne kretnje ter žareče oči starostnice ali starostnika so privabljale in navduševale družabnike in v njih netile radovednost.

Redko, a nič manj zgovorno, je bilo vedenje starih ljudi, ki se niso dobro počutili med prvim pogovorom, lahko bi celo sklepali, da jih med pogovorom »ni bilo zraven«: zrenje v tla, pogledi v daljavo, nemirni ali srditi pogledi kažejo na to, da so sogovorniki verjetno ostali nekje v svojem svetu oziroma daje slutiti, da se sogovorniku umikajo.

Za mnoge stare ljudi pa menimo, da tli v njih iskrica življenja, ki kliče po prebujenju. Slednje ponazarjamo s primerom 2C v naslednjem poglavju, ko se je starostnik »prebudil in vrnil«. Sicer ne vemo, ali se je prebudil in postal socialno propusten samo na nekaj srečanjih z družabnikom ali je »prebujenje« trajalo dalj časa, toda nam zadoščajo take izkušnje prostovoljcev za spoznanje, da družabniški kontakt vzdržuje in prebuja socialno propustnost in starostnike doživljajsko osvežuje.

7.1. VEZ MED DRUŽABNIKOM OZIROMA ZUNANJIM SVETOM IN STAROSTNIKOM JE Z VSAKIM NASLEDNJIM SREČANJEM MOČNEJŠA

Mnogi prostovoljci, ki so se usposabljali za družabnike, so se pogovarjali z različnimi starimi ljudmi in si tako pridobili specifične izkušnje za navezovanje stikov s starimi ljudmi. Večina je s tistim starejšim človekom, s katerim se je »ujela«, ohranila stike. Tako so se mnogi tudi šestkrat do osemkrat pogovarjali z istim človekom. V nekaterih takih primerih se zelo lepo vidi vse večje odpiranje starega človeka in večanje medsebojnega zaupanja iz srečanja v srečanje. Poglejmo nekaj primerov.

Primer 2C:

1. *srečanje*: Ob prihodu družabnice je bila gospa zamišljena in je gledala v tla.

2. *srečanje*: Med pogovorom se je obraz gospe počasi jasnili. Gugala se je z nogami in mahalila z rokami. Ko se je zamislila, je zastrto gledala predse.

3. *srečanje*: Gospa je bila manj razigrana, manj je gugala z nogami kot na zadnjem srečanju. Bila je utrujena, izčrpana, zasanjana v svoj svet in je odsotno zrla predse.

4. *srečanje*: Družabnici je gospa prihitela naproti, podala ji je roko in jo stisnila k sebi. Napeto je poslušala pripovedovanje družabnice. Med pripovedovanjem se je nasmihala ob utrinjih iz mladosti.

5. *srečanje*: Gospa je bila sproščena in vesela. Gugala je čelo, medtem ko je sledila pogovoru.

6. *srečanje*: Sproščena je bila in vesela.

Primer 2E:

1. *srečanje*: Gospa je imela roke prekrizane na hrbtu, zibala se je naprej in nazaj. Obrazna mimika je bila zelo izrazita. Po pogovoru so njene oči izžarevale nežnost, zaupljivost, prijaznost, naklonjenost.

2. *srečanje*: Ob prihodu družabnice so gospe zasijale oči, roke je med pogovorom pogosto prekrizala na hrbtu.

3. *srečanje*: V začetku pogovora je gospa pogosto obračala pogled v steno. Po pogovoru je bil njen pogled zadovoljen in prijazno se je nasmehnila. Njeni gibi so bili sproščeni.

4. *srečanje*: Ko je družabnica vstopila, se je starostnica razveselila. Bila je sproščena. Njeni gibi so bili počasni, a usklajeni.

V primeru 2C opažamo postopno odpiranje in približevanje starega človeka družabniku. Na prvem srečanju je bila starostnica še zelo odsotna, na drugem srečanju pa jo vidimo že precej bolj živahno. Družabnica, ki je pozorno spremljala vedenje starostnice, je opazila, da so na dru-

gem srečanju oči že »nekaj izžarevale« med pogovorom. Na tretjem srečanju je bila starostnica spet odsotna in družabnica je menila, da se je izgubila nekje v svojem svetu; mi pa lahko dodamo, da je kljub izgubljenemu videzu srkala vase bližino in odprtost družabnice, kajti sicer bi težko razumeli veliko spremembo v vedenju, ki se je zgodila po tretjem srečanju. Starostnica je zgovorno pokazala družabnici ne samo, da je vesela, ampak da jo sprejema in da jo želi razumeti, kajti trudila se je razumeti to, kar ji pripoveduje sogovornica; med njima je stekla komunikacija.

Pri drugem primeru pa opazamo pozitivno spremembo v vedenju med vsakim pogovorom posebej. Pri četrtem pogovoru zaslutimo že v začetku toliko medsebojnega zaupanja, da dobro razpoloženje ostane neskaljeno do konca.

Starostnici sta s pomočjo družabnic postali »propustni« za svet, pred katerim sta se po svoje že umikali. Vzpostavljena odnosna dimenzija je naredila starostnici sproščeni in srečni; kljub temu da ne vemo, ali samo za čas srečanja ali tudi za obdobje med srečanji, lahko sklepamo, da družabništvo zadovoljuje temeljno človekovo potrebo po druženju.

7.2. TELESNI STIK IN MAJHNE POZORNOSTI POŽIVLJAJO STARE LJUDI

Tabela 8: Telesni stik in spoznanja ob njem

<i>telesni stik med družabnikom in starostnikom</i>	<i>spoznanja družabnikov</i>
<ul style="list-style-type: none"> družabnica jo je pobožala in počutje starostnice se je izboljšalo (2B) starostnica je družabnici podala roko in jo stisnila k sebi (2C, 2E, 2F, 4B) družabnica jo je objela (2G) zaradi šibkosti je bila nesposobna za pogovor; njena roka je močno oklepala družabničino (7A) dolgo je držala družabnico za roko (12A) držala je družabnico za roko in jo božala po ramenu (12A) majhnega darilca je bila gospa zelo vesela (13C) starostnica je naenkrat postala "preveč domača" in ji je z roko »potrkala« na lice – kot to počno tetke svojim nečakom (20A) 	<ul style="list-style-type: none"> majhne pozornosti veliko prinesejo in bogatijo (2C) starostnici je moja telesna bližina dobro dela, jaz pa sem bila vesela, da jo je tako majhna pozornost, kot je stisk in božanje roke, pomirilo in osrečilo (2E) majhna darilca – majhne pozornosti zelo osrečujejo stare ljudi (12A) star in onemogel človek je zadovoljen z majhnimi pozornostmi (8C) gospa ima rajši majhne pozornosti kot velika darila (13C) gospa je imela očitno potrebo po fizični bližini, ni pa nujno, da bi bilo to vseč tudi družabniku (20A)

Stisk roke ali kakšen drug dotik je prinesel vidno zadovoljstvo starostniku takrat, ko sta se družabnik in starostnik že nekoliko spoznala, praviloma na drugem, tretjem srečanju. Družabnice so začutile, da ima dotik za starostnike še posebno sporočilno vrednost in da lajša občutek osamljenosti in bolečine ali pa sporoča veselje zaradi

obiska družabnice in vabi na naslednje srečanje. Družabnikom telesna bližina starostnikov ni bila nadležna in niso to doživljali kot vdor v njihov intimni prostor, razen v dveh primerih. Primer, ki je zgoraj naveden (20A), rahlo kaže na medgeneracijski konflikt, ki je normalno prisoten med starši in odraščajočimi otroki; družabnika je očitno

bolj motil način dotika in njegovo sporočilo kot ga je sam interpretiral, kot pa dotik sam.

V drugem primeru gre za družabnika, ki mu je bila telesna bližina s starostniki v mnogih primerih mučna, kar pa je verjetno posledica šibkih odnosnih vezi med starostnikom in družabnikom, saj se z večino starostnikov družabnik ni ujel. Kljub temu da se je trudil, je naredil veliko napak že pri pristopu k starostniku in tudi med pogovorom samim. Nismo pa preverjali, kako redno se je udeleževal usposabljanja, ki je bilo namenjeno tudi metodiki vzpostavljanja stika in pogovora s starim človekom. Vsekakor so njegovi vestni in iskreni opisi zgovorni ne le za našo raziskavo, ampak tudi za učenje pogovarjanja in druženja s starimi ljudmi.

Zanimiva je tudi izkušnja družabnikov, da so starostniki veseli majhnih darilc, kot so sladkarija, cvet, ročno izdelan predmet. Darilo ima v sebi vedno tudi sporočilno vrednost in svoj simbolični pomen. V praksi obdarujemo tiste, do katerih imamo neki odnos; starim ljudem izkazane drobne pozornosti očitno veliko povedo in zato jim tudi veliko pomenijo. Starostniki so bili v mnogih naših primerih tudi sami zelo pozorni do svojih družabnikov in so jim pripravljali majhna darilca, jih posedali za mizo, jih pogostili s čajem in piškoti.

8. Vitalnost in navidezna vitalnost starih ljudi; socialna propustnost starih ljudi

Kaj razumemo pod pojmom **vitalni starostniki**?

Na kratko bi jih lahko opredelili: vitalni starostniki so stari ljudje, ki so psihosocialno in duhovno kleni; so ljudje, ki so se naučili slabe in dobre izkušnje sprejemati in jih reciklirati za osebno rast, za rast, ki se kaže v kvaliteti dajanja in sprejemanja.

To so starostniki, ki so razvili in ohranili socialno propustnost. **Socialna propustnost** nam

tukaj pomeni komunikacijo z mikrookoljem, to je z ljudmi, s katerimi prihaja starostnik v svojem okolju v stik. Vitalni starostniki kljub psihofizični krhkosti izžarevajo duhovno energijo, ki se kaže v dialogu; znajo prisluhniti sogovorniku, opazijo potrebe drugih in ne zanemarjajo svojih, svoje staranje sprejemajo kot neizogiben del življenja, se znajo veseliti vsega, kar jim prinese življenje dobrega njihov sistem zdrave obrambe, ki je pri vsakem človeku specifičen in so ga v življenju odkrili in razvili, jim pomaga, da prebrodijo hujše in lažje stiske in težave ter tako s svojim optimizmom in življenjsko modrostjo bogatijo sebe in druge.

Za potrebe naše raziskave smo določili in razložili pomen besednih zvez: vitalni starostnik in socialna propustnost. Dejstvo pa je, da ne moremo vseh starostnikov uvrstiti v tako definirano kategorijo in bi jih bilo potrebno razvrstiti v več kategorij. Mi smo razvrstili starostnike le v dve kategoriji, to pa zato, da bolj poudarimo dve vrsti primerov, ki sta relativno pogosti v raziskovalnem gradivu ter za nas in naše delo še posebej zanimivi.

To, da sta ti dve kategoriji v gradivu pogosti, ni naključje, saj so prostovoljci stopali v stik s takimi starostniki, od katerih so pričakovali, da bodo lahko z njimi podelili življenjske izkušnje in izvedeli kaj lepega o starosti. Večini so se pričakovanja izpolnila, vendar pa ne vedno. Med družabniki ni bilo nikogar, ki bi imel samo izrazito slabe izkušnje, in nikogar, ki bi imel samo izrazito dobre.

V nekaterih primerih prostovoljci niso bili zadovoljni. Posebej pozorno smo analizirali tiste pogovore družabnikov, ki so se po srečanju s starostniki počutili izrazito neprijetno in celo ogoljufane. Ugotovili smo določena podobna dogajanja in vedenja takih starostnikov in doživljanje družabnikov. Kot smo že zapisali, je vsak družabnik opravil v povprečju več kot deset pogovorov z različnimi sogovorniki, tako je skoraj vsak naletel tudi na negativno izkušnjo,

ko se je srečal s starim človekom, ki ga bomo poimenovali »navidezno vitalni starostnik«.

Navidezno vitalni starostniki so stari ljudje, ki so psihosocialno zaprti v svoj sistem in so razvili svojo specifično obrambo, ki je podrejena njihovemu zaprtemu sistemu. To so ljudje, ki svojo osebno energijo porabljajo za vzdrževanje videza vitalnosti, a se dejansko umikajo iz okolja v svoj »obzidan« svet, v katerem je vse trdno zakoličeno. V njihovem vedenju in komunikaciji se obnašajo tako, kot da imajo vselej prav in da vedno vedo, kaj je za koga dobro in slabo. Strah jih je, da bi izgubili stik s svetom, zato se ga še bolj oklepajo in to tako, da druge črpajo, nič pa ne dajejo ali pa dajejo le toliko, da navežejo drugega nase.

Navidezno vitalni starostniki so **socialno nepropustni**, kar pomeni, da niso sposobni dvosmerne komunikacije. V literaturi naletimo na izraz izoliran starostnik, za katerega je značilno čustveno doživljanje osamljenosti in to, da je ločen, izoliran od socialnega sistema, v katerem živi; takšno subjektivno doživljanje pa starostnika dejansko še bolj zapira pred svetom (Forbes 1996). Pogosti so njihovi monologi, ki popolnoma izključijo sogovornika ali pa si ga podredijo. Ne sprejemajo svojega staranja in starosti, svet pa doživljajo kot krivičen. Stiske in težave še bolj utrjujejo njihovo prepričanje o tem, kako je svet slab. So zagrenjeni, črnogledi, pesimistični, doživljajo hudo osamljenost, radi obrekujejo in se pritožujejo čez druge in tako postajajo vedno večje breme sebi in drugim.

Poudariti pa moramo, da nam tukaj ne gre za oblikovanje novih socialno diagnostičnih pojmov »vitalni starostnik in navidezno »vitalni starostnik«. Navedeni besedni zvezi sta se nam zdeli najprimernejši za poimenovanje dveh kategorij, do katerih smo prišli pri analizi podatkov.

8.1. Vitalni starostniki so mojstri življenja

Iz opisov in doživljanja pogovorov prostovoljcev s starostniki smo zbrali pojmovne zve-

ze, ki izražajo kvaliteto odnosa med starostniki in prostovoljci in ki posredno ali neposredno prikazujejo lastnosti vitalnih starostnikov, kot smo jih pravkar definirali. Segregiranih pojmovnih zvez v obliki trditev oziroma kategorij smo oblikovali pet.

8.1.1. Prva kategorija: družabniki pozitivno doživljajo pogovor s starostnikom

Prostovoljcev niso pozitivno presenetili samo zanimivi pogovori s starimi ljudmi, ampak starostniki sami kot občudovanja vredni ljudje. Ta kategorija nam pove, kakšno je bilo razpoloženje prostovoljcev po pogovoru s starostniki. Na vprašanje, zakaj so družabniki lepo doživeli starostnike, najdemo odgovor v treh variablah. Še prej pa v tabeli 9 navajamo dva konkretna primera doživljanja družabnika ob pogovorih s starostnikom.

Variable prve kategorije:

- *pogovor je pozitivno presenetil družabnike*: s svojo zanimivostjo, bogatimi izkušnjami starostnikov, preseženo tragiko;
- *družabniki so občudovali sogovornike*: lastnosti starostnice ali starostnika, staro gospo kot čudovito žensko, bistrost in šaljivost, optimizem, pozitivno naravnost starostnikov, notranjo energijo, znanje, izkušnje;
- *pozitivni občutki družabnic po pogovoru s starostnikom*: optimistična, sproščena, napolnjene baterije, srečna, občutek, da je čas koristno porabljen, razbremenjena, občutila je hvaležnost.

Družabniki so odhajali po pogovoru domov s pozitivnimi občutki o smiselno porabljenem prostem času. Mi pa na podlagi njihovega doživljanja lahko še dodamo, da je druženje med mladimi in starostniki smiselno, ker srečanja dejansko bogatijo prostovoljce; kot bomo videli v nadaljevanju, so mladi prišli do številnih spoznanj v zvezi z lastnim odnosom do starostnikov in starosti. Zagotovo pogovori pozitivno vpli-

vajo tudi na starostnike, kar se kaže v vedenju in počutju starih ljudi na srečanjih, o čemer smo že govorili. Nas pa najprej zanima, kaj se je dogajalo, da so družabniki v teh kontaktih z več starostniki doživeli lep in osrečujoč pogovor. Starostniki, ki so jih mladi prostovoljci občudovali in so se ob njih dobro počutili (ne samo na prvem pogovoru z njimi, ampak tudi na naslednjih), so imeli skupne značilnosti ali lastnosti, zaradi katerih smo jih poimenovali vitalni

TABELA 9: Vitalni starostniki

ŠT.	VEDENJE	TEME POGOVOROV	SPOZNANJA DRUŽABNIKA	DOŽIVLJANJE POGOVOROV/ DRUŽABNIKI
1A	1. srečanje: sproščen, povezan pogovor 2. srečanje: se ni veliko premikal, odprt 3. srečanje: obračanje glave proti sogovorniku zaradi slepote 4. srečanje: popravljanje slušnega aparata 5. srečanje: premikal le roke in rame zaradi invalidnosti	nesreča, ko je oslepel, pokojna žena in družina, šolanje, življenje v domu za stare, prazniki, fizioterapija, socialno delo, mladi, izpiti, zdravje, ekologija, valentinovo, astrologija, pust, zasvojenosti, dobre gostilne	izžareva optimizem, presežena invalidnost, razgledan, ima svoje mnenje, spomnil se je prejšnjega pogovora, vesel obiskov in sprehodov, življenjska modrost bogati družabnika, zaupanje, pričakovanje naslednjega srečanja se povečuje	vлива optimizem, pridobljeno zaupanje, navadila sta se drug na drugega, vsako srečanje je enkratno doživetje
9G	1. srečanje: nasmeh, veselje, zadovoljstvo 2. srečanje: žalosten obraz ob pogovoru o težkih preizkušnjah, ponudila je piškote 3. srečanje: pekla je potico, potem sedla za mizo, vesela 4. srečanje: potrta in razočaran obraz ob spominu na preteklost	tragična smrt moža, volja do življenja, bolezen, pust	Sogovornica je lep primer kljubovanja v težkih preizkušnjah in da sovraštvo ni nikoli rešitev. Starejši ljudje so pogosto žalostni ob praznovanjih, ki jih spominjajo na mlade dni. Kljub skromnim materialnim razmeram so nekateri stari ljudje zadovoljni in srečni.	Sproščen in prijeten pogovor je podaril veliko dragocenih življenjskih izkušenj. Občutek, da je obisk družabnico zelo osrečil.

starostniki. Ena od značilnosti starostnikov, ob katerih so se prostovoljci dobro počutili, je njihova odprtost oziroma propustnost.

8.1.2. Druga kategorija: starostniki odprto sprejemajo družabnike v medsebojni odnos

Starostniki so že s svojim vedenjem pokazali, da odprto sprejemajo družabnike v svojo družbo; zgoščeni sorodni pojmi ali variable, razčlenjujejo kategorijo, ki prikazuje, kako starostniki sprejemajo družabnike:

- *z naklonjenostjo*: pozoren pogled, prijazne, zavzete besede;
- *z izrazom oči*: prijazne, tople, iskriive, dobrodušno uprte v sogovornika;
- *z vedrino*: nasmeh, smeh, veselje »od znotraj«;
- *s sproščenostjo*: usklajeni gibi, umirjen in sproščen videz;
- *z izžarevanjem*: življenjske moči, pozitivne energije, kljub žalosti je izžarevala voljo do življenja;
- *z živahnostjo*: kretnje rok, mimika obraza.

Prostovoljci so ob prvem stiku s starimi ljudmi doživeli, da jih ti ne samo sprejemajo, ampak da so jih prav veseli. Starostniki so bili naklonjeni mladim, mlade je pritegnila njihova živahnost, vedrina in izžarevanje življenja. Vendar pa nam način, kako so starostniki sprejemali družabnike v svojo družbo, sam po sebi še ne pove veliko. Tudi starostniki, ki smo jih imenovali navidezno vitalni, so **ob prvem stiku** dajali precej podobno sliko in so bili v glavnem veseli prostovoljcev, kar bomo prikazali pozneje. Prva kategorija sama na sebi nam zato pove zgolj to, kaj je mlade pritegnilo k starim ljudem. Vsebine in oblika srečanj ter razvoj odnosov skozi eno ali več srečanj pa potrjujejo propustnost starostnika ali jo zanikajo. Oblika komunikacije je klasičen pokazatelj kvalitete medsebojnega odnosa in naslednja kategorija je segregat variabel, ki so nujne spremljevalke dobrega, uravnoteženega pogovora.

8.1.3. Tretja kategorija: dialog

Pogoj za dobro komunikacijo je medsebojno sprejemanje. Če pogledamo primer 1A, ki je naveden v tabeli 9, bomo v koloni »vedenje« prebrali, da je starostnik obračal glavo k družabniku in si popravljal slušni aparat, kar pomeni, da ga je želel poslušati. Tudi pri mnogih drugih starostnikih najdemo verbalne izraze in neverbalne geste, ki nam posredno govorijo o obliki komunikacije:

- *zavzetost starostnika*: ogret za pogovor, postavljanje vprašanj prostovoljki, pozorno poslušanje;
- *vživljanje starostnice v prostovoljca*: sočustvovala je z družabnico ob izgubi njenega dedka, iz oči ji sije spoštovanje in občudovanje družabnice, ko ji je zaupala svojo zgodbo;
- *pozornost do prostovoljca*: prijazna beseda, prigrizek, se zahvali družabnici za malenkosti, prisrčno se zahvali za družbo, hvaležna je za malenkosti.

Mladi so starostnike doživeli, da so zavzeti za pogovor, da so pozorni in obzirni sogovorniki, ki so mlade upoštevali. Dragoceno se jim je zdelo, da so se znali vanje vživeti in z njimi sočustvovati. Za odnos, ki vključuje opisane oblike komunikacije, lahko predpostavljamo, da se je odvijal horizontalno, torej v dialogu.

8.1.4. Četrta kategorija: skupne pogovorne teme starostnikov in družabnikov

Prostovoljec in starostnik sta soudeležena v pogovoru takrat, ko sta bila oba aktivna pri istem predmetu pogovora, bodisi kot aktivna poslušalca ali kot govornika. Četrta kategorija so skupne pogovorne teme starostnikov in družabnikov:

- *aktualne teme družabnikov*: šolanje, študij, mladi, socialno delo, izpiti, zasvojenosti, družina;
- *aktualne teme starostnikov*: peka, urejanje grobov, darila sorodnikom, hišni ljubljenci, zdravje;
- *življenjske teme starostnikov*: stari običaji ob

praznovanju, življenjska zgodba, poklic, delo, prosti čas.

Tako družabnik kot starostnik sta na prvih pogovorih intenzivno spoznavala drug drugega in zato na vsakem srečanju izmenjala več zelo raznolikih tem iz sveta družabnika in starostnika, ki so bile zanimive za oba. Pestrost tem na prvem pogovoru je lepo vidna v primeru 1A, v tabeli 9, v koloni »teme pogovorov«. Ena od pomembnih značilnosti vitalnih starostnikov je, da se zanimajo za »svet«: radi so poslušali družabnike, ki so pripovedovali o svojem življenju, zanimal jih je njihov stil življenja, hkrati pa so vpletli v pogovor teme, ki so bile mladim privlačne, ali pa teme, pri katerih so mladi v pogovoru lahko sodelovali s svojimi izkušnjami. V pogovorih z vitalnimi družabniki so vsaj na prvih srečanjih prevladovala aktualne teme, ko pa je postal odnos med prostovoljcem in starostnikom zaupljivejši, so pripovedovali več iz lastnega življenja, vendar na način, ki je mlade spodbujal k aktivnemu razmišljanju o vsebini, o starostniku ali o sebi. Mladi so od takih pogovorov odhajali domov običajno bogatejši za lepa spoznanja. Vrsta in vsebina spoznanj, do katerih so prihajali družabniki v pogovoru s starostniki, je prikazana v tabeli 10. Predpostavljamo, da nabiranje pozitivnih spoznanj o starostniku in staranju pozitivno vpliva na odnos do starih ljudi in do staranja kot neizbežne faze življenja slehernika. Družabništvo s starostnikom dejansko dosega enega od njegovih glavnih smotrov, ki je detabuizacija starosti in (pri mladih je to daljna) priprava na lastno kakovostno starost. Do kakšnih spoznanj so se dokopali prostovoljci v pogovoru z vitalnimi starostniki, pa bomo razčlenili v naslednji kategoriji.

