

Ksenija Ramovš*

Delo Inštituta Antona Trstenjaka za kakovostno staranje in dobre medgeneracijske odnose v letu 2003

Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno je bil ustanovljen leta 1992 kot prva znanstveno-raziskovalna, izobraževalna in menedžersko-svetovalna nevladna in neprofitna organizacija v Sloveniji. Njegovo poslanstvo je nadaljevanje Trstenjakovega antropološkega znanstvenega dela za kakovost življenja in medčloveške odnose, prav tako pa uporaba in razvijanje spoznanj Franklove humanistične psihologije, ki je pozorna na odkrivanje in uresničevanje smisla v vsakdanji realnosti kot eno od glavnih gibal in usmerjevalcev človekovega življenja in sožitja z drugimi. Trstenjakova in Franklova humanistično psihološka usmeritev sta sorodni – Trstenjak je poudaril, da mu je med svetovno znanimi psihologi Frankl najbližji.

Ti dve psihološki usmeritvi smo – ob številnih drugih spoznanjih – na Inštitutu vzeli za osnovo celostne socialne gerontologije – sodobne vede za preučevanje staranja in sožitja med generacijami. Od nastanka Inštituta je namreč prav to glavno področje delovanja Inštituta. Enako kot temeljnim spoznanjem socialne gerontologije se Inštitut posveča praktični socialni gerontagogiki s tem, da razvija konkretne metode in programe za izboljšanje kakovosti življenja na stara leta in za boljše medsebojno poznavanje, komuniciranje in sožitje med mlado, srednjo in tretjo generacijo. Glavni namen našega dela na tem področju je strokovna pomoč za ohranitev medgeneracijske solidarnosti v razmerah današnje in jutrišnje evropske kulture, v kateri

skokovito narašča delež starih ljudi, generacije pa se med seboj čedalje manj poznajo in čedalje težje komunicirajo.

Gerontagoški socialni programi, ki jih razvijamo na Inštitutu teoretično-konceptualno, prav tako pa preizkušamo in uvajamo v praksi na terenu, postajajo iz leta v leto popolnejša systemska celota, ki odgovarja perečim potrebam sodobne poindustrijske družbe. Danes je to že več kakor ducat samostojnih programov, ki sestavljajo celovito in med seboj povezano socialno mrežo za kakovostno staranje in sožitje generacij. Ob koncu leta 2003 smo jo razvili do sledeče podobe.

Temeljni program se posveča celotni skupnosti (občini, krajevni skupnosti, zavodu, domu za stare ljudi, župniji ...), v katerih uvajamo mrežo programov. Ti programi so:

1. ozaveščanje celotnega prebivalstva o kakovostnem staranju, pripravi nanjo ter o pomenu solidarnega sožitja med generacijami.

Danes je v evropski kulturi starost tako tabuizirana, da moramo nujno delati ves čas s celotno skupnostjo, če hočemo izboljšati skrb za kakovostno staranje in sožitje generacij. Ko s primernimi skupnostnimi metodami ozaveščamo celotno prebivalstvo skupnosti, se zainteresirani posamezniki priglasijo za bolj poglobljeno usposabljanje v programih, ki ustrezajo njihovi potrebi. Najdlje in najbolj množično delamo izvajamo usposabljanje za dva prostovoljska programa:

2. osebno družabništvo z osamljenim starim človekom ter

* Ksenija Ramovš je diplomirana socialna delavka, direktorica Inštituta Antona Trstenjaka za psihologijo logoterapijo in antropohigieno v Ljubljani in predavateljica na Visoki šoli za socialno delo Univerze v Ljubljani.

3. ustanovitev in vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno staranje.

Prijavljene kandidate za družabništvo Inštitut usposobi s temeljitim enoletnim, kandidate za voditelje skupin pa z dveletnim socialnim usposabljanjem. Pri tem jih uvede v izvajanje družabništva, ki je kot par ali trojka najmanjša oblika skupine za samopomoč na področju staranja, ali za ustanovitev in samostojno vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno staranje, ki je nekoliko večja skupina za samopomoč na tem področju.

