

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,

Jože Ramovš, *Osebnostno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom*

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 osebno 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 postmodernejši 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 imenovalec 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 osebnostne 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 razdobij 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

Znanstveni in strokovni članki

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 uravnoveženemu 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 vsakdajšnjih 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-

Jože Ramovš, Osebno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom

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

Upoštevaajoč 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 usmerjanje 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 trden 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 krajevno sosedstvu. Zaradi spremenjenih življenjskih razmer v današnji industrijski in poindustrijski družbi krvno sorodstvo in krajevno sosedstvo 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 pomagaštvo neboljnim, ampak obojestransko zadovoljujoč človeški odnos.

Osebno medgeneracijsko družabništvo je strukturiran program:

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

Jože Ramovš, *Osebnostno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom*

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 posredovanje 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 izčrpniji 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 prilagodljive 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 izvedljivo 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 gerontagogike 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 osebnostno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom

Usposabljanje prostovoljcev za osebnostno 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 »Osebnostno 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

Jože Ramovš, *Osebnostno medgeneracijsko družabništvo z osamljenim starim človekom*

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-*

Znanstveni in strokovni članki

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. ...*