8.1.5. Peta kategorija: pozitivna spoznanja družabnikov ob pogovoru s starostniki

Spoznanja in nove pozitivne izkušnje so pričakovani rezultati pogovorov med vitalnimi sta-

rostniki in družabniki ter doživljanja družabnikov pri tem. **Družabniki so prišli do pozitivnih spoznanj po pogovoru s starostniki.** Skoraj vsa spoznanja družabnikov se nanašajo na lasten odnos do življenja in na spoznanja o starih ljudeh in starosti, na potrebe starih ljudi, na odnose med starostniki ter na odnose med otroci in starostniki.

Iz tabele 10 lahko najprej sklepamo, da so pogovori s starostniki dali mladim misliti. Prihajali so do spoznanj. Njihova spoznanja smo strnili v tri podkategorije. Mlade so pogovori obogatili za življenjska spoznanja. Zdravje in mladost sta samoumevni dobrini mladih, pogovor s starostniki pa jih je napeljal k razmišljanju o dragocenosti teh dobrin. Mladim so starostniki podajali svoje izkušnje o kljubovanju v težkih trenutkih; pa ne samo to, za mlade so bili starostniki živ dokaz za življenjsko pokončnost in uspešno kljubovanje težavam. Od starostnikov so se mladi nalezli življenjskega optimizma in so začeli razmišljati o starosti. Spoznali so, da je tudi starost lahko lepa, da so starostniki ljudje z bogatimi življenjskimi izkušnjami in da imajo veliko znanja. Spoznali so, da premorejo starostniki načine, s katerimi se branijo pred osamljenostjo in malodušjem ter da imajo poleg običajnih potreb, ki so lastne vsem generacijam, tudi svoje posebne potrebe. Na tem mestu velja pohvaliti prostovoljce za njihovo socialno občutljivost, ki se je najlepše kazala ravno v prepoznavanju teh posebnih potreb. Tudi naša raziskava potrjuje, da je smiselna dejavnost v starosti enako pomembna kot v mladosti in srednjih letih, kajti smiselna dejavnost človeka osrečuje, dviga in brani pred dolgočasjem, osamljenostjo in malodušjem, kot ugotavljajo prostovoljci. Smiselne dejavnosti so vitalna potreba, ki jo vitalni starostniki zadovoljujejo na zelo pestre načine (glej tabelo 10, kolona: spoznanja o potrebah starih ljudi). In kakšne so te dejavnosti? Skrb za nekaj ali za nekoga, ki so mu potrebni, predajanje svojih življenjskih

TABELA 10: Spoznanja družabnikov ob pogovoru s starostniki

spoznanja, ki bogatijo družabnika in povečujejo njegova življenjska spoznanja	spoznanja o starih ljudeh, o njihovih medsebojnih odnosih in o starosti	spoznanja o potrebah starih ljudi
<ul style="list-style-type: none"> - življenjske modrosti starostnika bogatijo družabnika - z voljo je možno doseči stvari, ki se zdijo nemogoče - življenje je treba sprejemati, ne pa se predajati malodušju - tudi starost je lahko lepa, če človek ohrani iskro življenja v sebi; ko znaš sprejeti svoje napake kot izziv za lastno rast in svoje uspehe, kot potrdilo za dobro opravljeno delo - stiske je potrebno podeliti, da se njihova teža razporedi - zdravje je dragocena dobrina - gospa govori s spoštovanjem o mladosti in daje vedeti, da jo je treba izkoristiti na pameten način - življenje je dragoceno in ga je treba pametno izkoristiti - družabnica je razmišljala o sebi, ko bo stara 	<ul style="list-style-type: none"> - starostnik je izžareval optimizem kljub invalidnosti ali težki preteklosti - vitalni stari ljudje so aktivni tudi v pozni starosti - gospa se izogiba rutini in monotonosti - starostniki so zelo ranljivi - stari ljudje razmišljajo o smrti in jih smrti ni strah - starost je lahko lepa, če jo znaš sprejemati - s spoznavanjem starostnikov se podirajo predsodki o njih - starostnik je še vedno željan informacij, novega znanja in branja - starostnica se kljub letom ni zapustila in je mladostna - ostarelim staršem veliko pomeni uspešnost njihovih otrok - kljub skromnim materialnim razmeram so nekateri stari ljudje zadovoljni in srečni - starejši imajo veliko praktičnih znanj - sestanovalki imata veliko skupnega in sta se ujeli - prijazno nagovarjanje sestanovalec ji lajša osamljenost 	<ul style="list-style-type: none"> - starim v domu pomenijo obiski od zunaj stik s svetom - majhna darilca naredijo veliko veselje - gospa se pogovarja z rožami in to jo osrečuje - starostniki pogrešajo v domu za stare zasebnost, ko bi bil star človek lahko sam - gospa skrbi za mačko, kot da bi bila njen otrok - pogovor in skupne teme gradijo vez med generacijami - tudi v starosti mora človek iskati smisel, nekaj, kar ga dviga in brani pred dolgočasjem - gospa je bila vesela, ker je lahko družabnico učila tisto, kar zna - starostnik je navezan na sorodnike; najbolj je vesel obiskov svojih najbližjih - stari ljudje radi preživijo praznike s svojimi najbližjimi - pomoč sovarovancem starostnico notranje izpolnjuje - potreba po telesni bližini

izkušenj in znanja, sprejemanje informacij in pozornosti predvsem svojih najbližjih itd.

Vitalne starostnike smo v tej raziskavi definirali in prepoznavali na podlagi petih segregatov, dobljenih iz gradiva. Izluščili smo relevantne kode in primere, ki podpirajo teze oziroma kategorije o vitalnih starostnikih. Te teze so: družabniki so pozitivno doživljali pogovor s starostnikom, starostniki odprto sprejemajo družabnike v medsebojni odnos – dialog, skupne teme pogovorov starostnikov in družabnikov,

družabniki so prišli do pozitivnih spoznanj po pogovoru s starostniki.

8.2. NAVIDEZNO VITALNI STAROSTNIKI SO MOJSTRI V OHRANJANJU SVOJEGA ZAPRTEGA SISTEMA

Pri natančnejšem pregledu pogovorov, ki so jih prostovoljci opravili, smo ugotovili, da v nekaterih primerih prostovoljci niso bili zadovoljni. Posebej pozorno smo analizirali tiste pogo-

vore družabnikov, ki so se po srečanju s starostniki počutili izrazito neprijetno in celo ogoljufane. Ugotovili smo določena podobna dogajanja in vedenja takih starostnikov in temu odgovarjajoče doživljanje družabnikov. Kot smo že zapisali, je vsak družabnik opravil v povprečju več kot deset pogovorov z različnimi sogovorniki, tako je skoraj vsak naletel tudi na negativ-

no izkušnjo, ko se je srečal s starim človekom, ki ga bomo v naši raziskavi imenovali »navidezno vitalni starostnik«.

8.2.1. Družabniki so z mešanimi občutki ali pa slabo doživeli pogovor s starostnikom

Mladi družabniki so med vrsto uspešnih pogovorov s starostniki, ki so se kazali v pozitivnem

TABELA 11: Navidezno vitalni starostniki

ŠT.	VEDENJE	TEME POGOVOROV	SPOZNANJA DRUŽABNIKA	DOŽIVLJANJE POGOVOROV/ DRUŽABNIKI
2G	1. srečanje: negovana gospa G, polna življenja 2. srečanje: izgubljenost, osamljenost, žalost, zbeganost, tih glas, kot bi jo v grlu nekaj bolelo, težko hodi, izgublja spomin, zavedanje o sebi in okolici, pozabila na prvo srečanje, družabnica jo objame 3. srečanje: prijazna, očesni stik, monolog	življenjska zgodba gospe G	velika potreba gospe G po pripovedovanju ostaja v domu za stare kljub številnim sestanovalcem nezadovoljena	oklepanje gospe G je pripeljalo do mešanih občutkov, družabnica se je počutila zelo izčrpano in slabo
10F	1. srečanje: ni veliko kretenj, sedi, se smehlja 2. srečanje: mil, rahlo otožen obraz ob spominu na potovanja, jezna na nečake, ker jo obiščejo samo, ko jo potrebujejo; sogovornica je veliko govorila, ni upoštevala njenih pripomb, ni ji pustila do besede	poklic učiteljice, organizacija dneva, hobiji, življenje v bloku, nečaki	zelo kritična je bila do sprememb; starejši ko so ljudje, manj so tolerantni in težje se prilagajajo na spremembe	ob daljših obdobjih tišine se je počutila neprijetno; neprijetni občutki, občutek prevaranosti

doživljanju in v bogastvu spoznanj, s katerimi so prostovoljci odhajali domov, včasih doživeli tudi kak pogovor, ki jim je pustil za sabo grenak priokus. Tudi v tem primeru nas je zanimal vzrok.

Najprej smo vzeli pod drobnogled prostovoljce. So se ti slabo počutili morda že pred začetkom pogovora in je pogovor ne glede na vrsto in kondicijo sogovornika stopnjeval njihovo slabo razpoloženje, s tem pa tudi vplival na doživljanje starostnikov? Možno, toda prostovoljci, ki so zapisali, da so prihajali k starostnikom utrujeni, slabe volje, so po stiku z vitalnimi starostniki odhajali domov v večini primerov z »napolnjenimi baterijami« ali z zavestjo, da so smiselno porabili čas, le manjši del se jih je počutil enako, nihče pa slabše. Zato smo v primerih, kjer je družabnik doživel pogovor negativno, šli iskat vzrok k starostnikom. Res smo razliko našli pri starostnikih in te starostnike poimenovali »navidezno vitalni starostniki«. Kako so prostovoljci doživljali pogovore s temi starostniki?

V tabeli 11 smo prikazali dva primera. Družabnica je v pogovoru z gospo 2G začutila, da se je je ta oklenila, kar je pripeljalo do mešanih občutkov. Po pogovorih se je prostovoljka počutila zelo izčrpano. Tudi v primeru 10F je imela družabnica neprijetne občutke po pogovoru, počutila se je ogoljufano.

Doživljanje družabnikov po pogovorih bi lahko strnili v naslednje pojme: zmedeno, napeto, izčrpano, občutki prevaranosti, nervozno, neprijetno in dolgočasno.

Skoraj redno so prostovoljci poleg lastnega doživljanja po pogovoru s starim človekom navajali tudi razloge za tako doživljanje, še posebej dosledno v primerih, ko doživljanje ni bilo pozitivno.

In kakšne vzroke navajajo prostovoljci za negativno doživljanje?

8.2.2. Starostniki niso sprejeli mladih družabnikov v medsebojni odnos

Vzroke za negativno doživljanje lahko zgostim v stavku oziroma v kategoriji: starostniki

niso sprejeli mladih družabnikov v medsebojni odnos. Mladi so starostnike odklanjali z verbalno in neverbalno komunikacijo že med prvim pogovorom, običajno pa na drugem, tretjem ali celo četrtem srečanju; zakaj so prostovoljci sorazmerno redko doživeli oziroma prepoznali odklonitev že ob prvem stiku, smo opisali v točki 8.1.2.

Če pogledamo v tabelo 11, sta obe prostovoljki navedli monolog sogovornikov kot ključno oviro v medsebojnem odnosu. Ena od njiju je zapisala: »Sogovornica je veliko govorila, ni upoštevala mojih pripomb, ni mi pustila do besede.« Skratka, kot najpogostejši razlog za negativno doživljanje prostovoljcev najdemo ignoriranje in neupoštevanje ali omalovaževanje mnenj in izkušenj prostovoljcev ter protežiranje lastnih potreb. Na prostovoljce je zelo močee delovalo tudi obrekovanje sostanovalcev in bližnjih sorodnikov. Najpogostejše neverbalne geste pa so bile: zamahovanje z roko (*»To ni nič!«*) in gledanje prek človeka ali v prazno.

8.2.3. Monologi

Zaklepanje človeka pred drugimi ljudmi, s katerimi bi bil lahko v interakciji, vodi v izolacijo (Mullins in Elston 1996). Navidezno vitalni starostniki so izolirani, ne vidijo potreb drugih ljudi in so, predpostavljamo, zelo vpeti v svoje lastne potrebe, zato niso sposobni dialogov, ampak imajo monologe. Nekateri starostniki imajo zelo močne predstave o svetu, se pravi svoj prav. Eden izmed prostovoljcev starostniku je povedal, da študira socialno delo. Starostnik se je razjezil nanj, češ da je tak študij izguba časa in da socialni delavci naredijo več škode kot koristi. Ko mu je poskušal študent povedati, zakaj študira in kaj mu je pri tem poklicu všeč, ga je starostnik gladko zavrnil, da njegovih neumnosti pač ne bo poslušal in začel pripovedovati o sebi.

Nimajo pa svojih predstav samo starostniki, ampak tudi družabniki, in če so zelo močne in drugačne kot pri sogovorniku, nujno nastopi

konflikt. Zasluge za konflikt imata običajno obe strani. Do konfliktnih situacij v naših primerih skoraj ni prihajalo; tam, kjer ni stekel dialog, so se družabniki praviloma umaknili in prekinili z družabništvom, kajti osnovni namen druženja med prostovoljci in starostniki je spoznavanje starih ljudi, sebe v odnosu s starimi in usposabljanje za družabništvo, ne pa vzpostavljanje trajnejših družabništev.

8.2.4. Starostnik in družabnik sta zelo redko imela skupne teme pogovorov

Običajno se je pogovor odvijal tako, da je starostnik govorili na določeni temi, tu in tam kaj vprašal prostovoljca in ne glede na odgovor nadaljeval s svojo temo. Starostniki v svojih pripovedih pogosto izražajo razočaranje nad svojimi bližnjimi in svetom in so črnogledi ter malodušni. Nekateri starostniki radi pripovedujejo svojo življenjsko zgodbo, drugi pa so nezaupljivi in govorijo zelo na splošno ter neosebno. Starostnike pogosto najdemo zamrežene v določeno pesimistično temo, ki jo nenehno ponavljajo. Primeri takšnih tem so:

- sorodniki X so starostnico izigrali pri dediščini,
- gospa Y je pred 20 leti naredila starostnici krivico,
- današnji svet je obsojen na propad.

Zdi se, da starostniki s ponavljanjem nekaterih vsebin utrjujejo svoj zaprti sistem. Mladi so v pogovoru s starimi ljudmi to večkrat začutili ali opazili, nekateri so se spraševali, kako pomagati, da bi se starostnik znebil zagrenjenosti in črnogledosti ali da bi vsaj videl svojo težavo še s kakšne druge perspektive, če se že ne more odlepiti od nje. Na srečo se prostovoljci niso posluževali kakšnih psihoterapevtskih prijemov, saj za to niti niso bili usposobljeni niti ni psihoterapija namen družabništva. Iz gradiva je razvidno, da so prostovoljci poskušali v takih primerih preusmeriti pogovor, običajno neuspešno, ali povedati kakšne spodbudne besede.

Po takem pogovoru je ostal nelagoden občutek, kljub temu pa so družabniki znali izluščiti iz pogovora dragocena spoznanja o starostnikih in starosti.

8.2.5. Spoznanja družabnikov, da je starost trpko obdobje človekovega življenja

Kakšna so torej najbolj tipična spoznanja družabnikov po pogovoru z navidezno vitalnimi starostniki? Navajamo nekatere:

- pogleda na težave pri gospe D ni možno spreminjati, lahko pa ji družabnik prinese malo dobre volje;
- izoliran človek si želi družbe, hkrati pa se je boji, čeprav tega ne kaže;
- slabo mnenje o socialnem delu pri starostniku daje misliti, da socialno delo ni samo dobro in razvidno, ampak tudi težko;
- človek je na stara leta nemočen kljub titulam, ki si jih je pridobil v mlajših letih;
- četudi si v mladosti znan in bogat, si na stara leta siromak;
- starejši ko so ljudje, manj so tolerantni in težje se prilagajajo spremembam.

Zaključimo lahko, da so prostovoljci spoznali v pogovoru z zagrenjenimi in ranjenimi starostniki, ki jih tukaj imenujemo navidezno vitalni starostniki, da sta staranje in starost lahko tudi zelo boleče in trpko obdobje v človekovem življenju. Tudi to je realnost starosti in morda ni narobe, da prostovoljci med usposabljanjem prihajajo v stik tudi s starostniki, s katerimi se ne želijo identificirati; morda pa so ravno takšni starostniki zanje spodbuda, da se bodo nekoč bolj zavzeto pripravili na lastno starost.

9. Osamljenost

Kaže, da so stari ljudje še posebej osamljeni ob koncu tedna in med prazniki. Prostovoljci so obiskovali starostnike v času, ko se vrstijo za mnoge najlepši prazniki v letu: božič, novo leto in pust.

Iz naših zapisov je indirektno vidna relacija med vrsto dneva in občutkom osamljenosti; kljub temu da so se stari ljudje praviloma razveselili družabnika, je sedem družabnikov opazilo osamljenost starostnika v tem času. Za ilustracijo navajamo zapis družabnika: *»Gospa so se orosile oči, ko sva spregovorili o praznikih; zazrla se je v prazno, bilo je očitno preveč boleče, kajti tudi letos bo za božič sama.«* Druga družabnica pa je zapisala: *»Gospa ne mara bučnih praznovanj v domu, kajti spominjajo jo na lepa praznovanja z njenimi najbližjimi v mladosti; raje ostane sama s svojimi spomini. Ob praznikih je zelo žalostna.«*

Osamljenost in žalost – stanje in čustvo, ki se prepletata in povzročata bolečino in malodušnost. Prostovoljci so se živeli v starostnike in v osamljenost starih ljudi, kar jih je obremenilo; napisali so, da jim je osamljenost starih ljudi, s katerimi so prišli v stik, vzela kar nekaj veselja do praznovanj.

9.1. OSAMLJENOST V DOMOVIH ZA STARE LJUDI

Eden izmed paradoksov naše civilizacije je, da smo v urbanih, gosto naseljenih prostorih lahko celo bolj osamljeni kot kjerkoli drugje; v domovih za stare ljudi se to kaže še prav posebno. To potrjujejo tudi številne raziskave (Forbes 1996). Prostovoljka je svoje dojemanje tega problema izrazila takole: *»Velika potreba po pripovedovanju ostaja v domu za stare nezadovoljena kljub številnim sestanovalcem.«* Druga pa je zapisala: *»Kljub številnim dejavnostim v domu za stare se gospa počuti osamljeno.«*

9.2. OSAMLJENOST POD DOMAČO STREHO

Osamljeni pa niso samo stari ljudje v domovih za stare, ampak tudi starostniki pod domačo streho. Doma biva 95% vsega starega prebivalstva, ni pa znano, kakšen je med njimi delež osamljenega starega prebivalstva. Sklepamo lah-

ko, da obstaja, in predvidevamo, da je velik, kajti tradicionalna trigeneracijska družina razpada, novi vzorci sožitja in komunikacije pa se še nastajajo (Ramovš 1995).

Družabniki so osamljenost svojih sogovornikov opazili in zapisali:

- gospa je osamljena, čeprav živi s sorodniki v isti hiši;
- kljub veliki družini je gospa osamljena, ker jo redko obiskujejo;
- gospa je osamljena, kljub temu da živi pri sinovi družini.

Družabniki ugotavljajo, da so starostniki, kljub temu da imajo sorodnike, celo bližnje sorodnike v neposredni bližini, osamljeni. Stari ljudje, ki jih obiskujejo otroci, niso manj osamljeni od tistih, ki jih otroci ne obiskujejo, ugotavljata Mullins in Smith (1996). V tej raziskavi se ne sprašujemo o vzrokih osamljenosti, ampak nam zadostuje spoznanje, da osamljenost starostnikov obstaja tudi pod domačo streho, zato je medgeneracijsko družabništvo enako dobrodošlo za stare ljudi v domovih in za stare ljudi v domačem okolju.

9.3. LAJŠANJE OSAMLJENOSTI

Pogovor z družabnikom se kaže kot zelo dobro zdravilo proti osamljenosti. To izpričujejo izluščena spoznanja družabnikov. Eno od tipičnih spoznanj se glasi: *»Ko me je gospa bolje spoznala, se je razživila in manj razmišljala o svoji osamljenosti.«*

Kaj še so spoznali družabniki, da lajša osamljenost starih ljudi? Skrb za cvetje, živali in urejanje bivalnih prostorov. Nagovarjanje sooskrbovancev in osebja v domu. Tistim, ki so manj komunikativni, menijo družabniki, lajša osamljenost stisk roke in nasmeh popolnoma tuje osebe. Nenazadnje lajšajo osamljenost tudi slike sorodnikov na steni.

10. Spretne in nespretne poteze prostovoljcev v odnosu do starostnikov

Večina prostovoljcev si je med usposabljanjem nabirala prve izkušnje z načrtnimi pogovori z bolj ali manj izbranimi starostniki, ki niso bili njihovi sorodniki in jih prej sploh niso poznali ali pa so jih poznali slabo. Zato so zadrega, negotovost in togost prostovoljcev razumljivi spremljevalci njihovih prvih stikov s starostniki. Ta stanja pa so s številom srečanj med družabnikom in starostnikom kopnela, kakor smo že ugotavljali v tej naši raziskavi. Pregovor pravi, da kdor dela, greši, in študentje so med pogovori s starostniki naredili tudi nekaj napak. Tukaj navajamo najpogostejše in najbolj očitne, ki so bistveno vplivale na potek in kvaliteto pogovora med družabnikom in starostnikom.

Dva družabnika in en starostnik. Prostovoljki sta družno in dalj časa obiskovali oskrbovanko doma za stare. Med pogovori s starostnico sta prostovoljki ugotovili, da imata zelo različne poglede na številna vprašanja. Med njima se je vnel boj za premoč (Glasser 1998) in tekmovali sta za naklonjenost starostnice. Ena izmed njiju je zapisala: »Kolegica mi je postala prav zoprna, ko je vneto pripovedovala gospe o svojih pogledih, za katere sem vedela, da ima gospa čisto drugačne od njenih. Najini pogledi z gospo so se ujekali in vzljubila sem jo. Želela sem si, da bi bila sama z njo, brez kolegice, brez motenj.« Pogovor v troje se torej ni obnesel, onemogočil je dialog in celo izgubil svoj osnovni namen. Družabnici sta postali zelo občutljivi na svoj medsebojni odnos, gospa pa je pristala na stranskem tiru v vlogi neprostovoljne razsodnice.

Prostovoljec je v domu za stare med pogovorom s starostnikom **sedel za službeno mizo socialnega delavca**. Ko se je usedel na službeni stol, je formaliziral svojo vlogo in pogovor. Po zapisu sodeč je vedenje starostnika postalo bolj

podobno zasliševanju na policijski postaji kot pa prijetnemu pogovoru.