Naslednji programi za kakovostno staranje in sožitje generacij v skupnosti, ki smo jih razvili na Inštitutu, so namenjeni posameznikom različnih generacij in družinam s starim človekom. To so kratki, 10-urni tečaji praktičnega socialnega učenja, kjer je poudarek zlasti na medgeneracijski komunikaciji, doživljajskem sprejemanju dejstev in uresničevanju kar najboljših možnosti, ki jih vsebuje osebna in socialna resničnost. Tečaji potekajo v srednje veliki skupini od osem do dvanajst udeleženk in udeležencev. Razvili smo:

4. tečaj za lepo sožitje s starejšim družinskim članom,

5. tečaj za razumevanje starih ljudi in boljše sožitje z njimi – namenjen je mladi in srednji generaciji,

6. tečaj za upokoјence za boljše razumevanje mlajših dveh generacij,

7. tečaj za pripravo na kakovostno starost ob upokoјitvi,

8. tečaj za boljše vživljanje v domu za stare ljudi.

Od nemškega inštituta za partnersko komunikacijo v Münchnu smo sprejeli dva zelo dodelana programa za učenje komunikacije med partnerjema, kar je izredno pomembno, saj je komunikacija med partnerjema srednje generacije v družina model, ki odločilno oblikuje tudi medgeneracijsko komuniciranje. To sta programa:

9. tečaj za učenje partnerskega sožitja za mlade pare v začetku njunega odnosa (UPS),

10. tečaj za učenje zakonske komunikacije po več letih skupnega življenja (KUZ).

Uvajanje osmih programov samopomoči za kakovostno staranje in sožitje generacij traja v občini z okrog 15.000 prebivalci praviloma 2 leti. V tem času poskrbi Inštitut za osamosvoјitev in krajevno samoorganizacijo nove socialne mreže. V ta namen smo razvili tri organizacijske oblike:

11. ustanovitev krajevne medgeneracijskega društva za kakovostno staranje,

12. ustanovitev kluba svojcev v domu za stare ljudi in

13. ustanovitev krajevne medgeneracijskega centra.

V letu 2003 smo nadaljevali z uvajanjem socialne mreže programov za kakovostno staranje in sožitje generacij zlasti v občinah Trbovlje, Ljubljana in Laško. V Trbovljah, kjer se osnovno uvajanje končuje, je najbolj izpopolnjena mreža v Sloveniji, v Ljubljani pa so se po nekaj letih naporega dela pokazali uspehi, ki so primerljivi našemu dosedanemu delu v drugih krajih po Sloveniji. Ob koncu leta je na občnih zborih krajevnih medgeneracijskih društev Inštitut podelil diplome prostovoljkam in prostovoljcem, ki so uspešno končali usposabljanje – voditeljice 2-letno, družabnice pa 1-letno: v Ljubljani 24 voditeljicam in 57. družabnicam, v Trbovljah 13. voditeljicam in 10. družabnicam, v Laškem pa 30. družabnicam. Pretežni del teh je iz navedenih občin, drugi pa iz različnih krajev Slovenije, od Gornje Prlekije do Bele Krajine, od Gorenjske in Bele Krajine, od Koroške do Posavja. V usposabljanju ostajajo učne skupine prostovoljk v Zidanem mostu, Zrečah, Zagorju, Ljubljani, Trbovljah, Laškem ...

Vsak od teh prostovoljcev že v letu usposabljanja redno tedensko opravlja družabništvo z osamljenimi starimi ljudmi ali vodi medgeneracijsko skupino za kakovostno staranje; že v tem času naredi s povprečno več kakor 100 prostovoljskimi urami letno nekajkrat večjo družbeno korist, kakor je cena njegovega usposabljanja.