Vrtanje v starostnikove boleče rane in neposredno komentiranje izrečenega. Starostniki so zaradi svoje nemoči zelo občutljivi in ranljivi. Marsikateri starostnik hitro zaupa ljudem, s katerimi pride v stik, in jim odpre tudi kako svojo zelo bolečo rano. V taki situaciji mora družabnik starostnika z naklonjenostjo poslušati in mu nuditi človeški suport, nikakor pa ni primerno, da z vprašanji vrta v boleče točke starostnika, da komentira ali »znanstveno« analizira, kar je starostnik povedal. Vse to namreč starostnika še dodatno obremenjuje.

Za večino pogovorov, ki so jih prostovoljci opravili s starostniki, pa lahko dokaj zanesljivo predvidevamo, da so bili kvalitetno izvedeni. Študentje so bili do starostnikov razumevajoči in obzirni, znali so se živeti vanje. Zelo pozorno so poslušali starostnike in jih opazovali, ob pogovorih in po njih so razmišljali ter prišli do mnogih pomembnih spoznanj in čudovitih doživetij. Ob vitalnih starostnikih so kljub njihovem neprivlačnemu telesnemu videzu prepoznali nevidno lepoto starosti v njihovi toplini, modrosti in pozornosti. Ob tem so si »polnili baterije in nabirali energijo za lažje premaganje svojih vsakdanjih težav«.

V »dnevnik osebnega družabništva« so skrbno zapisovali potek pogovora in dogajanje ob njem. S tem so sami napredovali v metodiki navezovanja stikov in pogovorov s starimi ljudmi, obenem pa omogočili, da smo prišli do nekaterih novih spoznanj, ki so pomembna za razvijanje osebnega družabništva z osamljenim starim človekom.

LITERATURA

Forbes Anne (1996). *Loneliness*. V: *British Medical Journal*, Vol. 313, št. 7053, str. 352.

Glasser William (1998). *Teorija izbire*. Radovljica: TOP, Regionalni izobraževalni center.

Mullins C. Lary, Smith Roxenne (1996). *An examination of the effects of self-rated and objective*

- indicators of health condition and economic condition on the Loneliness of older persons. V: *Journal of Applied Gerontology*, Vol. 15, št. 1. str. 23-38.
- Mullins C. Lary, Elston Claudia Hall (1996). *Social Determinants of Loneliness among older Americans*. V: *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, Vol. 122, št. 4, str. 455-474.
- Potočnik Irena (2000). *Zadovoljevanje nematerialnih potreb starostnikov v skupinah za kakovostno starost*. V: *Kakovostna starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, letnik 3, št.1-4, str. 19-30.
- Ramovš Jože (1995). *Današnja kriza vzorcev vedenja za medgeneracijsko prenašanje vrednot v družini*. V: *Družina. Zbornik predavanj na osrednjih strokovnih prireditvah v Sloveniji v letu družine*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 263-288.
- Ramovš Jože (1999). *Priprava na kakovostno starost in preseganje invalidnostne tragike*. V: *Uršič Cveto, Zupan Anton in Kroflič Marjan (ured.). Invalidi in staranje. Zbornik predavanj (posvet 3. december 1999)*. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za rehabilitacijo, str. 49-61.
- Ramovš Jože (2000). *Krajevna mreža medgeneracijskih programov za kakovostno starost*. V: *Kakovostna starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, letnik 3, št.1-4, str. 2-18.
- Rasmussen R. Paul (1998). *Psychological Challenges of Older Adulthood*. V: *Redburn E. David in McNamara P. Robert. Social Gerontology*. Westport, Connecticut – London: Auburn House, str. 17-27.
- Razboršek Vinko (2000). *Depresije*. V: *Kakovostna starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, letnik 3, št.1-4, str. 50-53.
- Razboršek Vinko (2000). *Alkohol in starejši ljudje*. V: *Kakovostna starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, letnik 3, št.1-4, str.54-58.

Staša Grča-Zidar

Nadomestna komunikacija pri ljudeh po kapi in drugih motnjah govora in jezika v starosti

POVZETEK

Avtorica v članku opisuje razlike in povezanost verbalne, neverbalne, nadomestne, podporne in/ali alternativne komunikacije. Kratko opiše različne sisteme nadomestne komunikacije ter možnosti uporabe le-teh pri usposabljanju odraslih, prizadetih na področju govora zaradi kapi, možganskih tumorjev, multiple skleroze, Parkinsonove bolezni idr.

Ključne besede: komunikacija, govorne motnje, nadomestna komunikacija, komunikacijski pripomoček, komunikacijski sistemi

AVTORICA

Staša Grča-Zidar je univerzitetna socialna pedagoginja. V okviru diplomskega dela je proučevala nadomestno komunikacijo, sedaj pa se ukvarja z izobraževanjem otrok z nezmožnostjo govora v Zavodu za usposabljanje invalidne mladine v Kamniku.

SUMMARY

THE AUGMENTATIVE COMMUNICATION AFTER THE STROKE AND OTHER DISORDERS OF SPEECH AND LANGUAGE IN THE OLD AGE

The article discusses the differences and connections of the verbal, nonverbal, augmentative, supporting and/or alternative communication. It describes different systems of augmentative communication and feasibility of use of these system by adults disabled in the field of speech because of stroke, brain tumor, multiple sclerosis, Parkinson's disease...

Key words: communication, speech disorders, augmentative communication, communication instrument, communication system

AUTHOR

Staša Grča Zidar is a social pedagogue. In the framework of her graduation work she investigated substitutive communication. She works with children that have speech disorders in the Institution for qualification of disabled youth in Kamnik.

Uvod

Ob letaku in povabilu Inštituta Antona Trstenjaka, naj se pridružim bodočim prostovoljcem pri delu s starimi ljudmi, nisem dolgo pre-mišljevala in oklevala, saj so moje življenje moč-

no zaznamovali stari ljudje. Imela sem čudovite stare starše, očeta, ki se je mirno in z veliko ljubezni poslovil v svojem 80. letu, in sedaj imam še mamo, s katero sva vsak dan bolj povezani.

Tako sem se lansko jesen pridružila skupini prostovoljcev za druženje s starimi ljudmi, kot bodoča voditeljica medgeneracijske skupine. Poslušali smo predavanja in lepe besede o starih in starejših ter o kvalitetnem preživljanju jeseni in zime človeka. Vodja dr. Ramovš se je z nami veliko pogovarjal in nas spodbujal, naj tudi sami povemo kaj iz svojih izkušenj in tako izmenjamo svoje znanje in vedenje. Bilo je prijetno in zanimivo druženje s prijetnimi in zanimivimi ljudmi.

Po končanem prvem sklopu predavanj smo morali seveda sami "na delo". V Domu za starejše občane Kolecija v Ljubljani sem zaprosila za dovoljenje, da obiščem nekaj njihovih varovancev. Spoznala sem šest starih ljudi, od katerih trije ne morejo govoriti zaradi možganske kapi. Eden izmed njih se na žalost tudi gibati ne more in leži že osem let – in predvsem njegova žalostna usoda (je še relativno mlad) se me je močno dotaknila.

Ker se vsak dan ukvarjam z malce nenavadnim delom, poskušam namreč naučiti otroke, 100% invalide brez možnosti govora, pisati in brati, in če to ne gre, vsaj sporazumeti se z okoljem prek nadomestne komunikacije, se mi je takoj zazdelo, da bi bilo mogoče dobro poskusiti s takšno obliko sporazumevanja tudi pri odraslih, ki iz kakršnega koli razloga ne morejo govoriti. Prosila sem kolegico, logopedinjo, naj mi priskrbi nekaj večjih simbolov, ki jih sicer uporablja pri komunikacijskem treningu mlajših otrok, a bi bili primerni tudi za starejše osebe, in poskusila...

Tako mi je 51-letna gospa (diagnoza: anevrizma, senzorna in motorna afazija, močno prizadete mentalne funkcije...) po enournem "treningu" tik pred mojim odhodom pokazala simbole JAZ – RAD – PITI – KAVA. Seveda sva odšli na veliko kavo s smetano v njihov interni bife.

48-letni gospod (prometna nesreča, epiduralni hematom, spastična tetrapareza...) je bil

pri prepoznavanju osnovnih simbolov še uspešnejši. Zato sem kar z roko narisala mrežo, 5 krat 5 vrst, in vpisala celo abecedo. Mož je napisal svoje ime in priimek, s tremi napakami sicer, pa vendarle! Vsako črko posebej je "pokazal" z očmi, za kar sva se predhodno domeni-la – ko moj prst pokaže pravo črko (po njegovem mnenju), bo zaprl oči.

S tretjo varovanko pa nisem mogla vzpostaviti stika. Morda je bil "nepravi dan", morda so bile prisotne bolečine ali pa je bilo krivo vreme ali kaj drugega. Obisk in trening bova vsekakor ponovili, kajti eno od glavnih pravil nadomestne komunikacije je: "Ne obupati, biti potrpežljiv in vzeti si dovolj (veliko) časa."

Govor kot realizacija jezika je način razumevanja vsega, kar obstaja.

KAJ JE KOMUNIKACIJA?

Beseda komunikacija izhaja iz latinskega glagola *communicare*, kar pomeni napraviti nekaj skupno, deliti kaj s kom, sporočiti, občevati, biti v medsebojni zvezi, biti spojen. Beseda *communio* (lat.) pomeni skupnost, *communis* (lat.) skupen, splošen, in *communicatio* (lat.) pomeni sporočilo, povezanost, zvezo.

Komunikacija je ena od človekovih najosnovnejših potreb. Pomeni vzpostavljanje stikov med ljudmi, prenos informacij, vplivanje na sočloveka – učinek komunikacije človek preverja prek povratne informacije. Gre torej za interakcijo, ki brez sposobnosti komuniciranja človeške vrste ne bi bila možna (Nastran-Ule, 1992).

Prvi od petih aksiomov komuniciranja nemškega psihologa in psihoterapevta P. Watzlawicka in sodelavcev pravi: "Ni mogoče ne komunicirati." To pomeni, da se takoj, ko se znajdemo v medosebni situaciji, znajdemo v komunikaciji. Vse medosebno vedenje, tudi molk, odmori v govoru, izogibanje ipd. ima značaj komunikacije.

Komunikacija je motivirana, zavestna dejavnost, z njo želimo doseči neki cilj, kar pomeni,

da moramo najprej pritegniti pozornost sogaovornika. Ni pomembno, kakšna je komunikacija, kakšno je sporočilo, ampak ali je poslano, sprejeto ter kako dolgo je zadržano.

Ljudje, ki imajo težave s komuniciranjem, so lahko popolnoma izključeni iz vsakdanjih socialnih interakcij, frustracije takih ljudi so zaradi nemoči vzpostavitve medčloveškega stika pogoste, vsakodnevne in lahko vodijo do socialno nesprejemljivega vedenja ali zapiranja vase.

Funkcije komunikacije so:

- osebno izražanje hotenj, potreb, želja, sporočanje misli, občutkov, čustev
- izmenjava informacij
- prenos znanja
- zadovoljevanje človekovih socialnih potreb
- iskanje odgovorov
- spreminjanje vedenja (kot odgovor na neko sporočilo)

Človek pri komuniciranju uporablja vsa čutila (kategorije čutil so sluh, vid, obči čut gibanja ali kinestezija, tipa – , čut vonja in čut okusa).

Sporočilo je sestavljeno iz besedne, telesne in glasovne spodbude. Vse tri dimenzije so dekodirane hkratno, tako da sporočilo deluje kot celota.

Sporočila so lahko besedne ali nebesedne narave, ločimo torej dva vidika komunikacije:

- verbalni in
- neverbalni vidik.

Besedno sporazumevanje ali verbalna komunikacija

GOVOR

Današnji in jutrišnji človekov svet potrjuje in označuje informatika ali komunikacija. V ospredju je človek kot bitje, ki govori, "homo communicus". Vedno pogosteje slišimo, da človeka najgloblje označuje njegova sposobnost besednega izražanja in da je prav v tem njegovo najgloblje bistvo, poleg razuma, čustev in realnosti.

Za človeka je torej govor največji dosežek in bistvena značilnost, ki ga dviga visoko nad ostali živi svet (Trček, 1994, str. 19).

Človekov govor že od samega začetka ni bil le sredstvo sporazumevanja in simbolni instrument za predmetni svet, omogočal je tudi kreativnost in inventivnost.

In čeprav človek ne govori le z besedami, je besednega govora 90%; in v svojem življenju človek izgovori do bilijon besed.

O razvoju govora obstajajo različne teorije, delimo jih na vedenjske, biološke in kognitivne, vendar nobena od njih ne pove o njem vsega.

Govor olajša tudi razmišljanje, saj pogosto razmišljamo v obliki notranjega govora. Govor posredno vpliva na mišljenje, ker omogoča pridobivanje določenih vrst izkušenj in deluje motivacijsko.

Temeljne funkcije govora so:

- semantična
- komunikativna
- pridobivanje izkušenj
- funkcija delovanja

Vsaka od funkcij ima svoj smisel v povezavi z ostalimi in težko je reči, katera je primarna. Verjetno pa je to semantična funkcija, ker le-ta omogoča vse ostale. Govor namreč opravlja vse funkcije ravno po "pomenu", ki je v besedi. Ta primarnost je le zaradi logike predpostavk govora in nikakor ne s časovnega vidika, ker ne moremo reči, da je semantična funkcija pred vsemi ostalimi.

Velja pa, da je govor le ena od oblik komunikacije (besedno – simbolna), obstajajo pa še številne druge oblike.

JEZIK

Govor kot semantični in komunikacijski sistem ter jezik kot znakovni, arbitrarni sistem sta povezana, ne pa istovetna.

Govor je torej jezik v delovanju, je jezik v akciji (Rubinstein, 1950) in vedno deluje v kontekstu individualne zavesti. Zaradi tega

se realizira na subjektivni osnovi in se tako razlikuje od jezika, ki je objektivna družbena tvorba.

Jezik je družbena tvorba, ki jo je treba spoznati, se naučiti obvladati njena pravila in jo nato prečiti v govor. Obstoji izven vsakega posameznika ter pred njim in njegovo individualno uporabo.

Čeprav so družine jezikov zelo različne in je med njimi težko vedno najti neko zgodovinsko vez, vsak jezik brez izjeme temelji na enakih načelih semantike, sintakse in fonologije. Zato je dejstvo, da se vsak človek lahko nauči vsakega jezika, aksiom v lingvistiki.

Pomembno je, da se jezika lahko naučijo tudi mentalno prizadeti otroci, saj se pri njih jezik razvija na enak način kot pri normalni populaciji. Sintaksa sicer šepa, razumejo pa poimenovanje stvari. Celotni idioti so zmožni posploševanja; gre za IQ 50 v dvanajstem letu in okoli 30 v dvajsetem letu. Se pravi, da nizka inteligenca ne pomeni hkrati tudi ogroženosti jezika.

In celo odsotnost jezika ne pomeni nujno manjših spoznavnih sposobnosti. Gluhi v osnovi ne poznajo jezika oziroma ne govorijo, dokler niso deležni pravega učenja.

Za negovoreče osebe pa poznamo več različnih jezikovnih sistemov, slikovnih, simbolnih, realnih in abstraktnih. Najbolj sofisticiran nadomestni jezik lahko s kombiniranjem simbolov in simbolnih elementov doseže skoraj do popolnosti razvit sistem izraznih možnosti.

Kar se tiče pridobivanja védenja (znanja), je v zgodovini veljalo, da "duha ni treba kot nekakšno posodo toliko polniti s tistim od zunaj, temveč ga je treba podžgati in zbuditi". Če to apliciramo na jezik, lahko rečemo, da znanje posameznega jezika raste in dozoreva v smeri, ki je deloma notranje določena, vendar s spremembami pod spodbudnim vplivom dejavnikov okolja.

Nebesedno sporazumevanje ali neverbalna komunikacija

Neverbalna sporočila niso enostavna zamenjava za jezik, saj so razlike med obema oblikama sporočanja prevelike, da bi lahko ena oblika povsem zamenjala drugo. Vendar neverbalna sporočila niso samo dogajanje, ki bi spremljalo verbalno izražanje in mu dajalo dodaten poudarek, ampak imajo svojo komunikacijsko vlogo, ki je nezamenljiva.

Neverbalni del govora sestavljajo: ritem govorjenja, višina in moč glasu, njegova "obarvanost", ton, naglaševanje, premor med besedami in stavki, njihova dovršenost ali nepopolnost itd.

Govorno–jezikovno komunikacijo spremljajo tudi gibi rok, mimika obraza, grimase, kremenje, smeh, solze itd.

Prispevek k sporočilni vrednosti posredovanja je različen. Po mnenju nekaterih strokovnjakov doprinaša k razumevanju telesna govorica 55%, glas 38% in besede le 7%.

Dekodiranje neverbalnih sporočil in reagiranje nanje poteka mnogo bolj avtomatsko in neposredno kot pri verbalnem sporočanju. Izraz obraza, drža telesa ter prozodični elementi (npr. ton glasu) povedo o nekem človekovem namenu ali počutju lahko več kot besede. To je zlasti opazno, kadar verbalno sporočilo nasprotuje neverbalni govorici. V takem primeru ljudje raje sledimo temu, kar nam sporoča neverbalni del sporočila.

Evolucijsko gledano je sistem neverbalne komunikacije mnogo starejši od verbalnega in je zato tudi bolj prilagojen komunikaciji emocionalnih sporočil kot verbalni sistem. Emocionalna sporočila pa so ljudem v življenju bolj pomembna kot kognitivna (npr. sporočila o zunanjem svetu, napotki za neko ravnanje).

Čeprav se razlikujeta, pa se verbalna in neverbalna komunikacija dopolnjujeta. Neverbalna komunikacija naredi verbalni govor močnej-

ši, dopolnjuje njegov pomen, daje povratne informacije o vedenju ipd.

Neverbalna komunikacija je delno naučena, delno pa prirojena. V komunikaciji sta pogosto udeležena oba dejavnika, npr. pri delno kontroliranem izrazu občutkov in čustev. V zvezi s tem lahko govorimo o kulturnih razlikah.

Na področju neverbalne komunikacije je najbrž najbolj poznana primerjava med Evropejci in Japonci.

Forgas in Argyle (Nastran – Ule, 1992) navajata *pet osnovnih funkcij neverbalne komunikacije*:

- vodenje socialne situacije
- sporočila o sebi
- komunikacija emocionalnih stanj
- komunikacija stališč
- kontrola kanalov

Nadomestna komunikacija

Človek, ki ima težave na govorno-jezikovnem področju, doživlja hude travme, če ne more vzpostaviti stika s soljudmi, ne more pritegniti pozornosti, ne more povedati, česa si želi in česa ne, kako se počuti, kaj misli. Še huje pa je, če je tej težavi pridružena še nezmožnost razumevanja govora.

Takšne težke motnje v govorno-jezikovni komunikaciji so značilna posledica motenj (okvar) delovanja centralnega živčnega sistema, ki nastanejo zaradi poškodbe ali bolezni možgan. Nastanejo lahko v obdobju pred razvojem komunikacije ali pa prizadenejo človeka, ki je imel komunikacijo že razvito, npr. po kapi, hudi možganski poškodbi (npr. v prometni nesreči), pri Parkinsonovi bolezni ipd.

Občutki nemoči tako prizadetih ljudi lahko vodijo v nezaželeno vedenje, saj so ti ljudje prizadeti na fizičnem, psihološkem in socialnem področju.

Če obstaja možnost neverbalne komunikacije, je stanje občutno lažje, če pa te možnosti ni, ostaja le še podporna, nadomestna oz. alternativna komunikacija, s katero lahko ljudem s težko motnjo oz. popolno nezmožnostjo govora omogočimo boljšo kakovost življenja, pomagamo pri izgradnji pozitivne samopodobe in odločanju o samem sebi. S pomočjo nadomestne ali podporne komunikacije lahko na primer otrokom z dovolj razvitimi intelektualnimi funkcijami omogočimo tudi izobraževanje po rednih ali prilagojenih programih.

Kaj pomenijo besede "nadomestna", "podporna" oz. "alternativna" komunikacija (angl. augmentative and alternative communication)?

»Augment« pomeni po Gradovem slovarju porast, povečanje, naraščanje, pomeni povečanje oz. dodajanje nečesa nečemu. Govor lahko na primer povečujemo oz. mu nekaj dodajamo z obrazno mimiko, gestami ali govorico telesa.

»Alternative« pa pomeni, da lahko izbiramo med dvema ali več možnostmi. Alternativa govoru bi lahko vključevala pisanje ali kazanje sličic, simbolov.

Kdo torej uporablja nadomestno oz. podporno ali alternativno komunikacijo? Mi vsi!

Izraz podporna komunikacija govori sam zase. Pomeni podporo naravni komunikaciji s katerimkoli sistemom NAK. Večkrat pride v poštev pri starejših osebah z delno izgubo govora ali pri osebah s težko razumljivim ali popačenim govorom.

Žal pa je veliko negovorečih ljudi istočasno še močno gibalno oviranih in nesposobnih neverbalne govorice. Zanje so nastale posebne oblike nadomestnega jezika oz. govora.

Že desetletja se uporabljajo različni komunikacijski sistemi kot načini sporazumevanja za osebe z motnjami v komunikaciji (od hieroglifov do kretalnega govora), a šele od 70. let poskušajo uporabljati komunikacijske pripomočke za slišče osebe z motnjami govora. Govorjeni jezik je bil do tedaj obravnavan kot naravna

oblika sporazumevanja, nadomestne oblike pa so bile odklonjene z argumentom, da preprečujejo osvajanje verbalnih sposobnosti, kar se je izkazalo v praksi kot zmotno.

Vendar pa je pri uporabi sistemov nadomestne komunikacije nujno potrebno, da vsi sogovorniki uporabnika nadomestne komunikacije, to komunikacijo tudi govorno spremljajo in tako pustijo odprto možnost za osvajanje govora kot nosilca pomena. Kajti, če za nekoga rečemo, da je »negovoreča oseba«, to ne pomeni, da je oseba popolnoma brez komunikacije. Nihče ni popolnoma brez možnosti za sporazumevanje (čeprav so žal možne tudi izjeme), le njegova sposobnost govoriti in biti razumljen je slabša ali otežena, predvsem kadar se srečuje z ljudmi, ki ga ne poznajo.

Za ljudi, ki niso nikdar govorili, predstavlja NAK pomembno orodje za učenje besed, jezika in njegovih pravil, tudi govora. Zanje ima sistem NAK habilitacijski pomen, jih torej usposablja za sporazumevanje z okoljem, npr. pri hujših oblikah cerebralne paralize.

Drugim, ki so izgubili zmožnost govora zaradi bolezni ali poškodbe, služi NAK kot orodje za nadomestitev govora ali kot pomoč, da govor zopet pridobijo. NAK ima zanje rehabilitacijski pomen.

Za nekatere je sistem NAK le začasna rešitev, npr. po operacijah, po prometnih ali delovnih nezgodah, dokler ne pridobijo govora nazaj.

Pri uporabi nadomestnih oblik komunikacije morajo biti izpolnjeni nekateri pogoji:

2. na samem začetku postavljamo kar najmanj zahtev uporabniku NAK
3. nadomestni sistem naj se razvija v analogiji do govornega jezika
4. vsak sistem naj omogoča prehod h kompleksnejšemu sistemu
5. sistem moramo sproti prilagajati vsakemu posamezniku posebej
6. vedeti moramo, kje in za kaj bo uporabnik potreboval oz. uporabljal NAK

7. sistem morajo poznati in uporabljati tudi svojci, učitelji... in ga vsakodnevno uporabljati
8. delo mora potekati kontinuirano
9. obstojati mora naklonjenost terapevta oz. svojcev do uporabnika NAK ter do samega sistema

Sistemi nadomestne komunikacije

SLIKOVNI KOMUNIKACIJSKI SIMBOLI

Slikovni komunikacijski simboli Masters Johnsonove je sistem, ki je v Sloveniji trenutno edina uradna metoda nadomestne komunikacije, prenešena iz Kanade. Uporabljata jo Republiški inštitut za rehabilitacijo in Zavod za usposabljanje invalidne mladine Kamnik.

Je enostaven sistem nadomestne komunikacije, saj temelji na realnih simbolih, sličicah, ki so razporejene v večjih ali manjših kvadratih na komunikacijski tabli, ki je ponavadi pritrjena na invalidskem vozičku, na komunikacijskem krogu oz. uri ali v komunikacijskem albumu.

Sistem uporablja za označevanje različnih kategorij različne barve in številke. Vrste so označene s številkami, kolone z barvami. Oseba izbira po mrežnem sistemu in to na različne načine. Če simbolov ne more kazati z roko, prstom, lahko za izbiranje uporablja razne vrste stikal, kjer lahko stikalo aktivira s katerim koli delom telesa, tudi samo s pogledom.

Pomembna je razporeditev simbolov, kar se prilagaja posamezniku, njegovim potrebam in zmožnostim. Simbole, za katere ugotovimo, da jih oseba največkrat uporablja, postavimo tako, da jih najlažje doseže.

Nad simboli je možen zapis, besedno poimenovanje slikovno prikazanega simbola, v kvadratke pa lahko zapišemo tudi črke – abecedo in številke.

Barvna označitev pomaga pri razlikovanju kategorij simbolov.

Besednjak je razdeljen na 6 skupin:

BRADA



BLIZU



BOLI



ČAJ



- osebe, osebni zaimki (rumena barva)
- glagoli (zelena barva)
- samostalniki (oranžna barva)
- pridevniki, prislovi – kot opisne besede (modra barva)
- vezniki, predlogi, časovni izrazi (bela barva)
- socialno pogojene besede, fraze, rekla (roza barva)

Poleg vsake kategorije besed (simbolov) moramo pustiti tudi nekaj praznih kvadratkov, da ob dodajanju novih ne bi preveč motili osnovnega reda simbolov.

Velikost kvadratkov je različna glede na potrebe uporabnika.

NAJMANJŠI MOŽNI GOVORNI NAPOR (MINSPEAK)

je drugi sistem, ki se tudi že uporablja v Sloveniji, predvsem v Vipavi, v Zavodu Janka Premlra Vojka.

Ime Minspeak (minimum effort speech), pomeni "najmanjši možni govorni napor" in je patentiran jezikovni sistem od leta 1997. Sistem je delo jezikoslovca Bruca Bakerja, ki je študiral kulturo Majev in njihove piktografe, poznane kot hierogliffe. Ti piktografi so imeli različno sporočilno vsebino glede na zaporedje in kombinacijo z drugimi piktografi.

Ta sistem skuša odgovoriti na vprašanje, kako naj vemo, kaj je oseba mislila, ko je pokazala (z roko, s stikalom, z očmi ipd.) neki simbol oziroma sliko. Kako bomo razumeli, kaj želi povedati, če pokaže sliko "avtobus"? Ali se želi peljati z avtobusom, misli na počitnice, ji je slabo kot ponavadi na avtobusu ali kaj povsem drugega?

Ob vsaki sliki kot določenih simbolih se nam v vsakdanjem življenju lahko porodi več asociacij, se pravi pomenov.

Odgovor so našli v besedi zaporednost, se pravi v sekvencah oz. zaporedjih dveh ali treh slik, ki jih oseba izbere eno za drugo. S tem pa že sestavlja besede v prve enostavne stavke in lahko točno pove, kaj želi.

Sistem "Slikovni komunikacijski simboli" uporablja tudi simbole z zapisi za tiste, ki znajo (zmorejo) brati, sistem "Najmanjši možni govorni napor (Minspeak)" pa se drži rekla: "Sli-

ka je vredna tisoč besed" in uporablja raje "pogovor" prek slikovnih zaporedij.

Primer: napis pod simbolom "zemljevid", je lahko le zemljevid, ob sličici brez napisa pa je možnih več pomenov, npr. avantura, potovanje, zaklad, izgubiti se, potovati, dežela, zemlja ... (Minspeak, str. 17).

BLISSOVI SIMBOLI (BLISSYMBOLICS)

Blissovi simboli predstavljajo najbolj sofisticiran nadomestni "jezik". Sistem ponuja besednjak, strukturo in strategije za spodbujanje komunikacije in kognitivnega razvoja posameznika. Lahko se uporabljajo samostojno ali z mnogo inačicami slikovnih sistemov in tehnologij, kot dopolnilo besedam in črkovanju.

Kombiniramo lahko simbole in simbolne elemente in s tem dosežemo skoraj do popolnosti razvit sistem izraznih možnosti. Simboli so sestavljeni iz

oseba	mi, nas x ⊥ ₁	javnost xx⊥	ženska ∩	družina ∩∩∩∩	nos ∩	dan đ _	mesec D
tvoj, tvoje	deliti ⊥ ₂₊ ±-+-	učiti ^ ? I	učiti se ^ ? I	čitati ^ □ ?	pisati ^ \	zdravo đ → ←	nasvidenje đ ↔
komunicirati	znanost ^ ? î Ä	znanje I	mnenje d'	dogodek d' —	ideja ↓	pomagati ^ ∨	Bliss simbol Σ
stroj	računalnik 0 ?	stvar ?	urnik Ⓟ	papir, stran □	knjiga ▢	indikator množine x	indikator povezovanja ©
vprašanje	mednaroden ⊥ ?	novice ?	v, znotraj □	država ⊥	biti ^ d'	od đ >	ukaz !

Vir: Frey, 1975

25 različnih elementov, ki so do sedaj kombinirani v več kot 1400 standardiziranih simbolov.

Uporaba Blissovih simbolov zahteva od uporabnika visok nivo intelektualnih sposobnosti. Kljub temu da omogočajo zelo popoln način komunikacije, njihova uporaba prav zaradi neupoštevanja tega dejstva ni prinesla pričakovanih rezultatov.

Avtor Blissovih simbolov je Charles K. Bliss. Želel je napraviti sistem, ki ga bodo lahko uporabljali ljudje različnih jezikov. Sistem je bil prvič uporabljen pri otrocih s cerebralno paralizo leta 1971 v Kanadi.

Pri nas tega sistema ne uporabljamo.

"WORLDSIGN"

Kinetični jezik avtorja Davida Orcutta je nov jezik, ki se lahko uporablja ročno, s kretnjami, ali pisno, v povezavi s katerim koli jezikom na svetu. Avtor se je naslonil na japonsko pisavo, ki vsebuje zlogotvorne komponente, simbole, katerih osnova je v zvoku (kana), ter na ideografsko komponento (kanji), kjer simboli bazirajo na pomenu.

Opravljen je bila raziskava pri Japoncih, ki so po možganskih poškodbah izgubili zmožnost pisanja le pri zlogotvornih komponentah. Iz tega se je dalo sklepati, da sta slikovna in fonetična pisava procesirani v različnih področjih možganov, torej ju je morda možno nadomestiti z novim, drugačnim mišljenjem. To mišljenje naj vsebuje simultano interakcijo kinestetičnih stimulusov na vidnem, prostorskem in čustvenem področju, ki nastajajo v desni hemisferi.

Vsi znaki, ki jih lahko uporabljamo v kretalnem jeziku ali v pisni obliki, spominjajo na nekaj.

Tudi tega jezika pri nas še ne uporabljamo.

V svetu je znanih seveda še precej drugih zbirk oz. sistemov slik, simbolov, npr.: Loebovi simboli, Piktogrami, Rebus simboli

Komunikacijski pripomočki

Obstaja cela vrsta komunikacijskih pripomočkov. Katerega bomo izbrali, je odvisno od

sposobnosti in potreb posameznika. Število simbolov je, tega se moramo zavedati, omejeno.

Pripomoček mora biti uporabniku vedno dostopen.

Oblikovanje pripomočka poteka vedno timsko.

Osnovni komunikacijski pripomoček imenujemo osnovna tabla, ki je različno oblikovana glede na zmožnost kazanja simbolov (poentiranja). Število simbolov je tu precej omejeno, zato se ponavadi izdelava še komunikacijska knjiga. Kot osnovno komunikacijsko tablo lahko uporabimo ploščo iz pleksi stekla za tiste uporabnike, ki z očmi pokažejo simbole (poentirajo z očmi). Predpogoj je seveda, da je uporabnik sposoben fiksirati pogled.

KOMUNIKATORJI

Komunikatorje vedno uporabimo kot nadgradnjo osnovnemu komunikacijskemu pripomočku.

Delimo jih v več skupin:

1. komunikatorji na dotik

Za uporabo teh komunikatorjev mora biti uporabnik sposoben, da se z nekim delom telesa (s prstom, z roko...) lahko dotakne željenega simbola. V to skupino sodijo na primer sledeče vrste komunikatorjev:

a) komunikator pri katerih se s pritiskom na določeno polje aktivira tonski posnetek glasu (Alltalkerji);

b) komunikacijske table, namenjene predvsem otrokom in začetnikom v NAK. Na tabli so simboli, pod katerimi se skrivajo tipke. S pritiskom se sproži magnetofonski trak, s katerega se reproducira poprej posneti stavek (Introtalkerji);

b) komunikator na dotik je pripomoček, kjer ob pritisku na zeleno polje zaslišimo besedno poimenovanje izbranega simbola, več simbolov nato zlagamo v nek nov pomen (Touchtalkerji).

2. Komunikatorji prek stikala

Za osebe, ki so omejene v gibanju, so na voljo različna stikala. Način skeniranja (izbiranja simbolov) je individualno pogojen. Za akti-

vacijo stikala izberemo tisti del telesa, ki ga uporabnik NAK lahko uporabi najhitreje in z najmanj nevropatoloških vzorcev.

Poznamo enojna stikala, tipkovnice, lučke ali druge senzorje. Navadno se skenira tako, da se s pritiskom, pogledom ali vpihom na stikalo ustavi potujoča lučka nad zelenim simbolom.

3. Komunikatorji za pisno sporazumevanje

Te lahko uporabljajo samo osebe, ki dovolj dobro obvladajo pisanje in branje, kljub temu pa moramo računati na večje ali manjše motnje branja in zapisovanja. Lahko jih uporabljamo kot pisalni stroj, sporočila se izpisujejo na trak poleg izpisa na ekranu ali pa kot komunikator na dotik, kjer s pritiskom na tipko sprožimo magnetofonski trak.

Če oseba ni zmožna pritiska na tipke z roko oz. s prstom, je to možno opraviti npr. s čelado z rogom.

4. Računalniki

Računalnik lahko uporabnik upravlja s pritiskanjem na tipke, ki morajo biti za ljudi s slabšo motoriko rok večje. Tistim pa, ki rok ne morejo uporabljati, so na voljo "prevajalniki", ki v računalniške ukaze prevajajo preko mikrofona govorjene besede, pihanje, premike glave, gibanje oči ipd.

NAČIN UPORABE KOMUNIKACIJSKIH PRIPOMOČKOV MED ODRASLIMI IN STAREJŠIMI OSEBAMI?

Vse oblike pripomočkov, od najosnovnejših komunikacijskih tabel do komunikatorjev in računalnikov, se v Sloveniji uporabljajo pri učenju sporazumevanja prizadetih oz. kakorkoli oviranih otrok, nastanjenih v različnih zavodih in pa seveda v Inštitutu za rehabilitacijo v Ljubljani. Ne uporabljajo pa se še v nekem kontinuiranem procesu pri usposabljanju odraslih, prizadetih na področju govora. Na tem področju zelo hitro napredujejo v Ameriki in Kanadi, v Evropi pa najbolj na Nizozemskem.

Uspehi morda niso "ogromni", so pa veliki in zelo pomembni glede na vsakega prizadetega posameznika. Hiter razvoj računalniških pripomočkov pomaga "govoriti" številnim odraslim osebam, prizadetim po kapi, obolelim za možganskimi tumorji, multiplo sklerozo ipd.

Cerebralno združenje v Nassau (United Cerebral Palsy Association of Nassau) je organizacija, ki pomaga ljudem na poti od "nezmožnosti do zmožnosti" od leta 1948 dalje. Njihov oddelek za traumatične možganske poškodbe dela z odraslimi s težkimi poškodbami glave, z možganskimi tumorji, srednjo demenco, po kapi in tudi z autisti.

Program pomoči vsebuje psihoterapijo, nevropsihološko oceno, oceno kognitivnih sposobnosti, fizioterapijo, delovno terapijo, govorno terapijo in vse medicinske, tudi zobne ter socialne usluge oz. pomoč.

Pri govorni terapiji uporabljajo različne sisteme nadomestne in podporne ter alternativne komunikacije in vse od tehnično nezahtevnih pripomočkov (npr. slike) do tehnično zahtevnih pripomočkov (npr. komunikatorje z govorom, računalnike krmiljene s pogledom).

NAK je razdeljena v dve kategoriji: v tako "brez pomoči" (Unaided - znakovni jezik, govor z gestami) in drugo "s pomočjo" (Aided - table s slikami in/ali besedami in vse do elektronskih naprav s posnetim, umetnim govorom). To pomeni, da uporabljajo tako rekoč vse, kar lahko kakorkoli stopnjuje oz. povečuje zmožnost sporazumevanja.

Za ljudi po kapi, ki izgubijo zmožnost govora začasno ali za stalno (afazije), za ljudi po operaciji grla, obolele za progresivnimi mišičnimi boleznimi, multiplo sklerozo, demenco idr. običajno napravijo posebne vprašalnike, kjer oseba odgovarja le z da ali ne.

Enega od pomembnih ciljev njihovega dela predstavlja tudi učenje ter izboljšanje poslušanja in izražanja ljudi, osebja, ki dela z osebami s prizadetim govorom.

Stopnje komunikacijskih intervencij pri degenerativnih boleznih

STOPNJE SO ZASNOVANE NA POZNAVANJU:

- telesnega odgovora na naravni potek bolezni, npr. oslabitev govora, požiranje, dihanje, spastičnost, šibkost udov idr.;
- posameznikovih komunikacijskih aktivnosti (dejavnosti);
- družbe, okolja, kjer posameznik želi sodelovati.

1. stopnja – Neodkrite govorne motnje

Pri mnogih progresivnih boleznih ali stanjih govor, jezik, branje in pisanje niso prizadeti še dolgo časa po tem, ko je bila bolezen že odkrita. Vendar je nujno potrebno bolnika in njegove svojce obvestiti, naj pazijo, kdaj se bo stopnja govora upočasnila do približno polovice siceršnje zmogljivosti. Takrat je čas za uvajanje NAK.

2. stopnja – Očitne komunikacijske motnje s še razumljivim govorom, pisanjem in funkcionalnim branjem

Na tej stopnji je govor počasnejši, popačen, a še razumljiv. Pomagamo s preprostejšo sintakso, miselno povezanimi informacijami, z uporabo najbolj običajnih komunikacijskih oblik ter odstranitvijo motečih dejavnikov, npr. hrupa.

2. stopnja - Redukcija in razumljivost

Motnje postanejo tako močne, da govorce ne moremo več razumeti, zato gradimo na kompenzacijah. Partnerja učimo tehnik za prepoznavanje in razrešitev komunikacijskega zloma; učimo ga prepoznavati in razumevati bolnikove pisane ali govorjene besede. Z bolnikom samim govorimo v standardnih slovničnih enotah.

3. stopnja – Naravne komunikacijske strategije, dopolnjene z NAK

Na tej stopnji so govor, jezik, pisanje in branje že skoraj (ali pa v celoti) onemogočeni. Nujno postane pridobivanje informacij s

pomočjo NAK. Čeprav bolnik še naprej govori in pri tem uporablja preostanek govora, je na tej stopnji prehod na NAK tehnike zaključen.

4. stopnja – Popolna odsotnost funkcionalnega govora

Bolnik ne more več sodelovati v dvosmerni komunikaciji. Močno se poveča odvisnost od NAK, ki sega od najpreprostejših slik, abecede, fotografij ipd. do visoko razvitih elektronskih multidimenzionalnih komunikacijskih sistemov.

STABILNOST OZ. OKREVANJE

Bolniki, na primer taki po kapi, ki so ostali brez govora ali z govorom, ki ga je treba podpreti z NAK tehnikami, lahko v posameznih primerih pridobijo govor nazaj. Čas, ki je za to potreben, pa je lahko mesec, leto ali več let in ves ta čas je človek primarno odvisen od NAK za vsakodnevne interakcije z okoljem. Ko se (če se) govor prične ponovno vzpostavljati, kombiniramo tehnike NAK z naravnim govorom. Uporabnik pa NAK uporablja le še s tistimi posamezniki, ki ga ne morejo oz. ne znajo razumeti.

Različne bolezni in stanja, ki prizadenejo predvsem starejše odrasle osebe, smemo obravnavati z manj pozornosti in posluha kot bolezni in stanja otrok. Nemoč, ki preveva človeka, če ne more vzpostaviti stika z okoljem, je ogromna; primerja se lahko le s hudo telesno bolečino, ki pa ji lahko odpomoremo s pravilno izbranim zdravilom. Tudi za negovoreče imamo "zdravilo", le da je pot daljša.

SKLEP

Obisk v Domu starejših občanov Kolezija in njegovi presenetljivi rezultati so sprožili prošnjo oz. željo vodstva doma po nadaljevanju zdravljenja. Za začetek so se delavci ustanove zbrali na predavanju, kjer jim je bilo predstavljeno več različnih sistemov NAK ter

njihova uporaba v praksi, za sedaj le pri izobraževanju otrok z motnjami govora in hudimi oblikami gibalnih motenj. Vsi so bili mnenja, da bi vsekakor veljalo poskusiti tudi pri nas, v Sloveniji, kar je v tujini že močno razvito – namreč "pomagati govoriti" ljudem, odraslim, prizadetim zaradi različnih možganskih poškodb in bolezni. Torej je treba iz ustanov za otroke preiti tudi na ustanove za starejše občane. Neverbalno komunikacijo je treba sprejeti kot normalno orodje povsod tam, kjer lahko olajša življenje posameznikom in jih pomaga vključiti v normalno življenje, da ne bi bilo čutiti njihove nezmožnosti govornega sporazumevanja; kajti sporazumevanje bi kar naenkrat potekalo *normalno*. Vse to pa lahko omogočimo le z zaposlitvijo logopeda ali z dodatnim izobraževanjem že zaposlenih strokovnjakov.

LITERATURA:

1. Bastirsch Hedl, Anita (1996). *Možnosti uporabe nadomestne komunikacije v procesu izobraževanja*. Diplomsko delo. Ljubljana, februar 1996.
2. Beukelman, D. R., Reichle, J., Yorkston K. M. (2001). *Augmentative Communication for Adults with Acquired Neurologic Disorders*. Internet.
3. Frey H. (1975). *Die Bliss – Symbol – Kommunikationsmethode*. Düsseldorf: Bundesverband für spastisch Gelähmte und andere Körper-behinderte.
4. Tatenhove, G. M. (1996). *What is augmentative and Alternative Communication (AAC)*. MS, CCP-SLP. Prentke Romich Company. Ohio.
5. Mayer-Johnson, R. (1989). *The Picture Communication Symbols*. Kanada.
7. Trček, J. (1994). *Medosebno komuniciranje in kontaktna kultura*. Radovljica: Didakta.
11. Stančić V. (1986). *Psihologija govora*. Fakultet za defektologiju sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
14. Grča-Zidar, S. (1999). *Nadomestna komunikacija, Izobraževalni proces pri učencu s cerebralno paralizo in nezmožnostjo verbalne komunikacije*. Diplomsko delo. Ljubljana, maj 1999.

Nekatere oblike demence v starosti

POVZETEK

Avtor predstavi najpogostejše oblike demence v starosti. Najpogostejša je Alzheimerjeva bolezen, sledi ji vaskularna demenca. Ali danes že lahko zdravimo nekatere oblike demenc?

Ključne besede: demence, starostniki.

AVTOR

Vinko Razboršek je zdravnik, specialist iz nevropsihiatrije. Po upokojitvi dela v enem od domov za starejše občane. V domačem okolju vodi skupino starejših občanov »Abraham«, za katero pripravlja strokovne teme iz psihiatrije.

SUMMARY

FORMS OF DEMENTIA IN THE OLD AGE

The author presents the most frequent forms of dementia in the old age. The most frequent are Alzheimer disease and vascular dementia. Can we today cure some forms of dementia?

Key words: dementia, old people

AUTHOR

Dr. Vinko Razboršek is a specialist neuropsychiatrist. Since retirement he is very active in the field of providing the quality of old age. He works in old people's home. In his home environment he leads a large group - named 'Abraham' - of the people in the third period of life, where he every month holds a lecture on the importance of health.

Občasna pozabljenost je v starosti nekaj normalnega. Človek v starosti je večkrat psihično utrujen, manj učinkovit pri delu, ima zožen interes, rajši opravlja rutinska dela, težje se prilagaja novim situacijam. Večkrat ne zaklene vrat ali pozabi predmet v sredstvih javnega prometa. Navedene težave so pogostejše pri utrujenosti in preobremenjenosti. Možne so tudi pri depresiji, zlorabi tablet in alkohola ali pomanjkanju vitaminov.

Pešanje umskih sposobnosti v starosti ni normalen del staranja, temveč je znak možganske okvare. Motnje spomina, ki se nanašajo na pomnjenje in priklic novih informacij, z napredovanjem bolezni pa opeša spomin tudi za nove do-

godke in motnje mišljenja, orientacije, razumevanja, računanja, sposobnost učenja, presoje, besednega izražanja, zmanjšano obvladovanje čustev, socialno vedenje in motivacija, ki že motijo običajne dnevne aktivnosti - vse to govori za hudo duševno bolezen – demenco.

Demenca je upad prej obstoječih umskih in spominskih sposobnosti. Pravimo tudi, da pride pri demenci do upada spoznavnih (kognitivnih) sposobnosti. Spoznavne sposobnosti so: zaznavanje, učenje, spomin, govor, oblikovanje zamisli (predstave), čustvovanje in mišljenje. Za oceno kognitivnih sposobnosti se z bolnikom pogovarjamo, dobimo podatke o njegovem vedenju od sorodnikov in strokovnih služb (social-

na, patronažna); imamo tudi različne lestvice, s katerimi ocenjujemo napredovanje bolezni. Najbolj znan je kratek preizkus spoznavnih sposobnosti (KPSS).

Ločimo veliko vrst demenc. Najbolj razširjena je Alzheimerjeva demenca (AD), ki obsega 50 do 60 odstotkov vseh oblik demence. Na svetu je tako bolnih že 15 milijonov ljudi. Bolezen se razvija zahrbtno in počasi, ponavadi do 10 let. Alzheimerjevi demenci, ki nastane v zgodnji življenjski dobi, med 45. in 65. letom, pravimo presenilna demenca. Obliko AD, ki nastane po 65. letu, imenujemo senilna demenca. Prva oblika je redka, druga pa pogosta, ker se je podaljšala življenjska doba. 5 do 10 odstotkov ljudi starejših od 65 let zbolijo za to boleznijo. Po 80. letu starosti zbolijo že več kot 40 odstotkov oseb.

Vzrok za AD še ni znan. Verjetno je za nastanek bolezni krivih več vzrokov. Domnevajo, da je posledica kopičenja beta amiloidnega proteina, vlaknatih prepletov iz beljakovine tau med živčnimi celicami in nevrotansmitterskih sprememb v osrednjem živčevju (upad aktivnosti holinacetyltransferaze in acetilholinesteraze, zmanjšana je koncentracija acetilholina v možganski skorji). Možna je tudi dednost, ki pa ni nujna.