Če je v krajevnem društvu dobro organizirana skrb za prostovoljce z rednimi mesečnimi intervizijskimi srečanji in z drugimi načini, jih velika večina ostane v prostovoljskem delu skozi dolga leta. Osnovni problem Ljubljane in tudi mnogih drugih krajev je prav pomanjkanje profesionalnih organizatorjev mreže za vzdrževanje prostovoljske socialne mreže za kakovostno staranje in sožitje generacij. Na Inštitutu smo v letu 2003 usposabljali tudi 10 organizatorjev mreže za to delo – to leto s posebnim poudarkom na načinih krajevne samoorganizacije in zbiranja potrebnih sredstev za delovanje krajevne mreže.

Med petimi kratkimi tečaji za posameznike sta bila v letu 2003 najbolj uspešna tečaj priprave na kakovostno življenje po upokojitvi in tečajih za svojce starih ljudi – to kaže na primer dejstvo, da se več kakor tretjina udeležencev prvega odloči za vključitev v prostovoljsko usposabljanje, od svojcev, ki imajo svojega družinskega člana v domu za stare ljudi Trbovljah, pa se jih je nad polovico vključilo v klub svojcev, ki smo ga – kot prvega v Sloveniji – ustavili v Domu Franc Salamon v Trbovljah. Klub svojcev je odlična metoda za samopomoč svojcev, ki imajo hude stiske zaradi oddaje družinskega člana v dom in zaradi njegovega pešanja. Konceptualno in metodično pa smo pripravili nov pomemben tečaj: za boljše vživljanje v novo sprejetih stanovalcev v domu za stare ljudi. Dejstvo je namreč, da se človek, ki pride v dom še kolikor toliko pri močeh, mora vanj vživeti v prvih mesecih, sicer bo dom trajno ostal težavna mora zanj in hud napor za svojce in osebje doma; v praksi bomo začeli ta tečaj izvajati v letu 2004.

V letu 2003 smo uspešno zaključili 6. leto izdajanja edine znanstveno-strokovne revije v Sloveniji *Kakovostna starost*, ki je zapisana v ustreznih mednarodnih bazah podatkov znanstvene publicistike, na spletni strani inštituta pa smo dosedanjim kazalom dodali kratke povzetke in ključne besede strokovnih in znanstvenih člankov ([http://www.inst-antonatrstenjaka.](http://www.inst-antonatrstenjaka.si/revija.html)

<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/eng/oldage.asp>).

Raziskovali smo: nasilje med generacijami in vsakdanjo socialno patologijo pri staranju in sožitju med generacijami ter pri tem razvijali metode za uspešno osebno komunikacijo s težavnim starim človekom; eno in drugo smo objavljali v naši reviji in drugod.

Vrh dosedanjega dela Inštituta za kakovostno staranje in sožitje generacij predstavlja obširna znanstveno-strokovni monografija (584 strani) Jožeta Ramovša, *Kakovostna starost – socialna gerontologija in gerontagogika*, ki je izšla konec leta 2003. Kvaliteto dela potrjujejo številne recenzije in soidajateljstvo SAZU.

V metodiko dela skupin za samopomoč smo v letu 2003 nanovo vključevali zlasti pomembno strokovno spoznanje, da je za dobro komunikacijo največjega pomena najmanjša človeška skupina, to je par (za družino starševski, za medgeneracijsko sožitje pa družabniški). Večje medgeneracijske skupine se najbolj kvalitetno razvijajo, če so voditelji vpeljeni v dobro osebno medgeneracijsko družabništvo s starim človekom. Za usposabljanje prostovoljcev in druge tečaje smo pripravili tudi več novih delovnih gradiv.

Ramovš Jože je formuliral osnovno spoznanje za kakovostno življenje z vidika medčloveškega sožitja:

V vsakem obdobju življenja mora človek poskrbeti, da je intenzivno osebno povezan vsaj z enim pozitivno usmerjenim človekom iz vsake generacije: z enim mladim, enim srednjih let in enim starim. Biti osebno povezan pomeni, da z njim vsaj eno uro tedensko komunicira na ravni osebnega človeškega doživljanja in izkušnje; torej ne samo na ravni splošnih, intelektualnih, delovnih ali drugih brezosebnih vsebin. Pozitivna usmerjenost v odnosu pa pomeni, da je pri komunikaciji pet dobrih, spodbudnih ali pozitivnih vsebin na eno slabo.