Diagnoza je še vedno klinična, ni specifične laboratorijske preiskave, ki bi potrdila diagnozo AB.

Po pogostosti je druga vaskularna demenca (okvara ožilja); ta je vzrok za demenco v 15 odstotkih. Nastane po več napadih možganske kapi. Začetek je nenaden in spoznavne sposobnosti upadajo stopničasto.

Pri nas so pogoste tudi alkoholne demence kot posledica čezmernega pitja alkohola. Nastanejo prej kot v visoki starosti, že po 60. letu. Demenca se lahko razvije tudi pri disfunkciji ščitne žleze in pomanjkanju vitamina B 12. Slednji obliki sta reverzibilni po ustreznem zdravljenju vzroka za demenco.

Demenca pri Parkinsonovi bolezni se pojavi

pri 20 do 30 odstotkih bolnikov, in sicer po več letih trajanja osnovne bolezni.

ZNAKI DEMENCE

Demenca se praviloma začne neopazno in postopoma napreduje. Za začetek demence je značilna pozabljivost, prizadeto je pomnjenje, bolniki težko opravljajo nove dejavnosti. Prizadeti si v začetku skušajo pomagati tako, da si delajo spominske opore. V začetku bolezni, ko se bolniki zavedajo pešanja umskih sposobnosti, so zaskrbljeni in depresivni. Depresija je v začetni fazi zelo izražena. Ko se umske sposobnosti nižajo, se tudi depresija umirja.

Bolniki z demenco se spominjajo dogodkov iz preteklosti in se radi pogovarjajo o dogodkih iz mladosti ali srednjih let. Sprotne dogodke pozabljajo, zato stalno iščejo predmete in govornike, kako jim sorodniki kradejo. Lahko imajo istočasno prižganih več cigaret ali ob odhodu od doma ne ugasnejo plina ali električnega štedilnika. Vrednost zneska denarja ne znajo več oceniti, zato zapravljajo premoženje.

Napredovanje demence povzroči čustveno labilnost in inkontinenco. Bolniki postanejo sumničavi, imajo nanašalne ali preganjalne blodnje. Večkrat dobijo izbruhe jeze. Na koncu čustveno zbledijo in se ne odzivajo.

Z napredovanjem bolezni se poglobljajo težave z razumevanjem in presojo. Bolniki postanejo nekritični. Besedni zaklad se zmanjša. Po času in kraju se ne morejo več orientirati, ne spoznavajo več svojcev ali lastne podobe v ogledalu. Govor je težko razumljiv, bolnik ponavlja posamezne besede ali ne govori več.

Z demenco nastanejo tudi osebnostne spremembe in spremembe v socialnih odnosih. Ne zmorejo nobenega dela. Nekatere osebnostne poteze se pri takih ljudeh stopnjujejo (skopuštvu) ali pa prevzamejo nove (nasilnost). Družbenim stikom se vse bolj izogibajo, zato tonejo v osamljenost. Presoja je oslABLJENA, zato včasih kažejo neustrezno vedenje. Pomanjkljivo ali neu-

strežno se oblačijo in s tem povzročajo začudenje in pozornost mimoidočih. Včasih se pojavijo izbruhi agresivnosti ali sovražnosti.

Bolniki temeljne življenjske funkcije vse bolj zanemarjajo, zato potrebujejo pomoč druge osebe, še prej potrebujejo pomoč pri pravnih in finančnih zadevah. V začetku še razumejo kratke stavke, pri govoru pa izpuščajo besede. Znajo povedati, katerega leta so rojeni, ne znajo pa določiti svoje starosti. Zaradi motene orientacije se izgublajo v domačem okolju.

Praviloma je 12 znakov demence:

1. prizadeta zapornost (ne najdejo predmetov),
2. spominske motnje (posebno za nov spomin),
3. motnje pri orientaciji (ne najdejo poti domov),
4. motnje mišljenja (počasnost, blodnje),
5. motnje dojetja in zbranosti,
6. pogosta utrujenost,
7. nevrofiziološke motnje: afazije (nesposobnost govornega izražanja), motnje telesne sheme, motnje orientacije levo - desno, motnje pri računanju,
8. upočasnevanje psihičnega tempa,
9. znižana motivacija,
10. čustvene motnje (nihanje razpoloženja),
11. spremenjeno socialno vedenje (osamitev),
12. sprememba osebnosti (nasilno vedenje, nestrpnost, neprilagodljivost).

ZDRAVLJENJE DEMENC

Osnovno pravilo pri zdravljenju demence je zavedanje boleznin in zgodnje zdravljenje. O bolezni moramo dobiti čim več informacij in se proti njej boriti, ko še ni prisotnih nobenih znakov boleznin. S preventivo začnemo po 40. letu starosti, v srednjih letih, ko je človek na višku svojih duševnih sposobnosti.

Alzheimerjevo demenco je treba odkriti v začetni fazi boleznin. Z zdravljenjem se lahko samo odloži napredovanje boleznin. Tudi pri nas

se dobijo najnovejša zdravila, na primer Aricept in Exelon, ki sta inhibitorja acetilholinesteraze in sta uspešna le v začetni fazi demence. V Nemčiji se uporablja zadnje čase zdravilo galantamin, ki se pridobiva iz spomladanskih zvončkov.

Pri nekaterih vrstah demence zdravimo osnovno bolezen in znaki demence se izboljšajo (boleznin ščitnice ali pomanjkanje vitamina B 12).

Nekatera zdravila (na primer vitamina C in E, Adavin) nekoliko pomagajo pri preostalih oblikah demenc. Nimotop izboljšuje simptome depresivnosti, izboljša prekrvavitev v možganih in ščiti možganske celice.

Demenco po možganski kapi je treba zdraviti kompleksno. Odstraniti je treba rizične faktorje: urediti krvni tlak, shujšati, prenehati kaditi in redno jemati zdravila proti strjevanju krvi.

Veliko bolnikov potrebuje ob zapletih demence pomirjevala, zdravila proti depresiji ali antipsihotike, kadar demenco spremljajo hujše duševne težave (blodnje, nemir, agresivnost).

Pri zdravljenju ne smemo pozabiti na psihosocialne ukrepe, spodbujanje umskih aktivnosti in ohranjanje dejavnosti vsakodnevnega življenja. Večkrat so težave s svojci, ki ne znajo ravnati s prizadetimi bolniki. Premalo je skupin za samopomoč starostnikov in pomoči ter nege na domu

V preventivi Alzheimerjeve demence se omenja telesna aktivnost v vseh starostnih obdobjih.

Svojci in sosedje imajo večkrat težave z demencnim bolnikom. Obtožuje jih, da mu kradejo in to govori tudi vsem znancem, ki mu v začetku lahko še verjamejo. Obtožehni se na bolnika jezijo, se z njim pripravajo. Vendar morajo razumeti, da je bolnikovo obnašanje posledica boleznin, ki uničuje spomin in bolnika tudi osebnostno spremeni.

Starostno pozabljenost ni potrebno zdraviti. Starostne spominske motnje so posledica neuspešnega priklica informacij. S staranjem se upo-

časni priklic podatkov. Starejši človek se v določenem trenutku ne more spomniti imena ali določenega datuma. Ob tem se spomni dogodka in zna opisati ljudi, ki so bili prisotni. Težave se z leti ne stopnjujejo omembe vredno. Poleg zdravega telesnega življenja si urimo spomin že po 40. letu starosti. Pomagamo si z zapiski, opomniki, glasno ponavljamo imena, uporabljamo asociacije za priklic podatkov.

- Literatura*
Kogoj A.: *Alzheimerjeva demenca – diagnostični kriteriji*, *Viceversa 21*, Ljubljana, 1998.
Kogoj A.: *O izgubljeni diagnozi*, *Viceversa 21*, Ljubljana, 1998.
Kogoj A.: *Zdravljenje demence včeraj, danes, jutri. I. Psihogeriatrično srečanje*, Kranjska gora, 1998.
Kogoj A.: *Organske duševne motnje*. v: Tomori M. Ziherl S.: *Psihiatrija. Litterapicta*, Ljubljana, 1999, 101-136.
Kostnapfel J.: *Psihogeriatrija, MF*, Ljubljana, 1988.
Maelicke A.: *Schneeglockchen bringt Hirn auf Trab*. v: *Extracta Psychiatrica*, Wiesbaden, 4/2001.

Ana TRIVIČ*

Izkušnje in spoznanja o enoletnem družabništvu

Začela sem v domu za starejše občane avgusta 2000 ...

Direktorici in socialni delavki v domu sem predstavila projekt. Spisali so seznam desetih najmanj obiskanih oseb, od katerih so označili tri za najbolj težavne. In sicer ima ena gospa psihične težave, druga je onemogla in skoraj brez svojcev, tretja je tudi brez svojcev in drugačna od ostalih starih ljudi. Toliko sem vedela o svojih »bodočih babicah«. S prvo, ki ima psihične težave, se zaradi njenih pogostih obiskov pri zdravniku nisem dobro spoznala. Drugo gospo Manco, sem spoznala dobro, gospo Veroniko, zelo dobro. Zadnji dve bi bili po letih in ena tudi po odnosu lahko moji babici.

Program se imenuje »Individualno družabništvo s starim človekom«. Program je namenjen srednji generaciji, ki se pripravlja na lastno starost, hkrati je tudi povezava dveh generacij.

Do konca januarja 2001 sem hodila redno, vsak teden po eno polno uro k vsaki od njiju. Še posebno pozorna sem bila na praznike in rojstne dneve.

Od februarja 2001 do začetka aprila sem ju obiskovala dvakrat na mesec, torej pol manj kot ponavadi, kar sem jima že prej sporočila in ju vmes nekajkrat poklicala.

V mesecu aprilu sem ju obiskala enkrat in to z namenom, da ju obvestim, da sem zbolela in ju nekaj časa ne bom mogla obiskovati. Ena od gospa (babica) me je redno klicala in me spraševala, kako sem in kdaj pridem.

Od začetka maja potekajo naša srečanja spet zelo intenzivno in sicer vsako soboto dopoldan. In če je le možno, greva z babico na sprehod, z gospo sva pa v njeni sobi.

Prva sprememba bo moj dopust v sredini meseca julija.

* Ana Trivič je diplomirana socialna delavka, ki se je v letu 2000/01 na Inštitutu Antona Trsenjaka posvečala osebnemu družabništvu.

PORTRET GOSPE IN BABICE GOSPA

Gospa Manca je 93-letna ženska, ki sta ji pred kratkim opešala vid in sluh. V domu je že deset let, v enoposteljni sobi. Je prijazna in vedno urejena. Njena oblačila so pisanih barv. Še vedno je prava dama. Zame je prava gospa in tako sem jo tudi poimenovala. Najino druženje je na distanci.

Najino sodelovanje je bilo na začetku bolj funkcionalno. Sestavili sva dolg spisek za nabavo v trgovini, nato sem stvari prinesla. Z zanimanjem sem opazovala, kako je graciozno izbrala prašek za perilo, kavo ... Enkrat sva šivali, pa pisali seznam perila ...

Kavo sva nekajkrat pili skupaj, v njeni sobi ali pa v čajni kuhinji, ki je prav tako prijetna. Najine glavne teme so: politika, nesreče – predvsem naravne, delo in zaposlitve, odnosi, ki jih je gospa imela in ki jih ima sedaj, glasba iz njene mladosti, njeno življenje, kava, pralni praški, hrana, rože, golobi, partizani, knjige ...

Gospa pozorno sledi političnim dogajanjem pri nas in v tujini in sicer prek starega radijskega sprejemnika; pozna skorajda vsak dogodek, o katerem ima tudi zelo oblikovano mnenje. Kljub temu pa drugačno mnenje spoštljivo poslušša. Zna argumentirati in drugega sprejeti, oziroma dovoliti, da ima svoje mnenje.

Prav tako je na tekočem o nesrečah – predvsem naravnih. Veliko zna povedati o poplavih, potresih, požarih, plazovih. Točno ve, kje se je kaj zgodilo, kdaj, kdo je bil tam, kakšne so bile posledice. Zanima jo, zakaj se to dogaja. Če se le da, poišče smisel nesreče.

V pogovoru rada primerja današnji čas in s časom, ko je bila mlajša. Pogovarjava se o kavi. O tako enostavni temi bi lahko napisala najmanj članek. Spozna se na različne vrste, na pripravo, na okus, vonj, embalažo ... Rekla bi, da ima gospa pitje kave za poseben obred, ko si vzame trenutke samo zase in kavo, ali za prijeten klepet ob kavici.

Prav tako bi lahko napisala kaj o pralnih praških: o vrstah, vonju, mehkości, prijaznosti do perila, o tkaninah ...

Veliko ve o rožah in nekaj jih tudi goji v svoji sobi in na balkonu. Z njimi je prijazna, vsaka roža je na posebnem mestu. Z njimi se tudi pogovarja in jih skrbno zaliva.

Prav tako ve veliko povedati o živalih, predvsem o pticah. Večkrat pa se jezi na golobe, ki ji onečedijo balkon.

Najina skupna tema je tudi hrana. Ker si je gospa v mladosti redno sama kuhala, ve o pripravi in receptih veliko.

Lahko bi naštevala teme naprej, vendar bom naredila zaključek.

Gospa se spozna na različne življenjske stvari. Po poklicu je farmacevtka in svoje delo je z ljubeznijo opravljala. O svoji delovni karieri govori s spoštovanjem in ponosom. Do upokojitve je sodelovala z veliko farmacevtsko firmo. Še sedaj ji iz matične organizacije na novo leto pošljejo koledar in za rojstni dan voščilnico.

Prav tako je ponosna na svoje stanodajalce, ki so jo sprejeli ne samo v sobo, temveč v družino. Ostarela gospa in gospod ter njuna hči, s katero sta bili približno enako stari. In ko sta ostali sami, sta živeli kot sestri. Po njeni smrti ji je farmacevtska firma priskrbela garsonjero. In z leti, ko je bilo vse težje biti sam, je prišla v dom. Vendar ima tudi v domu lepo enoposteljno sobo z balkonom in kopalnico. Vedno je vse čisto, na mizi je prt in posoda s sadjem, na poličkah pa rože in drobni predmeti. Nad posteljo ima veliko sliko svojega pokojnega brata, ki ga je imela zelo rada. O njem govori z ljubeznijo.

Ob postelji ima star radijski sprejemnik.

Skratka – vse je zelo skromno in zelo čisto.

Skromnost je tudi njena vrlina, kar se vidi že iz njenega prostora, njene podobe, njene komunikacije. Je prijazna gospa, ki se rada smeje, tarna bolj malo, jo je pa tudi zabavno videti, ko je jezna. Zna se kar dobro razjeziti.

Zaradi oslabiljenega vida in sluha je dodobra razvila tip in prav spretno se poslužuje tega čutila. Nad oslabiljenimi čutili ni ravno navdušena, ker ne more šivati, brati, pisati, gledati televizije, a vseeno ji gre življenje dobro od rok.

Do drugih je pozorna in tudi hvaležna. Imela sem priložnost to doživeti sama, ko sem ji pri nekem obisku prinesla palačinke. Njene besede so bile polne topline. Tudi majhne novembrske svečke se je zelo razveselila. Prav tako je bila vesela božičnega darilca.

Rada bi povedala, da mi je gospa Manca vzor glede mnogih stvari. Predvsem zaradi svojih prijetnih čustev, zaradi prepričanja, ki ga zna podeliti z drugimi, svoje galantnosti in potrpežljivosti, svoje ljubezni do službe in do že pokojnega brata.

Nekoč sva šli na kratek sprehod. Usedli sva se na klopcu in uživali v prijetnem sončnem dnevu. Ko je ura mojega obiska potekla, je gospa še ostala in bila vesela, ker sem jo spodbudila za sprehod, na katerega se zaradi težav s hojo redkokdaj odpravi.

Za moje druženje z gospo lahko rečem, da se mi ob njej ustavi čas. Vsa naglica današnje civilizacije izgubi svojo moč.

Vsakega mojega obiska se razveseli in jaz prav tako rada hodim k njej. Kako je prijetno čutiti, da ljudje potrebujemo drug drugega in da smo veseli drobnih pozornosti, pa čeprav je to samo enourni tedenski obisk.

Sprašujem se, od kje jemlje moč, da v svojem srcu ostaja pozitivna in vedra. Včasih se pred menoj vpraša, le kdaj bo konec vsega, vendar so to le kratki trenutki, ki ponazarjajo, da razmišlja tudi o smrti. Iz vsakega giba in iz vsake povedane besede je mogoče začutiti, da ima njen vsakdan smisel.

Vesela sem, da sem jo spoznala.

BABICA

To je gospa Veronika, ki ima 68 let. V domu je že osem let, v enoposteljni sobi. Je simpatič-

na, toplih rjavih oči, kratkih sivih las, vitalna, oblači se v svetle pastelne barve, njena čutila delujejo še zelo dobro. Med nama se je razvil odnos, ki bi bil lahko odnos med pravo vnukinjo in babico. Zato jo imenujem babica.

Obnaša se umirjeno, zrelo. Ko pride v prostor ali gre iz njega, ne zbudi večje pozornosti. Njeni gibi so počasni in umirjeni.

Govori zelo preišljeno in bolj malo. Občutek imam, da trikrat premisli, predno izrazi svoje mnenje. Njeni stavki so kratki in jasni. Veliko več komunicira neverbalno: z rokami, glavo in očmi.

Po drugi strani pa je babica »spraševalka«, ima polno vprašanj in pri vsakem upa, da ji bo sogovornik odgovoril. Takrat se razveseli kot majhen otrok in postavi še kakšno podvprašanje. Njene glavne teme, katere sem spoznala, so: odnosi, otroci, zakon, služba, preživljanje, bolezen – zdravje, TV-oddaje, izleti v naravo, izleti v toplice, tržnica, cene, avtobusni prevozi, mesto, prehrana, odnosi v domu, rože, gobe in vlaganje, njen bivalni prostor, vreme, časopisi, vera, mobitel, živali ...

Spoznala sem jo prav na njen rojstni dan.

»Vse najboljše, gospa Veronika,« sem ji rekla. Pa me je le začudeno pogledala in rekla: »Kaj in zakaj!? A kdo praznuje? Jaz že ne,« je tako prepričljivo povedala, da sem pomislila, da sem mogoče dobila napačno informacijo o njenem datumu rojstva. Pa sem datum ponovila. Po kratkem premisleku je rekla: »Ja, danes je res moj rojstni dan. Sem čisto pozabila. Ko je človek star, mu rojstni dnevi niso več pomembni.«

S to gospo sva razvili malo drugačen odnos. Od samega začetka sva se v pogovoru zelo ujeli.

Na začetku sva se srečevali v njeni sobi, ki je prav tako prijetna kot soba gospe Mance. Ima balkon, poln rož in tudi paradižnik goji, ima sobo z mizo, policami in posteljo. Tudi to sobo krasijo zanimive slike in drobni osebni predmeti.

Kot iz njene sobe tudi iz njenega karakterja veje skromnost. Je skromna gospa, ki ceni vsa-

ko pozornost. Zanimivo je bilo, ko sem tudi njej prinesla palačinke. Želela mi je na neki način povrniti. Tudi male novembrske svečke je bila vesela in prav tako božičnega darilca. Prav lepo je videti plamenček, ki se prižge v njenih očeh.

V takih trenutkih sem zelo presenečena in hkrati vesela, da obstajajo enostavni in skromni ljudje. Mislim, da ji je največje darilo, ki ji ga lahko dam, najin prijeten odnos, ki sva ga popestrili s sprehodi. Večkrat sva se odpravili na sprehod in hodili vsaj eno uro. Tempo je narekovala gospa, glede na njeno počutje in bolečine v gležnju. Vsakič sva pri tem občudovali naravo in vsakič sem bila presenečena, koliko ve o naravi in naravnih zakonih.

Vsakič tudi spremljava gibanje in količino vode v reki, spremljava hitrost in moč vetra, čistost zraka in vode, opaziva spremembe na drevsivih in travi. Skratka, v eni uri se zelo poveževa z naravo in uživava v njeni lepoti.

Z babico sva dogovorjeni, da jo spodbudim za sprehod, če je kolikor toliko prijetno vreme. Vsakič je po sprehodu zelo hvaležna za najino skupno rekreacijo in druženje.

Na kratko sem predstavila, kakšen odnos ima gospa Veronika do narave. In kakšen odnos ima do sebe?

Do sebe je prijazna. Skrbi za svoj izgled, saj je vedno oblečena v sveža pastelna oblačila. Prav tako skrbi za svojo prehrano – dobro ve, kaj koristi njenemu telesu in kaj ne. Užije veliko sadja in zelenjave. Redno obiskuje bližnjo tržnico in je zato vedno oskrbovana s sezonskim sadjem.

Glavne obroke ima ob določenih urah in skrbi, da je njena prehrana topla in raznovrstna.

Zelo dobro skrbi za svoje zdravje – delno s prehrano in gibanjem, delno s počitkom, ko začuti kje bolečino. Prav tako varuje in ohranja svoj vid; ko se stemni, ne bere, televizije ne gleda veliko, ima dovolj globokega spanca.

Skrbi za svojo rekreacijo. Vsak dan zgodaj vstane in potelovadi. Če je lepo vreme, gre čez

dan na sprehod in sicer do tržnice ali z mestnim avtobusom v mesto na potep. Rada gre tudi na manjši hrib in nabira gobe.

Skrbi za svojo frizuro in sicer se pozimi postriže na kratko, tako, da ji kapa ali trak lepo ščitita glavo. Redno hodi k frizerju, včasih pa se tudi sama polepša.

Skratka, babica Veronika rada živi, rada se ima in kvalitetno preživlja svoj prosti čas. Poleg sprehodov hodi na predavanja o veri, gleda dokumentarne oddaje o naravi in krajih, bere knjige in časopise, nabira gobe in jih vlaga, goji rože in paradižnik ...

Tudi babica globoko v sebi doživlja smisel bivanja. Veseli se vsakega novega dneva in vsakega obiska. Jaz sem tega prav tako vesela.

Vesela sem, da sem jo spoznala.

IZKUŠNJE

Gospa Veronika me je vzela za »svojo« in sva razvili osebni odnos babica – vnukinja. Gospa. Manca je želela obdržati distanco. Meni je tako tudi prav, saj imam dva različna odnosa.

Z babico se velikokrat sprehajava, smejeva, govoriva o naravi, rožah, pticah, vodi, vremenu ... Z gospo pa sva bolj resni in govoriva predvsem o politiki in naravnih nesrečah.

Posebna izkušnja je rojstni dan. Gospa in babica nista nikomur povedali, da imata rojstni dan. Poleg tega je babica nanj pozabila. Pozornost sem jima posvetila s čestitko in darilcem. Bili sta zelo veseli. Posebno še gospa, ki je mislila, da se je nihče od njenih ne bo spomnil. Prav tako je posebna izkušnja praznik. Obisk na dan praznika je lep dogodek. Če pa izkažeš pozornost še s skromnim darilom, si pa človeku polepšal dan. Gospa in babica sta bili zelo veseli obiskov na dan praznika. Prav tako sta se razveselili skromnih daril. Tudi sami sta želeli povrniti pozornost in sta skuhali kavo, postregli s sadjem in piškoti.

IN KAKO STA SE GOSPA IN BABICA POVEZALI?

Ko sem zbolela, sem babico telefonsko obvestila, da me ne bo in prosila, da obvesti še gospo. Ko ji je babica prinesla moje sporočilo, sta se prvič srečali in poklepetali. Rdeča nit pogovora sem bila sprva jaz, nato pa sta se pogovarjali tudi o drugih stvareh. Tako se sedaj poznata in se večkrat pogovarjata. V enem od takih pogovorov je gospa zaupala babici, da me ne sliši dobro, ker tiho govorim. Vendar mi ne bo povedala, ker me lahko užali. To informacijo mi je zaupala babica in od takrat govorim z gospo bolj glasno in počasi ter jo kdaj tudi vprašam, če me je razumela.

Na začetku je bila babica nekoliko ljubosumna, da hodim še k nekomu na obisk. Vsakič je vprašala, kako je bilo na obisku pri drugi stanovalki doma. Ker sem želela njeno napetost zmanjšati, sem ji povedala, da sta zelo različni in da imam z vsako svojstven odnos in bom obiskovala obe. Po tej razlagi je bilo vse v redu.

S socialno delavko, ki sledi projektu, sva imeli nekajkrat sestanek in sva izmenjali opažanja pri gospe in babici. Povedala je, da jima tako druženje koristi in sta bolj zadovoljni v svojem življenju.

V domu imajo v vsakem nadstropju enkrat tedensko Družabno skupino. Gospa in babica hodita v svojem nadstropju v skupino in zelo pomembno se jima zdi, da tam povesta svojo izkušnjo oziroma mnenje.

SPOZNANJA

Starejša generacija ima potrebo po predajanju življenjskih izkušenj naprej, druga pa po podpori pri razreševanju stisk in težav. In kaj pomenijo kontinuirana tedenska srečanja za starega človeka in kaj zame? Za starega človeka (posebno še za tistega, ki nima veliko svojcev in prijateljev, kot sta babica in gospa) je to edini stik z zunanjim svetom, vir informacij, občutek, da je nekomu pomemben in potreben, da

lahko še nekaj preda, da ni pozabljen in zavržen. Meni tovrstno druženje pomeni mir, podporo, učenje in vzor.

Gospa in babica bogatita moje življenje. Občutek imam, da se veliko naučim, veliko drobnih, tudi čisto osnovnih življenjskih stvari. Sta polni življenjskih izkušenj in jaz sem za njiju kot mlad veter, ki enkrat na teden pripiha mimo in se za kakšno urico ustavi, potem pa oddrvi naprej.

Dandanes moja generacija nima časa za kvalitetne medosebne odnose in nima pravih vzornikov. Stike vzdržujemo z mobiteli in internetom, vzornike pa si poiščemo kar v medijih in sicer najlažje prek televizijskih oddaj. Mediji nas učijo, kako ostati mladosten in produktiven. Pravega doživljanja medosebnih odnosov ni več. Tudi medgeneracijskih povezav je vse manj, pogrešamo jih pa vsi. Starejša generacija, ki je vse bolj osamljena in nima komu predajati svojih življenjskih izkušenj, ter srednja in mlada generacija, ki nima živih vzornikov in nima s kom podeliti svojih stisk in vprašanj.

Prav tako se zelo spreminjajo vrednote v družbi. Nekoč pomembne družinske odnose, ustvarjalne dejavnosti in komunikacijo so zamenjali naglica, potrošništvo, produktivnost in televizija.

Posledice nosimo vse tri generacije.

In kdo lahko kaj spremeni? Mogoče družba? Odgovornost je na nas vseh. Družba smo mi. Vsak naj se pri sebi odloči, kaj lahko on sam naredi, kje in kaj lahko prispeva k boljši medgeneracijski povezavi.

Zelo sem vesela medgeneracijskega sodelovanja. Z vsakim obiskom sem bogatejša in mišlim, da gospa in babica prav tako.

RAZLAGA NEKATERIH SPOZNANJ, PRIDOBLJENIH V PROJEKTU INDIVIDUALNO DRUŽABNIŠTVO S STARIM ČLOVEKOM

Vsako življenjsko obdobje je določeno z nalogami, ki nas opredeljujejo kot družbena bitja

(Hojnik Zupanc, 1997). Naše naloge so vpete v satovje, katerega mrežo ustvarjajo naše misli, čustva in dejanja. Satovje ponazarja identiteto vsakega človeškega bitja. Zato ima vsak posameznik svojo lastno, neponovljivo življenjsko pot, ki teče od rojstva do smrti. Človek je edino bitje na Zemlji, ki se te poti tudi zaveda. Zaveda se, da se na življenjski poti stara in da se bo ta nekoč končala. Dobro vemo, da se ljudje različno staramo in da pri isti starosti vsi nismo videti enako stari. Staranje je namreč odvisno od naših misli in dejanj, drugače povedano: od naše zavestne odločitve, kako se želimo starati in kaj bomo storili za kakovost svojega življenja.

V knjigi *Dodajmo življenje letom* (Ida Hojnik Zupanc 1997) je delitev v tri vrste starosti:

1. kronološko starost, kolikor je človek star po koledarju,
2. biološko starost, kolikor je staro človekovo telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov, ter
3. psihološko (doživljajsko) starost, kolikor se človek počuti starega.

Gospa Manca opredeljuje svojo starost psihološko (doživljajsko), ker se zaradi let in bolezni počuti zelo staro. Gospa Veronika ocenjuje svoja leta po biološki starosti in po tem koliko je lahko fizično in psihično aktivna. Z leti se vse spreminja.

Vsak nov dan je drugačen od prejšnjega, čeprav je na videz podoben (Hojnik Zupanc, 1997). Spreminjajo se telesne celice, spreminja se duša. Vsako dejanje, vsaka beseda in vsaka še tako bežna misel se zapišejo v dušo in spomin. Proces poteka v nas do konca življenja, ne da bi se ga zavedali. Zavedamo se običajno le velikih dejanj, ki puščajo vesele in manj vesele spomine. Po dogodkih največkrat vrednotimo tudi kakovost življenja. Pogosto pa zanemarjamo drobne misli in dejanja, ki prav tako sestavljajo kakovost našega življenja. Tudi takrat, ko se nam življenje dozdeva enolično, se v nas dogajajo

spremembe. Spreminjamo in razvijamo se od rojstva do smrti. Bolj ko smo o tem osveščeni, več lahko sami prispevamo k svoji rasti z lastno dejavnostjo.

Spreminjanja in razvijanja se zavedata obe gospe. To se kaže v doživljanju praznikov, odnosu do sebe in drugih, zdravju, bivalnem prostoru, rož, živali, intelektualnega učenja, drobnih dogodkov, sproščene molčečnosti...

Številni avtorji so raziskovali povezanost med starostjo organizma ter socialnimi in osebnimi dejavniki. Odkrili so, da nekateri dejavniki pospešujejo staranje, drugi pa ga zavirajo in sicer:

srečen zakon (ali zadovoljujoče trajno razmerje), zadovoljstvo pri delu, občutek osebne sreče, sposobnost smejanja, zadovoljivo spolno življenje, sposobnost pridobiti in obdržati prijatelje, urejeno življenje, redno delo, vsaj en teden počitnic na leto, občutek, da obvladujemo zasebno življenje, prijetno preživljanje prostega časa, zadovoljujoči konjički, sposobnost izražanja čustev, optimistično gledanje na prihodnost, občutek finančne varnosti, zadostna življenjska sredstva.

Obe gospe se zavedata vsaj teh dejavnikov. Živita zrelo in realno, kolikor je v njuni moči: izražata čustva, prosti čas skušata preživeti prijetno, imata prijatelje, doživljata smisel življenja, doživljata trenutke osebne sreče in trenutke sproščenega smeha, še vedno imata ritmično življenje.

Človek je že po naravi ritmično bitje in tako si uredi tudi socialno življenje (Hojnik Zupanc, 1997). Šola in pozneje zaposlitev najbolj dosledno določata socialni življenjski ritem. Ritmičnost socialnega življenja določa človekovo notranjo varnost.

V domu nastane ritmičnost zaradi pravil (obroki, zdravila, dejavnosti ...), zelo pomembno pa je tudi ravnovesje.

Chopra v knjigi *Mlado telo in neodvisen um* govori o ravnovesju, ki je pomembno na vsakem področju življenja. Avtor navaja štiri po-

membne dejavnike ravnovesja: zmernost, rednost, počitek in dejavnost. Poudarja, da je potrebno ohranjati življenjsko ravnovesje, če se želi človek soočiti s starostjo brez večjih pretresov.

Eden od večjih pretresov je tudi odhod v dom.

Nekateri strokovnjaki pravijo, da ima človek v življenju dva doma: dom svojega otroštva in dom, v katerem si je ustvaril družino. V starosti se lahko zgodi, da si mora poiskati še tretjega – dom za starejše občane (Belič 1997).

Včasih so stari ljudje živeli v zavetju večgeneracijske družine, katere člani so si medsebojno pomagali (Volk 1997). Danes živijo ali v dvojeh s svojim zakonskim tovarišem ali celo sami v stanovanju, hiši. Vsak pa bi rad tudi na stara leta ostal še naprej samostojen in neodvisen od drugih. Ostal bi rad v znanem okolju, kjer biva, kjer ima stanovanje, hišo. Stikov s sosedi ne bi rad izgubil. Prav tako bi rad sam gospodinjal in opravljal samostojno svojo osebno higieno. Skratka, živel še naprej enako kot doslej.

Tu se porajata dve vprašanji. Prvo: se je človek naučil biti sam? Drugo: kakšna je človekova samostojnost v domu? Ob vseh izpuščanjih se mora človek vedno bolj učiti biti sam. Biti sam ni isto kot biti osamljen (Klevišar 1997). Kdor zna biti sam, bolj kvalitetno živi odnose z drugimi ljudmi. Vsak človek se nujno znajde v situacijah, ko je sam. Če se nikoli ni naučil sprejemati samote kot nekaj pozitivnega, mu to lahko povzroča veliko stisko. Starost nujno prinaša s seboj to, da morajo biti stari ljudje vedno več sami. Če na to niso pripravljeni, lahko povzročajo sebi in drugim okrog sebe mnogo gorja. In končno bo vsak človek moral umreti sam, tudi če bo ob sebi imel dobre spremljevalce.

V domu se ljudje, kot sta se gospa Manca in gospa Veronika, dodobra naučili biti sami, sami in hkrati v skupnosti. Vendar je želja po večji zasebnosti zelo močna.

Angleška raziskovalka Willcocksova je ugotovila, da stanovalci pričakujejo, da bodo v javnem zavodu, kot je dom za stare ljudi, živeli zasebno in avtonomno, kot so bili navajeni v

svojem domu. Zaradi tega svoje pozornosti ne usmerjajo v lastno osebnost, temveč v iskanje motenj zunaj sebe, ker želijo na ta način zaščititi svojo individualnost.

Kljub temu je pomembno, da poudarjamo lastnosti, značilne za starost, kot jih v svojih delih opredeljuje W. Kurtz: preprosto življenje, sproščena vedrina in vedra sproščenost, ko se ne izgubljam pri napakah institucionalnega varstva. Saj nam že samo staranje prinese kar nekaj sprememb na miselnem, čustvenem in socialnem področju (Pantek 1997). Z leti se nam spreminjajo naše miselne sposobnosti. Postanemo malo bolj pozabljivi, miselno nekoliko manj okretni in se morda težje zberemo, še vedno pa premoremo veliko izkušenj in sposobnost ustvarjalnega mišljenja. Tako kljub visokim letom večina lahko samostojno rešuje vsakodnevne probleme.

Hkrati pa želi biti vsak Človek koristen za druge.

»Vedno bolj dozorevati pomeni postajati vedno bolj rodovitni za druge. Tudi v starosti, v bolezni in umiranju smo lahko rodovitni z načinom, kako smo pripravljeni prenašati pezo življenja, kako smo ga pripravljeni izpuščati. Tako postajamo učitelji življenja takrat, ko tega ne načrtujemo, ko se tega sploh ne zavedamo. To se dogaja na ravni 'biti', ne na ravni 'imeti'. To pomeni, da smo lahko najbolj rodovitni prav v svoji nemoči.« (Klevišar 1997:153)

Smiselno je, da človek na pragu starosti izstopi iz prve vrste odgovornosti za dogajanje in za materialno preskrbo, da sprostí svoje sile za doživljajsko bogatenje, za boljše medčloveške odnose in za posredovanje svojih življenjskih izkušenj drugim. Obenem naj srednji generaciji po svojih močeh pomaga tudi pri vsem delovnem in organizacijskem naporu, od vzgoje vnučkov, prek vodenja poslov do vrhunske kulturne ustvarjalnosti, če je tega zmožen.

Pri tem je treba poudariti dve človekovi absolutni naravni dolžnosti: da čim več nakopiče-

ne zgodovinske in kulturne izkušnje prisvoji in da svojo človeško izkušnjo preda v zgodovinskokulturni zaklad. Družba naj bi to predajanje omogočila s tem, da stare ljudi živo včleni v temeljne človeške skupine skupaj z obema mlajšima generacijama, zlasti z mladimi. Zadnja naloga pa je spravljanje z življenjem, kar pomeni tudi spravljenost s smrtjo. Vedra sproščenost je odsev spravljenosti starega človeka, ki se vse bolj poslavlja od sveta in z mirom opravlja svoje zadnje naloge v življenju (Ramovš 1997).

Starejša gospa Manca na svoj način pričakuje zaključek svojega življenja in se ga veseli. Če ji zdravje dopušča, obišče domsko mašo in si želi zadnjega pogovora z duhovnikom. Mlajša gospa Veronika, ki je fizično še zelo aktivna, pa o smrti še ne premišljuje veliko.

»Zadnje osebne naloge pred odhodom iz časa in prostora so, shematično gledano, tri: pogled nazaj, zadnja opravila in pogled naprej.« (Ramovš 1997:23)

VSE IMA SVOJ ČAS

Lepo je, če lahko star človek ob koncu življenja govori s Pridigarjem:

»Vse ima svoj čas
in vsak opravek ima svojo uro pod nebom:
je čas rojstva in čas umiranja;
čas, da se sadi in čas, da se vsajeno izruva;
čas ubijanja in čas ozdravljenja;
čas podiranja in čas zidanja.
Je čas jokanja in čas smejanja,
čas žalovanja in čas plesanja.
Je čas za metanje kamenja in čas zbiranja
kamenja,
čas objemanja in čas, ko se zdržiš
objemanja.
Je čas pridobivanja in čas izgubljanja,
čas zbiranja in čas razmetavanja.
Je čas trganja in čas šivanja,
čas molčanja in čas govorjenja.
Je čas ljubezni in čas sovraštva,
čas vojne in čas miru.« (Pridigar 3,1-8).

LITERATURA

Belič Mirjam (1997). *Dom za starejše občane kot tretji dom*. V: Hojnik Zupanc Ida (ur.). *Dodajmo življenje letom*. Gerontološko društvo Slovenije, Ljubljana.

Chopra D. (1996). *Mlado telo in neodvisen um*. Vale Novak, Ljubljana.

Hojnik Zupanc Ida (1997). *Dodajmo življenje letom*. Gerontološko društvo Slovenije, Ljubljana.

Klevišar Metka (1997). *Smrt kot spravni zaključek življenja*. V: Hojnik Zupanc Ida (ur.). *Dodajmo življenje letom*. Gerontološko društvo Slovenije, Ljubljana.

Pentek Metka (1997). *Dementnost in načini ohranjanja miselne, čustvene in socialne svežine*.

V: Hojnik Zupanc Ida (ur.). *Dodajmo življenje letom*. Gerontološko društvo Slovenije, Ljubljana.

Ramovš Jože (1997). *Smiselno življenje v starih letih*. V: Hojnik Zupanc Ida (ur.). *Dodajmo življenje letom*. Gerontološko društvo Slovenije, Ljubljana.

Vovk Marija (1997). *Prenova obstoječih stanovanj v korist starih ljudi*. V: Hojnik Zupanc Ida (ur.). *Dodajmo življenje letom*. Gerontološko društvo Slovenije, Ljubljana.

Nives Tovornik*

Telovadba za kakovostno starost**

1. VAJE ZA POKRETNE

STOJE

➤ Stojimo v rahlem razkoraku, roki sta ob telesu

- Prste rok stisnemo in jih iztegnemo
- Naredimo pesti in v zapestju krožimo v eno in drugo stran
- Roki sklenemo v višini ramen, ju skrčimo, dlani so obrnjene k prsim, malo jih iztegnemo naprej, dlani obrnemo stran od sebe
- Iztegnjeni roki dvignemo v odročanje, v komolcih ju skrčimo, sunemo s komolci dvakrat nazaj, roki ponovno iztegnemo v odročanje
- Iztegnjeni roki nato dvignemo nad glavo, dlani obrnemo navzven in se z iztegnjenimi rokami vrnemo ob telo
- Roki imamo sproščeni ob telesu, z rameni krožimo v obe smeri
- Roki imamo sproščeni ob telesu, brado približamo telesu in jo sprostimo
- Roki imamo sproščeni ob telesu, ramena povlečemo proti ušesom in jih sprostimo
- Roki imamo sproščeni ob telesu, pogledamo nazaj prek ene rame, nato na sredino, nato še na drugo stran in spet na sredino
- Roki sklenemo za vratom, komolca potisnemo skupaj in narazen
- Eno roko damo na hrbet, drugo za vrat in ju poskušamo približati, nato roki zamenjamo
- Roki sta sklenjeni na hrbtu, skrčimo ju in iztegnemo
- Roki sta sklenjeni na hrbtu, iztegnjeni dvignemo – ju vlečemo nazaj in ju sprostimo
- Roki sta sklenjeni za vratom, iztegnemo ju nad glavo, dlani obrnemo navzgor, pogledamo navzgor, roki damo nazaj za vrat
- Roki sta odročeni, dlani obrnemo navzgor, v komolcih skrčimo, iztegnemo
- Roki sta uprti v boke, naredimo odklon v eno in v drugo stran in nato v sredino
- Roki upremo v boke, dvakrat zasukamo telesa v eno stran, pogled sledi v isto stran, nato zasuk telesa na sredino, ponovimo v drugo stran in spet na sredino
- Sklonjeni smo v rahel predklon, roki prosto visita, iztegnjeni dvignemo do odročanja in jih spustimo do izhodišča
- Sklonjeni dvignemo roki nad glavo, gremo v predklon, z rokami zamahnemo med nogami nazaj, se ponovno vzravnamo, roki pa gresta zopet nad glavo
- Z levo roko gremo proti desnemu stopalu, desno roko iztegnjeno vzročimo – pogled ji sledi, isto ponovimo na drugo stran

➤ Stojimo z iztegnjenimi nogami skupaj

- Sklonimo se naprej, z rokami sežemo proti tlo, kolena so ves čas iztegnjena, roki dvignemo nad glavo, stopimo na prste, se čim bolj raztegnemo

*Nives Tovornik je fizioterapevtka in voditeljica medgeneracijskih skupin za kakovostno starost v Domu upokoencev »Franca Salamona« v Trbovljah.

**Pri usposabljanju voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno starost v Trbovljah je avtorica vodila usposabljanje za telovadbo. Pri tem se je pokazala njena izjemna strokovna sposobnost in osebni šarm za vodenje telovadbe pri starostnikih. Naprosili smo jo, da za prostovoljske voditelje skupin in družabnike zapiše nekaj primernih telovadnih vaj za stare ljudi.

- Stojimo na eni nogi, drugo iztegnjeno dvignemo v stran, ponovimo z drugo nogo
- Izmenoma dvigujemo iztegnjeno nogo
- Stojimo na eni nogi, z drugo iztegnjeno zamahnemo po dvakrat naprej in nazaj, ponovimo z drugo nogo
- Eno koleno dvignemo visoko, ga objamemo z rokami, nato nogi zamenjamo
- Dvignemo iztegnjeno nogo in nasprotno roko eno proti drugi, ponovimo z drugo stranjo
- Dvignemo se na prste, peti razmaknemo, peti damo skupaj in se spustimo na cela stopala
- Roki sta v predročanju, delamo počepe na celih stopalih
- Stopimo na zunanji rob stopala, skrčimo prste nog, jih iztegnemo in stopimo na cela stopala
- Stojimo z rahlo skrčenimi koleno, trebuh povlečemo noter, zadnjico stisnemo, glavo vzravnamo, zadržimo 5 sekund, nato kolena iztegnemo in se sprostimo
- Stopamo na prste in pete
- Iztegnjeno roko in nogo dvignemo v stran, ponovimo na drugi strani

➤ **Z obrazom smo obrnjeni proti steni**

- Dlani položimo na steno, v komolcih roki skrčimo, s telesom se približamo k steni, komolce iztegnemo, telo odmaknemo od stene
- Dlani so na steni v višini čela, čelo naslonimo na dlani, telo vzravnamo, izmenoma dvigujemo iztegnjeno nogo za hrbet

VAJE S PALICO

- Stojimo v razkoraku, palico z obema rokama držimo nad glavo, delamo odklone najprej v eno stran, se vzravnamo, nato še v drugo stran
- Nogi sta skupaj, palico dvignemo nad glavo – vdihnemo, spustimo se v predklon, palica gre proti stopalom – izdihnemo
- Stojimo v razkoraku, palico držimo na vsaki strani, potisnemo jo v levo in v desno
- Palico držimo z obema rokama, dvignemo

jo nad glavo, za vrat, zopet nad glavo in jo spustimo predse

- Palico držimo z obema rokama v vodoravnem položaju in krožimo z iztegnjenima rokama v obe smeri
- Palico držimo na hrbtu, roki sta iztegnjeni, palico dvignemo stran od telesa in jo spustimo

VAJE NABLAZINAH

Sede

- Nogi sta iztegnjeni skupaj, dlani položimo pod kolena, stopala potegnemo proti sebi, istočasno koleno potisnemo ob dlani, zadržimo nekaj sekund, sprostimo

Opora rok zadaj

- Nogi izmenoma po podlagi skrčimo in iztegnemo
- Izmenoma dvigujemo iztegnjeni nogi
- Nogi izmenoma skrčimo, iztegnemo v zrak in nato položimo na podlago
- Kolena so iztegnjena, pritisnemo jih ob podlago, stopalo potegnemo proti sebi, z rokami sežemo proti prstom nog, zadržimo nekaj sekund, nato sprostimo
- Nogi imamo iztegnjeni in razširjeni, z rokami se nagnemo proti prstom ene noge, nato na sredino in še proti drugi nogi ter se vzravnamo

Leže na hrbtu

- Stopala povlečemo proti sebi, iztegnjeni nogi malo dvignemo, jih damo narazen, skupaj in na podlago, stopala sprostimo
- Krožimo z iztegnjeno nogo, izmenoma z levo-desno, najprej v eno, nato v drugo smer
- Izmenoma dvigujemo iztegnjeno nogo
- Nogi dvignemo navpično, gremo z njima narazen in skupaj
- Nogi imamo iztegnjeni, roki ob telesu, dlani obrnjene navzgor, vdihnemo skozi nos, izdihnemo skozi usta (izgovor črke S)
- Roki imamo iztegnjeni nad glavo v obliki črke V, roki vlečemo navzgor, zadnjico stisne-

mo, trebuh povlečemo noter, stopala proti sebi – držimo 5 sekund, sprostimo roke in telo

- Nogi sta skrčeni, stopala na podlagi, koleno stisnemo skupaj, dvignemo medenico od podlage, držimo 10 sekund, nato se sprostimo
- Nogi sta skrčeni, stopala na podlagi, roki v odročanju, koleno nagnemo v desno stran, glavo obrnemo v levo, zadržimo pet sekund, nato vajo ponovimo v nasprotno stran
- Nogi sta skrčeni, dvignemo levo koleno in desno roko, z roko poskusimo odriniti koleno, nogo in roko damo na podlago, nato ponovimo z drugo stranjo
- Ena noga je skrčena, drugo damo čeznjo, jo iztegnemo v zrak, koleno je ves čas podprto na skrčeni nogi, nogo spustimo, ponovimo petkrat, nato nogi zamenjamo
- Nogo iztegnjeno dvignemo, jo skrčimo, iztegnemo in položimo na tla, izmenoma z obema nogama

Na boku

- Spodnjo nogo imamo skrčeno, zgornjo iztegnjeno, iztegnjeno nogo izmenoma dvigujemo
- Položaj je enak, zgornjo nogo skrčimo (koleno k trebuhu) iztegnemo v zrak in jo položimo na podlago

Vaje izberemo tako, da je pri vadbi zajeto celo telo. Telovadba naj traja približno 20 minut oziroma jo po potrebi prilagodimo našim sposobnostim.

VAJENA VOZIČKU

Sedimo vzravnano, stopala imamo na tleh, nismo naslonjeni

- Prste rok stiskamo v pest in jih iztegujemo
- Naredimo pesti in krožimo v zapestju v obe smeri
- Roki sklenemo v višini ramen, jih skrčimo, dlani so obrnjene k prsim, nato jih iztegne-

mo naprej, dlani obrnemo stran od sebe

- Iztegnjeni roki dvignemo v predročanje, komolce potisnemo nazaj dvakrat, jih ponovno iztegnemo v predročanje
- Iztegnjeni roki dvignemo v odročanje in nad glavo, dlani obrnemo navzven in se z iztegnjenimi rokami vrnemo do vozička
- Roki sta v naročju, z rameni krožimo v obe smeri
- Roki sta v naročju, brado približamo telesu in jo sprostimo
- Roki sta v naročju, rameni potiskamo naprej in nazaj
- Roki sta v naročju, rameni povlečemo proti ušesom in nato sprostimo
- Roki sta v naročju, pogledamo nazaj prek rame, na sredino, nato na drugo stran in na sredino
- Roki sklenemo za vratom, komolca potisnemo skupaj in narazen
- Eno roko damo na hrbet, drugo za vrat in ju poskušamo približati, nato roki zamenjamo
- Roki sklenemo na hrbtu, iztegnjene dvignemo – jih vlečemo nazaj in jih sprostimo
- Roki sklenemo za vratom, iztegnemo jih nad glavo, dlani obrnemo navzgor, pogledamo navzgor, roki damo nazaj za vrat
- Roki sta odročeni, dlani obrnemo navzgor, v komolcih ju skrčimo in iztegnemo
- Dlani položimo na ramena, s komolci delamo kroge v obe smeri
- Roki sta ob vozičku, delamo odklone – z roko sežemo proti tlam, se zravnemo, ponovimo na drugo stran
- Z obema rokama sežemo proti enemu stopalu, se vzravnamo in nato proti drugemu stopalu
- Roki sklenemo za vratom, z zgornjim delom telesa naredimo zasuk v eno stran, na sredino, nato v drugo stran in na sredino, pogled sledi gibu telesa
- Sklonimo se v rahel predklon, roki prosto visita, iztegnjeni roki dvignemo do odroče-

nja in jih spustimo nazaj

- Naredimo predklon, z rokami sežemo pred seboj na tla, se vzravnamo, roki pa dvignemo nad glavo in jih potisnemo čim bolj v zrak
- Nogi sta skrčeni, stopala na tleh, obe nogi rahlo dvignemo od tal in ju damo narazen in na tla, zopet dvignemo, damo skupaj in na tla
- Nogi sta iztegnjeni, pete so na tleh, dvigujemo izmenoma iztegnjeni nogi
- Dvignemo iztegnjeno nogo, z nasprotno roko pa sežemo proti kolenu, roko in nogo damo dol, ponovimo na drugi strani
- Noge imamo skrčene, stopala na tleh, koleno objamemo z rokama in ga potegnemo k trebuhu, damo nogo na tla, ponovimo z drugo nogo
- Stopimo na prste, peti razmaknemo, vrneemo jih skupaj in stopimo na cela stopala
- Stopamo na prste in nato na pete
- Primemo se za stranice vozička in vstanemo, se vzravnamo, ponovno sedemo
- Stopimo na zunanji rob stopala, prste skrčimo, jih iztegnemo in stopimo na cela stopala
- Nogo skrčimo, iztegnemo v zrak in damo na tla, nato ponovimo z drugo nogo
- Iztegnjeno nogo dvignemo, v zraku jo skrčimo, ponovno iztegnemo in položimo na tla

➤ VAJE S PALICO

- Palico primemo z obema rokama, dvignemo jo nad glavo in vdihnemo, spustimo jo dol in izdihnemo
- Palico držimo nad glavo z obema rokama in delamo odklon v eno stran, nato na sredino, v drugo stran in spet na sredino
- Palico dvignemo nad glavo, jo damo za glavo, zopet v zrak in spustimo pred seboj
- Palico držimo na sredini z obema rokama skupaj, roki sta iztegnjeni in dvignjeni v višini ramen, palico obračamo tako, da je enkrat zgoraj en, nato drugi konec palice

2. VAJE ZA NEPOKRETNE

➤ LEŽE V POSTELJI

- Dvignemo glavo od podlage
- Glavo – zatilje pritisnemo ob vzglavnik – zadržimo 5 sekund in sprostimo
- Obrnemo glavo na eno stran (proti rami), na sredino, nato na drugo stran in na sredino
- Pogledamo proti čelu – gib samo z očmi
- Z očmi pogledamo v eno stran in nato v drugo stran
- Ramena povlečemo proti ušesom in jih sprostimo
- Ramena dvignemo od podlage
- Prste rok stisnemo v pest in jih iztegnemo
- Roke v komolcih skrčimo in iztegnemo
- Roke ležijo ob telesu, dlani obrnemo proti postelji, nato jih obrnemo tako, da so dlani obrnjene v zrak
- Roke dvignemo v zrak
- Z roko se dotaknemo konice nosu, izmenično z levo in desno roko
- Skozi nos vdihnemo, skozi usta izdihnemo
- Skozi nos vdihnemo, izdihnemo tako, kot bi napihovali balon – čim daljši izdih
- S stopali gibamo navzgor in navzdol
- S stopali krožimo v obe smeri
- Nogi stisnemo skupaj, zadržimo 5 sekund, sprostimo
- Z nogo gremo po podlagi narazen in skupaj, izmenično z levo in desno nogo
- Nogi sta skrčeni, dvigujemo medenico od podlage
- Nogi sta skrčeni, kolena damo narazen in nato skupaj
- Nogi sta skrčeni, s koleni naredimo gib v eno stran in nato v drugo stran
- Z eno ali obema rokama primemo posteljni trapez in poskusimo dvigniti glavo ali rame na od podlage

IZKUŠNJE IZ PRAKSE OSEBNEGA DRUŽABNIŠTVA Z OSAMLJENIM STARIM ČLOVEKOM

*Alenka Milič**

Razmišljanje ob družabništvu

Pred štirimi leti sem se po naključju (če lahko verjamemo v naključja) srečala z Vinkom, gospodom pri skoraj devetdesetih letih. S prijatelji iz Društva za razvoj človekovih vrednot smo v okviru prostovoljnega dela pripravili skromno obdaritev starih in osamljenih na ožjem področju Ljubljane. Kar nekaj naslovov smo dobili na Centru za socialno delo in se v času okrog božiča odpravili na obiske. Tako smo prišli tudi do Vinka, ki je stanoval v starem stanovanju pod Gradom.

Na zvonjenje se dolgo ni nihče oglasil in ko smo že mislili, da ni nikogar doma, so se odprla vrata. Pozdravil nas je star gospod in nas preseenečen povabil naprej, ko smo povedali, da smo prišli k njemu na obisk. Vstopili smo v velik predprostor, temačen in napolnjen z najrazličnejšimi predmeti. Skozenj smo vstopili v preprosto, skromno opremljeno kuhinjo z majhnim oknom, zidanim štedilnikom, televizorjem ... Zares skromno bivališče. Njegov stanovalec pa – izreden človek, kar smo spoznali šele pozneje. V sproščnem klepetu nam je Vinko povedal, da je invalid – zaradi poškodbe je težko hodil –, da večino časa preživi sam, da ga sorodniki bolj redko obiščejo in da kar dobro poskrbi

**Alenka Milič je univ. dipl. psihologinja, ki poučuje na srednji šoli in je tudi prostovoljna družabnica.*

sam zase. Naš obisk ga je zelo razveselil predvsem zato, ker se je zelo rad pogovarjal, a kaj, ko ni imel s kom. Tako smo se dogovorili, da ga bomo obiskovali. Sprva smo mu želeli pomagati pri gospodinjskih opravilih, a ni dovolil; čas, ki smo ga preživeli skupaj, je bil namenjen pogovoru.

Tem za pogovor je bilo vedno veliko. O prehojeni življenjski poti, o dilemah, o odnosih med ljudmi, o smislu življenja ... Kljub temu da Vinko ni bil to, čemur pravimo 'šolan' človek, je veliko vedel. O življenju. Zelo rad je govoril o tem, da je ljubezen med ljudmi temelj vsega, imel je zelo jasno izdelane življenjske vrednote, skoraj nobenih dvomov. Bil je filozof, čeprav ni prebral nobene filozofske knjige; v njegovih besedah je bilo veliko modrosti. Žal se ne spominjam natančno, kaj nam je govoril, takrat je bilo tako jasno, da sem bila prepričana, da si bom vse z lahkoto zapomnila, a ni bilo tako. Spominjam se le svojega nelagodja, ko je prvič omenil smrt. Takrat smo se že dobro poznali in nenadoma je začel govoriti o tej temi. Zdelo se mi je, da moram kaj odgovoriti, a potreboval je samo poslušalca, da je izrazil svoje občutke, negotovost, strah ... Ko sem premagala svoj strah in zadrego, je Vinko večkrat spregovoril o minljivosti in večnosti. Iskreno je verjel v Marijo, čeprav ni dosti govoril o veri. In tako so tekli pogovori o namenu bivanja, o človeštvu, o posamezniku in njegovih tegobah, pa o sreči, ki jo lahko najdemo.

Vinko je bil veder človek, rad se je smejal in zelo rad je pel. Kupil si je kitaro in citre in najlepše mu je bilo, ko smo mu na obisku zapeli in zaigrali kakšno lepo slovensko pesem. Skupaj

smo hodili na izlete in naš največji podvig je bil, ko je trojica iz naše skupine odpeljala Vinka na Veliko planino. Občudoval je planine in pogled v dolino in se prav po otroško veselil, ko smo gledali polet zmajarja.

V dobrih dveh letih, kolikor smo ga obiskovali, smo postali pravi prijatelji in Vinko je počasi začel sprejemati našo pomoč. Nekajkrat sva šla skupaj na trg, kjer je vedno z veseljem poklepetal in se pošalil s 'svojimi' branjevkami. Sčasoma je Vinko postal član naše skupine, z nami je delil naše radosti in skrbi, naša prepričanja in naše dvome. Znal je prisluhniti drugim, predvsem pa je vedno ponavljal, kako je srečen, ker ima ob sebi ljudi, s katerimi se lahko pogovarja.

Toda zdravje se je začelo slabšati in kmalu Vinko ni zmogel več živeti sam. Sprejeli so ga v bolnišnico in tedaj sta ga ponovno začeli obiskovati hčerki, s katerima je bil prej sprt. To, da so se v bolezni ponovno zblížali, ga je prav osrečilo, sam sebi se je zdel boljši človek in vedno se je pohvalil, da se zdaj s hčerkama dobro razume. Tudi naših obiskov se je razveselil, še posebej, če smo ostali več časa in mu pomagali pri obujanju spominov. Vedno me je presenečalo, kako da se spominja predvsem dobrih stvari, a to je bilo v skladu z njegovim večnim optimizmom ...

Tudi ko so ga premestili v Dom na Taboru, ko je bil že povsem nepokreten, ni izginil tisti nagajivi preblisk njegovih modrih oči. Svojo nemoč je doživljal kot odvzem človekovega dostojanstva, izgubo kontrole nad svojim življenjem, a sanje so ostale. Še vedno je govoril o vrednotah življenja, o ljubezni, o miru ...

Vinko se je odločil in v zelo kratkem času umrl. Tisti dan, bil je ponedeljek, sem ga obiskala popoldne. Ni več govoril, oči je imel motne, a nemirnost se je nekoliko zmanjšala, ko sem ga prijela za roko. Ko sta prišli hčerki, sta obe zajokali, mene pa je navdal nekakšen nepozaben občutek. Spremljala sem Vin-

ka v zadnjih trenutkih, rekla sem mu nekaj lepih besed in nikoli v življenju ne bom pozabila izraza na njegovem obrazu, ko je izdihnil. Motne, utrujene starčevske oči so postale jasne, čiste in lice se je zgladilo. Videla sem, da mu je lepo, da je našel mir in priznam, da me od tistega trenutka ni več strah smrti. S pomočjo te izkušnje sem tudi doživela to, kar sem si želela deliti s svojimi starši, pa mi ni bilo dano: želela sem jim stati ob strani do zadnjega diha.

Druženje z Vinkom nas je vse obogatilo, spoznali smo, da smo bili mi tisti, ki smo prejeli Vinkovo modrost, njegovo veselje do življenja, sprejemanje neizbežnega.

Vinko bo za vedno ostal delček vsakogar izmed nas.

Ksenija Žužek* **Na obisku**

Lani, v mesecu decembru, sem se odločila, da obiščem v Celju Francko, edino še živečo teto mojega moža. V novembru je bila v bolnišnici zaradi pljučnice in tam je tudi dočakala 85 let. Zdaj je že doma, v svojem stanovanju, kakor si je želela. Ob dobri negi se ji zdravje vrača, začela je več jesti, vedno pa še malo poležava, kot mi je povedala hčerka.

Mojega obiska se je zelo razveselila. Objemali sva se in smejali, malo sva pa tudi jokali, saj se že dolgo nisva videli. Pričakala me je v lepi halji, na mizici pa je bil že pripravljen prigrizek: sok, pecivo, sadje in druge dobrote. Pohvalila sem njeno haljo in povedala mi je, da je nova.

»Le frizure si ne morem urediti,« je potoži-

**Ksenija Žužek je udeleženka usposabljanja v programu osebnega družabništva z osamljenim starim človekom.*

la, »ko imam spredaj tako redke lase, pa več kakšne sem imela.« Dobro se spominjam njenih las. Bili so gosti, skodrani, kostanjeve barve. To je imela po očetu Jakobu, ki mu je bila zelo podobna, edina v družini. Drugi trije otroci so bili bolj mamine 'sorte', svetlolasi.

Tedaj me v hipu prešine misel, kako bi jo razveselila. Predlagam, da bi ji malo uredila lase. Rada pristane na to. Lepo jo počešem, dosti las še ima, le proti čelu so bolj redki. Poiščeva manjšo ruto, zganem jo v širši trak in ji ga privežem okoli glave. Redki lasje so skriti, rutica pa lepo osveži njen obraz. Navdušena je nad svojim boljšim videzom in kar naprej ponavlja: »Lepo si me uštimala!« Smejeva se in njen smeh me spomni na mnoga leta nazaj – še vedno je sproščen in nalezljiv. Nadaljujeva s pogovorom o njeni hčerki, ki je poročena in živi tu, v Celju. Dobrega moža ima in dva otroka, hčerki. Starejša je že poročena, mlajša pa še študira. Obe sta v Mariboru, a jo večkrat obiščeta ali pokličeta po telefonu. Vpraša me tudi po mojih sinovih in vnukih. Povem ji, da so vsi kar v redu, no, pri vnukih, ki sta oba maturanta, pa včasih že kaj zaškripa. Matura pa ju ne skrbi – bolj skrbi starše in mene.

Francka predlaga, da malo pomalicava, kar tudi storiva. Pristavim še za kavico, ko mi pove, da sme tudi ona spiti eno na dan.

Po krajšem premoru ji svetujem, da bi malo legla, pa mi odvrne, da ni nič utrujena. Res ne izgleda slabo. V obraz je dobila nekaj barve, besede včasih podkrepim z živahno kretnjo in glasom, pa tudi v očeh se prižge iskrica, resda drobna, a jo opazim.

Spet se usedeva vsaka v svoj naslonjač in tokrat dam jaz pobudo. Vprašam jo: »Francka, ali še kaj póješ?« Vsa se razživi: »O ja, po radiu poslušam kakšne narodne pesmi, ki jih znam, pa kar malo zabrundam zraven, ker sem besedilo pozabila. Kaj pa ti, še kaj poješ?« me vpraša. Odgovorim ji, da zdaj bolj malo, bilo bi pa imenitno, če bi medve kakšno zapeli. Be-

sedilo bova ponovili, samo pesmi še izbereva. Odločiva se za tri: Dekle, daj mi rož rdečih, Nocoj pa, oh, nocoj in še eno nabožno: Marija, k tebi, uboge reve... Z besedilom hitro oprava, zdaj pa še glas – jaz prvi, ti drugi! Začneva peti, obe malo v zadregi! Pri prvi pesmi se nama trese glas, pri drugi že manj, tretjo pa zapojeva kar ubrano. Tako sva zadovoljni, da vse pesmi zapojeva še enkrat!

Zdaj pa se mi zdi Francka res že malo utrujena. Ne brani se, ko jo peljem v posteljo in primaknem stol še zase. »Samo deset minut,« mi pravi, »zbudi me, drugače bom jezna!« Čez kakšne pol ure se je sama zbudila. Jeze pa ni bilo.

Po krajšem okrepčilu s čajem se spet pogovarjava. Francka me vpraša, če se še spomnim tistega dne daljnega leta 1950, ko smo bili zbrani na domačiji njenih staršev. V izbi s kmečko pečjo nas je bilo kakšnih osem do deset, v kuhinji pa so bili starejši, z njimi tudi otroci sinov in hčera, le očeta Jakoba že dolgo ni bilo med njimi. Dočakal je le poroko najstarejše hčere in videl njenega prvega sina, svojega vnuka. Ta vnuk je bil moj mož, takrat star dve leti. Tisti dan me je, kot odrasel mož, moj fant prvič pripeljal v rojstno hišo svoje matere. Nelagodnost, ki sem jo občutila ob mnogih radovednih pogledih, ki so se zazrli vame, je takoj prekinila Francka. Prisedla je k meni, njena živahnost in sproščen smeh sta tudi mene prav kmalu spravila v dobro voljo.

Francka me vpraša: »Gotovo se spominjaš, kako smo peli – brata sta igrala na harmoniko in kitaro, pripovedovali smo si šale, posebno Jožko, ki je bil z vsemi žavbami namazan, jih je kar iz rokava stresal! To je bilo veselja in smeha.«

Dobro se spomnim tega silvestrovanja. V meni je pustilo mnogo vtisov na te preproste ljudi, ki so se znali veseliti, ko je bil čas za to, a tudi trdo poprijeti za delo, ki ga na tej skopi zemlji nikoli ni zmanjkalo.

Francka nadaljuje: »No, zdaj pa od moje družine razen mene ni nikogar več. Mogoče tudi jaz ne bom dolgo. Kadar ne morem spati, večkrat premišljam o svoji preteklosti. Navsezadnje sem imela lepo življenje. Več je bilo dobrega kot slabega.«

Malo me stisne v grlu. Gledam jo, mirna je, njen obraz ni žalosten. Od življenja najbrž ni pričakovala preveč, s tem, kar ji je nudilo, je bila zadovoljna.

Čas mojega odhoda se je približeval. Moram se posloviti, da ne zamudim na avtobus. Obljubim ji, da kmalu spet pridem. Ta obljuba je zdaj moj dolg in ker dolga ne maram, ga moram poravnati čim prej!

»Na svidenje, teta Francka!«

Štiri družabniške zgodbe

Na rednih mesečnih srečanjih si prostovoljske družabnice in družabniki pripovedujemo svoje izkušnje in spoznanja. S tem se mesec za mesecem učimo razumeti starost in starega človeka, nič manj pa vsega tistega, kar lahko naredimo za svojo kakovostno starost. Povzel bom štiri zanimive zgodbe.

1. Zagata je bila najboljša šola dobre komunikacije

Gospa Minka je živahna upokojenka, ki se med drugim posveča tudi prostovoljskemu osebnemu družabništvu z osamljenim starim človekom. Vsak teden v domu upokojencev redno obiskuje še kar krepko 89-letnico in večkrat gresta na sprehod, seveda počasi, saj se gospa giblje s pomočjo »hojce« – vozičku podobnega pripomočka, ki se ga nestabilen star človek drži in ga vozi pred sabo. Pri mesečnem intevizijskem

srečanju z drugimi prostovoljskimi družabnicami je Minka pripovedovala svojo izkušnjo:

»Pretekli teden so bili prazniki, jaz pa sem bila slabe volje. Ko sem šla na svoj redni obisk h gospe Moniki v dom, sem si zamislila, da bova šli na dolg sprehod v center mesta, kjer sama rada hodim. Gospa ni bila ravno za sprehod, pa se je kar hitro vdala, češ, ti že veš. Njen pristanek na sprehod sem kar malo izsilila. Obula je svoje nove čevlje in počasi sva odšli z njeno hojco proti centru mesta. Za mladega človeka je to četrtr ure hoje, midve sva seveda potrebovali eno uro. V domu se je medtem bližal čas kosila, gospa Monika je bila pri koncu z močmi, medve pa sva imeli še vso pot nazaj. Mene je čedalje bolj prevzemala groza, da se mi bo gospa zgrudila. No, končalo se je srečno, na smrt utrujeni sva prispeli v njeno sobico v domu. Opravičila sem se ji, da sem izsilila današnji sprehod in da sva šli tako daleč po slabi cesti, kjer njena hojca ne teče lepo gladko. Odgovorila mi je: »Saj sva zmogli!«, šla v kopalnico in se lepo uredila, potem pa šla na praznično kosilo, ki ga je zamudila. Jaz sem si pa rekla: »Če hodim na obisk h gospe Moniki, hodim zato, da bi poslušala in slišala in opazila njo, njene misli in želje, ne pa svojo trenutno muho!« Ta sprehod, ko sem bila vsa potna od strahu, da ne bova prišli do doma, me je veliko naučil! Sprevidela sem, da se mi vse življenje pojavljajo težave, ko v slabem razpoloženju kaj iztrmoglavim, potem pa imam slabe posledice. To je zato, ker takrat nikogar ne slišim in na nikogar ne gledam.«

Minkina pripoved je zgovern primer dobrega učenja komunikacije. Najprej komunikacije s samim seboj: ob sprehodu in po njem se je pošteno »pogovarjala« sama s sabo in prišla do pomembnih spoznanj o sebi in o dobrem druženju s starim človekom. Nato komunikacije s starim človekom: ko se je po vrnitvi s sprehoda starki opravičila, se je med njima obnovilo lepo sproščeno vzdušje. Pomemben korak pri učenju boljšega načina komuniciranja v prihodnje pa

je naredila, ko je svojo izkušnjo tako jasno povedala v skupini kolegicam prostovoljkam. Ob tem, ko smo jo poslušali, smo se tudi drugi spomnili podobnih izkušenj iz svojega življenja in jih povedali v oporo njej in sebi pri socialnem učenju dobrega pogovarjanja s starim človekom in s samim seboj.

2. Naključno dobrodelniško prostovoljstvo je spremenilo doživljanje starke in odnose v njeni družini

Gospa Jelka je samska in njen dan po službi je poln medčloveških stikov z različnimi ljudmi, med drugim je tudi zvesta prostovoljka pri dobrodelniških akcijah za različne potrebe v okolici. Poleti organizira Ognjišče tradicionalno romanje bolnikov, invalidov in starih ljudi na Brezje. Gospa Jelka se je prijavila, da bo peljala na to romanje nekoga, ki nima svojega prevoza. Dali so ji naslov starejše žene, ki je sama stanovala v zakotnem stanovanju. Svoje izkušnje nekajmesečnega druženja s to osamljeno staro gospo je strnila v naslednjo zgodbo:

»Ta priletna ženica, majhne postave in suha, je stanovala v majhnem stanovanju v starem delu mesta, do tam vodi veliko vegastih stopnic in hodnikov. Prostor, kjer naj bi bila kuhinjica, je bil križem kražem nametan z vso mogočo posodo, obleko in drugo kramo. Stara gospa je kar naprej obtoževala sosede, kako so hudobni, med drugim, da so ji pokradli polno omaro perila in oblek, da so namazali stopnice z mastjo, da je po njih padla in se polomila. Po nekaj obiskih pri njej sem zvedela, da ima hčerko, ki živi sama s svojim otrokom v kraju, ki je oddaljen kakih 20 km od Ljubljane, in še marsikaj iz njenega težkega življenja. Pripravili sva vse potrebno za romanje na Brezje, od obleke naprej, in se sami

odpeljali. Ženica je bila na poti tako srečna, da je jokala in ji je bilo dobesedno slabo. Morala sem ustaviti in šli sva okrog na sprehod, da se je pomirila. Doživetja tega dne so jo povsem spremenila. Nič več ni obtoževala sosedov, da ji nagajajo in kradejo, videla sem, da bi rada navezala stik s hčerko. Zdelo se mi je, da bi morda lahko tudi pri tem naredila nevsiljiv korak tako, da seznanim hčerko o svojem druženju z njeno mamo. Prišlo je tako daleč, da sem hčerko celo obiskala. Tudi ona je živela v skromnih materialnih razmerah in bila tudi socialno na podobno nizki stopnji kakor mati. Po srcu pa je dobra. Ko sem prišla naslednjič na obisk k svoji stari ženici, je imela lepo pospravljeno stanovanje. Veselo je pripovedovala, da jo je spet začela obiskovati hčerka z vnukinjo in da ji je pomagala pospraviti stanovanje. Pozneje sem imela z njo še nekaj stikov in videla, da so bili njeni odnosi s hčerko in vnukinjo dobri, prav tako tudi s sosedi. Tako je tudi ostalo, kajti nekaj časa za tem je ta ženica umrla.«

Pri tako rekoč naključni družabniški pomoči gospe Jelke se je pokazalo, da je stara ženica po poškodbi ne le skrajno osamljena, ampak da njena osamljenost po psihosomatski poti prehaja v prave duševne motnje (paranoične blodnje, kako so ji sosedge načrtno povzročili nesrečni padeč in poškodbo, kako ji kradejo perilo iz omare...) in prav tako v hude socialne motnje (popolno zanemarjanje sebe in svojega stanovanja, pretrgani odnosi s hčerko in vnukinjo...). S svojo družabniško pomočjo gospa Jelka ni dosegla le prvotnega namena, da pelje nekoga na romanje invalidov in bolnikov na Brezje, ki si tega želi, pa nima prevoza, ampak je z nekajmesečnim družabništvom dobesedno ozdravila staro ženico osamljenosti ter socialnih in duševnih motenj, ki so nastopile zaradi osamljenosti. Starka je umrla v dobrih odnosih s hčerko in vnukinjo ter s sosedi – v takem socialnem in duševnem stanju, kakor ljudje želimo sami sebi in svojim dragim.

3. Z gospo po kapi nisva mogli spregovoriti nobene besede, zapela sem ji pesem in...

Gospa Veronika, ki lepo poje in se nenehno izobražuje v novih stvareh, ki so jo od nekdanj zanimala, je pri usposabljanju za družabništvo obiskala gospo iz svojega okolja, ki je hudo prizadeta po kapi, in živi v domu za stare ljudi. Na mesečnem srečanju družabnic je navdušeno pripovedovala, kako je prišla z njo v lep človeški stik. Obiskala jo je in ji pripovedovala razne stvari. Stara gospa je z zanimanjem poslušala, nič pa ni spregovorila. Veronika jo je držala za roke in jo božala – tudi pri tem je čutila, da je starki prijetno. Spregovorila pa ni nič. *»Ko nisem več vedela, kaj naj še naredim, preden se poslovim, sem ji zapela pesem »Gor čez izaro, gor čez gmajnico, kjer je ljubi dom z mojo zibelko«. Gospa je takoj poprijela in skupaj sva lepo odpeli vse kitice do konca. Jaz zelo rada pojem in to, da je lahko z menoj pela, me je zelo razveselilo. Peli sva naprej še druge narodne in potem Marijine pesmi, ki so tudi lepe in jih rada pojem. Gospa jih je prav tako lepo pela z menoj in tedaj sem se spomnila, da je bila v mladosti verna, potem pa zelo proti veri, in bi jo bila lahko z Marijini pesmimi celo prizadela. Pa je nisem, bila je mirna in dobre volje, prej pa je vila z rokami ali me krčevito držala. Tedaj sem si rekla, da bom poskusila, če bo tudi spregovorila, kar zna iz svojega otroštva, in začela sem moliti »Oče naš«. In gospa, ki sicer nič ne govori po kapi, je tudi tega z mano glasno molila od začetka do konca. Ta obisk in izkušnja me je zelo navdušila in še danes se tega z veseljem spominjam,«* je sklenila svojo pripoved gospa Veronika.

4. Običajna družabniška izkušnja pri vitalni starostnici

Tudi gospa Dušica je živahna mlajša upokojenka polna poleta in neuklonljive energije, poleg vsega drugega tudi pri družabništvu z osamljenim starim človekom. O tem je sama zapisala:

»Gospa Tončka – rečem ji teta, ki jo vsak teden obiskujem v domu za stare ljudi, je pred dobrim mesecem dopolnila 89 let. Vedno je urejena, največkrat dobre volje in nasmejana – čisto nasprotje gospe Silve, ki jo tudi včasih obiščem v domu, kjer je tako nesrečna, da mi vedno ponavlja, kako bi najraje od žalosti umrla. Ko ob prihodu na obisk pri Tončki potrkam na vrata, že zaslišim njen pozdrav: »O, moja Dušica je že prišla! Tako težko sem te čakala. Gotovo je danes sredo, ker vem, da me obiskuješ ob sredah.«

Vsa urejena sedi na postelji in mi že hiti pripovedovati, kaj vse je doživela v preteklem tednu. Njene svetlo modre oči me veselo gledajo. Vsa je nestrpna, ker se boji, da bi mi česa ne pozabila povedati. Če se to zgodi, je nervozna. Ne smem je prekinjati, le tiho moram sedeti in čakati, da zopet »ulovi« začeto misel in jo pove do konca.

Tončkin zunanji videz ne kaže njenih let. V domu do letos ni hotela nikomur povedati, koliko je stara. Če jo je kdo vprašal po njeni starosti, mu je mirne duše zatajila nekaj let. Zakaj? Všeč ji je precej mlajši gospod, ki je tudi oskrbovanec doma. Najraje mi pripoveduje o njegovem preteklem življenju in kako skrbi zanjo. Vsak dan ji skuha kavico in ji postreže z dobrotami, ki jih sam dobi od doma. Zelo je pozoren do nje. Tudi jaz ga včasih obiščem skupaj z gospo Tončko. Pogovor v troje je zelo prijeten. Ko je bil v bolnišnici, sem ga obiskala. Vedela sem, da ga bom z obiskom zelo razveselila, nič manj pa mojo »teto« Tončko. Ko sem ji pripovedovala o njem in njegovem izboljššanem zdravju, so ji od sreče in zadovoljstva žarele oči in lica, tako je bila srečna.

Nič kaj rada pa ne govori o svojih domačih, ki jo le redkokdaj obiščejo. Ob turobnih mislih na sina in vnukinjo jo skušam potolažiti, pa se mi vedno ne posreči. Ob koncu najinega pogovora včasih reče: »Veš, v domu mi je všeč, rada sem tukaj. Srečna sem, da nisem več doma!« Žalostna je ta izpoved, vedno me prizadene. Kljub temu pa sem pomirjena, ker je gospa Tončka resnično srečna.

Rada jo obiskujem. Za čas, ki ji ga posvetim, mi je od srca hvaležna. Ker težko hodi – ima hojco – ji občasno pospravim omaro, predale in uredim sobo. Včasih mi da – kot praviva »domačo nalogo«: do prihodnjega obiska ji moram kupiti nove nogavice ali kaj drugega po njeni želji. Izroči mi denar za nakup, potem pa reče: »Ti mi vedno rada vse ustrežeš in znaš najbolje kupiti po mojem okusu.« Moj obisk pri gospe Točki traja najmanj eno uro, največkrat pa več. Vedno se težko posloviva. Ob slovesu mi pogosto reče: »Kaj bi jaz brez tebe!« Obema je lepo v duši, ko se nasmejani objameva, poljubiva in si pomahava v slovo. Še prej pa mi reče: »Zdaj bom spet lažje živela, ker bom nekaj dni mislila nate!«

Zavest, da je resnično vesela mojega obiska, me navdaja s srčnim zadovoljstvom in me notranje bogati. Hvaležna sem ji za njeno hvaležnost in vem, da ji nekaj pomenim, da bi brez mene težje živela in bi bila morda večkrat žalostna. Povem ji, da sem tudi jaz njej hvaležna in da veliko pridobim, toda tega ona ne more dojeti. Naj povem še to. Če mi bo dano pozno starost preživljati v domu za stare ljudi, bi bila rada prav tako srečna v njem, kakor je moja »teta« Tončka.»

Gospa Dušica je zapisala svoje običajne družabniške izkušnje, ki jih zna na mesečnih intervizijskih srečanjih tako lepo povedati drugim družabnicam. Pri takih pripovedih spoznavamo, da je potrebno pri prostovoljstvu dajati in dobivati, oziroma, da morata tako star človek in družabnik drug drugemu nekaj dobrega in pomembnega dajati, in drug od drugega nekaj dobivati.

Zapisal J.R.

Iva Ravšelj*

Ob podelitvi diplom članom medgeneracijskega društva Zimzelen Cerknica

120-urni tečaj usposabljanja za voditelje medgeneracijskih skupin smo zaključili že v lanskem letu. Po daljšem dogovarjanju in usklajevanju smo se odločili, da bo slavnostna podelitev diplom 2. junija 2001 v Salezijanskem mladinskem centru Cerknica. Podelitev smo si zamislili tako, da bi povabili tudi zunanje goste na nivoju občine oz. od tam, kjer delajo naši člani izobraževanja. Povabili smo tudi naše sodelavke in prijateljice Koprškega in iz Ajdovsko-vipavske doline. Povabili smo tudi skupino Uršula, ki deluje že več let in jo vodi socialna delavka Aleksandra Šega. Program podelitve diplom je odločno povezovala naša predsednica društva Zimzelen Vika Korošec.

Na začetku je vse zbrane pozdravil župnik Jože Vidic. Voditelj usposabljanja prof. dr. Jože Ramovš je poudaril in povzeli smisel dela skupin, saj je to prvi način socialnega dela, ki ga slušatelji opravljajo ljubiteljsko. Ta mreža izobraževanja medgeneracijskih skupin deluje že več kot deset let. Vse več je potreb in želja po druženju, predvsem starejših in osamljenih ljudi. Ti so prava zakladnica znanja in ustnega izročila. Namen dela v skupinah je tudi iztrgati iz pozabe, ohraniti in prenašati naprej izkušnje teh

**Iva Ravšelj je voditeljica medgeneracijske skupine za kakovostno starost VRTNICA v Cerknici*

ljudi. Zato je menil, da nam delo v takih skupinah ne bo v breme in obveznost, ampak prijetno druženje in bogatitev samega sebe.

Prav tako sta nas skozi triletno izobraževanje popeljala mag. Tone Kladnik in Branka Knific iz združenja za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije. Tone Kladnik nam je podal tudi nekaj misli in napotkov, saj že vrsto let sodeluje pri izobraževanju, vodi svojo skupino v Kopru in pomaga pri začetkih v drugih skupinah. Kot socialnemu delavcu mu je to prineslo veliko izkušenj in potrditev, da se ljudje veselijo teh snidenj in poklonjeni čas ni bil zaman. Ta način izobraževanja je pozneje dobrodošla pomoč in praksa na področju sociale.

Diplome in nagelj je slovesno izročil prof. dr. Ramovš ob pomoči tajnice društva Marije Mozetič. Predsednica Vika je vseh deset skupin sproti predstavila in povedala nekaj besed o njihovem delovanju.

Program je bil čudovit, saj so vsi nastopajoči - mladinski mešani zbor in otroški pevski zbor župnije Cerknica, ki ga je vodila Daša Joželj ob klavirski spremljavi Tadeja Podobnik, tenorist g. Jože Oblak itd. – lepo zapeli in nam s tem popestrili slovesnost.

Po zaključku programa je sledilo povabilo

na prigrizek in češnje, ki so jih prinesle gostje s Primorske. Ob tej priložnosti je stekel še pogovor med vsemi prisotnimi in izmenjali smo vtise, ki pa so bili vsi pohvalni.

Ob tem je voditeljica Aleksandra Šega povedala, da ima skupina Uršula rojstni dan prav tako 6. maja, le da je malo starejša, kakor najina skupina Vrtnice, ki jo vodiva z Majdo.

*Silva Sivec**

Prispeli smo

Nekam vroče mi postaja. Ne vem, ali zaradi previsoke temperature v prostoru ali zaradi pričakovanja. Grem v sosednji prostor in odložim del garderobe. Ko se vrnem, me posedejo v prvo vrsto. Nekam nelagodno se počutim, vsi ostali iz društva sedijo za menoj. Prisede gospa Milka, zdravilka in Prezida.

Scena je čudovita. Plod domišljije, trdega dela in srca. Tudi dirigentki pred menoj so se rožnato obarvala lica. Pesem se razlega po prostoru. Potujem z njo prav do zadnje vrste, kjer sedijo člani naše skupine. Pomi-



slim, da jim prav gotovo ni žal, da so si vzeli čas to popoldne in prišli. Začne se podelitev. Moje ime. Stiski rok, poljubi, cvet. V modro mapo zaprto delo, volja, branje, omahovanja, dvomi, iskanja, samopotrjevanje, obrekovanje, slaba volja, navdušenje, trema – del moje sreče. Protokola ne poznam. Ne vem, ali naj počakam ali naj grem. Dvorana ploska. Roka gospe Milke poišče mojo. Nasmeheva se.

Ploskamo, ploskamo ... Pojemo ...

Pred izhodom čakajo Brigitte, Marica, Ludvik. Ponoven stisk rok, veselje ... »Pokaži še nam, da bomo še mi videli, kaj so ti dali!« pravi Ludvik. Odprem modro mapo. Samo moje ime je na papirju ... Pomislim na naša srečanja, na krog, sklenjen okrog naše mizice in se zavem, da je to diploma nas, Večno mla-

dih – Marice, Ludvika, Brigitte, Herberta, Rezke, Franceta, Avgušтина, Francke, Vide, Katje, Marije. Prvi koraki so bili res moji, pa Marjanovi ... zdaj pa so to naši koraki ... Koraki, ki iščejo pot od srca do srca, do časov, ki jih mlajši še nismo živeli, do trenutkov sedanjega časa; do časov, ki bodo za vedno ostali le slutnja ... Moj sovoditelj prihaja. »Prav je, da si me pripričala,« pravi. »Hvala!« Misli na vključitev v izobraževanje. Tudi jaz poznam nekoga, ki bi mu morala to reči, pa ga ni med gosti ... Gledam vesele obraze drugih voditeljev. Kljub mnogim omahovanjem, kopici dvomov smo prispeli na konec. Prav je tako. Pravzaprav – na konec ali na začetek ?

*Silva Sivec je voditeljica medgeneracijske skupine VEČNO MLADI pri Svetem Vidu

POPRAVEK

»Mag. Tone Kladnik me je opozoril na izpad citirane literature njegove magistrske naloge, ki jo navajam v članku Zadovoljevanje nematerialnih socialnih potreb starostnikov v skupinah za samopomoč v *Kakovostni starosti letnik 3*, številka 1-4, med literaturo na koncu članka pa je izpadla, glasi pa se: Kladnik T. (1996). Skupine za samopomoč kot odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi. Magistrska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Sociologija kulture. Mag. Tonetu Kladniku se opravičujem.«

Mag. Irena Potočnik

IZJAVA

V zadnjem času so se name obrnili nekateri s prošnjo, da bi njihovim organizacijam odstopil avtorske pravice za vodenje in organiziranje skupin starih za samopomoč. Menim, da je avtorstvo v programih in projektih, ki so po svoji naravi prostovoljski – in takšen je tudi omenjeni – načelno samo intelektualno in moralno, ne pa materialno. S strani moje osebe je torej samoumevno, da ima dovoljenje za vodenje, uvajanje in organiziranje skupin starih za samopomoč vsak posameznik, nevladna ali vladna organizacija, pod pogoji prostovoljskega dela in neprofitne organizacije sistema ter drugih vsebinskih, metodičnih in organizacijskih vidikov, ki so razvidni iz objavljenih del o tem programu; ta program pa še nadalje izpopolnjujemo.

Prof. dr. Jože Ramovš

Navodila avtorjem

Časopis *Kakovostna starost* objavlja prispevke s področja gerontologije in gerontagogike: interdisciplinarne, socialne, sociološke, psihološke, pedagoške, zdravstvene, organizacijske in upravne ter gerontološke ali gerontagoške prispevke drugih ved.

Prispevki so v slovenskem jeziku. Biti morajo pregledno strukturirani (z vmesnimi naslovi), uredništvo jih ima pravico jezikovno lektorirati.

Časopis objavlja:

- znanstvene članke, tj. izvirne rezultate lastnih raziskav, ki še niso bili objavljeni,
- strokovne članke, tj. rezultate in spoznanja strokovnega dela in raziskovanja,
- pregledne članke, tj., izvirno sestavljena spoznanja in rezultate raziskovanja določenega vprašanja,
- poročila o strokovnem in znanstvenem delu, srečanjih in prireditvah doma in po svetu,
- poročila o dogajanju v programih medgeneracijske mreže za kakovostno starost v Sloveniji,
- recenzije.

Znanstveni, strokovni in pregledni članki lahko praviloma obsegajo do eno avtorsko polo, uredništvo jih pošlje v anonimno recenzijo. Na začetku besedila naj bo povzetek v 10-15 vrsticah, ključne besede (2-5) in kratka informacija o avtorju (3-8 vrstic v tretji osebi). Povzetek, ključne besede in informacija o avtorju naj bodo napisani v slovenskem in angleškem jeziku.

Poročila in recenzije obsegajo praviloma do 3 strani.

Bibliografski navedki naj bodo vključeni v besedilo v skrajšani obliki, npr: (Priimek, 2001, str. 21). Vsa citirana literatura mora biti s popolnimi podatki navedena na koncu članka v poglavju »Literatura«, in sicer po abecedi avtorjev in letu izdaje ter na naslednji način:

- knjiga: Priimek in ime(na) avtorja ali avtorjev (leto izida): Naslov. Zbirka. Kraj, Založba.
- zbornik: Priimek in ime(na) avtorja ali avtorjev (leto izida): Naslov prispevka. V: Avtor knjige: Naslov knjige. Izdaja. Kraj, Založba, str. od-do.
- članek v reviji: Priimek in ime(na) avtorja ali avtorjev (leto izida): Naslov članka. Naslov revije, št. Kraj, Založba, str. od-do.

Prispevke je treba oddati v dveh izvodih (izpis z dvojnimi razmikom vrstic) in – če je le mogoče – na disketi na naslov uredništva (Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana). Napišite tudi svoj naslov, e-pošto in telefonsko številko.

Inštitut Antona Trstenjaka prireja strokovni posvet

OSAMLJENOST STARIH LJUDI IN MOŽNOSTI ZA REŠEVANJE TEGA PROBLEMA.

Posvet bo potekal 29. novembra 2001 od 9. do 12. ure v prostorih Inštituta v Ljubljani na Resljevi 11. Spoznanja, ideje in izkušnje bodo predstavili teoretiki in praktiki s področja sociale, zdravstva, uprave in drugih resorjev. Vabljeni vsi, ki jih ta problematika zanima. Kotizacije ni. Število udeležencev je zaradi velikosti prostora omejeno.

Prijavite se lahko po telefonu 01/433-93-01 vsak delovni dan med 10. in 12. uro ga. Simoni Hvalič, po e-pošti na naslov: joze.ramovs@guest.arnes.si ali pisno na naslov: Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana. Prijava velja, ko je po telefonu ali pisno potrjena.

Slovensko društvo hospic in Inštitut Antona Trstenjaka prirejata ob mednarodnem letu prostovoljstva strokovni posvet

PROSTOVOLJSTVO PRI DELU ZA KAKOVOSTNO STAROST, UMIRANJE IN ŽALOVANJE.

Posvet bo potekal 29. novembra 2001 od 13,30. do 16. ure v prostorih Inštituta v Ljubljani na Resljevi 11. Vabljeni prostovoljci, organizatorji prostovoljstva, zdravstveni in socialni delavci ter vsi, ki jih ta tematika zanima. Vstopnine ni. Število udeležencev je zaradi velikosti prostora omejeno.

Prijavite se lahko po telefonu 01/433-93-01 vsak delovni dan med 10. in 12. uro ga. Simoni Hvalič, po e-pošti na naslov: joze.ramovs@guest.arnes.si ali pisno na naslov: Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana. Prijava velja, ko je po telefonu ali pisno potrjena.

V kratkem bo izšla knjiga

Ingrid Russi Zagožen **ŽIVETI S STARANJEM IN SMRTJO**. Priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč. Prostovoljci jo boste lahko nabavili ali naročili s 25% popustom v prodajalni Mohorjeve družbe v Ljubljani, Poljanska 4, tel. 01/231-47-68 (cena še ni znana). Knjigo bomo predstavili v naslednji številki revije.



RESLJEVA 11, p.p. 4443,
1000 Ljubljana, Slovenija
Tel.: + 386 1 433 93 01

Kakovostna starost

ČASOPIS ZA SOCIALNO GERONTOLOGIJO IN GERONTAGOGIKO

LETNIK 4 (2001), ŠTEVILKA 1-2



KAZALO

ZNANSTVENI IN STROKOVNI ČLANKI

- str.2 Jože Ramovš: Osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom
- str. 15 Ksenija Ramovš: Analiza pogovorov s starimi ljudmi pri usposabljanju za osebno družabništvo
- str. 37 Staša Grča – Zidar: Nadomestna komunikacija pri ljudeh po kapi in drugih motnjah govora in jezika v starosti
- str. 49 Vinko Razboršek: Nekatere oblike demence v starosti
- str. 52 Ana Trivič: Izkušnje in spoznanja o enoletnem družabništvu

METODIKA V MEDGENERACIJSKIH PROGRAMIH ZA KAKOVOSTNO STAROST

- str. 60 Nives Tovornik: Telovadba za kakovostno starost

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV ZA KAKOVOSTNO STAROST

- str. 64 Alenka Milič: Razmišljanje ob družabništvu
- str. 65 Ksenija Žužek: Na obisku
- str. 67 Zapisal J. R.: Štiri družabniške zgodbe
- str. 70 Iva Ravšelj: Ob podelitvi diplom članom medgeneracijskega društva Zimzelen Cerknica
- str. 71 Silva Sivec: Prispeli smo