
Jože Ramovš

Metodika dogajanja v medgeneracijski skupini za kakovostno starost

POVZETEK

Članek pregledno prikaže spoznanja o metodiki dela za glavna področja dogajanja v medgeneracijski skupini za kakovostno starost. Uvodoma so predstavljeni namen in cilji teh skupin, ki so izhodišče vsega dogajanja v skupini. Sledi prikaz metodike za njihovo ustanovitev in vodenje, za izbor dejavnosti, potek običajnega srečanja, razvoj skupine, merila za pripravo srečanja in za ocenjevanje njegove kakovosti ter za stalno učenje skupinskega voditelja ob delu in doživljanju v skupini.

Ključne besede: skupina, skupinsko delo, metodika skupinskega dela, medgeneracijsko povezovanje

AVTOR: Jože Ramovš je socialni delavec in dr. antropologije. S teorijo in prakso skupinskega dela se ukvarja že trideset let, leta 1975 je diplomiral z obširno monografijo o skupinskem socialnem delu v praksi, pozneje pa objavil številne članke o posameznih vprašanjih v zvezi s skupinami in metodiko dela v njih in z njimi. Zadnjih petnajst let dela predvsem na področju socialne gerontologije in gerontagogike, pri čemer so v ospredju njegove znanstvene in akcijske pozornosti zlasti medgeneracijski odnosi in komunikacija, 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

Methodology of work in intergenerational groups for quality ageing

The article systematically describes the cognitions on methodology of work in intergenerational groups for quality ageing. Starting point of the article is the purpose and goals of these groups. This is followed by the review of methodology for their foundation, leadership and for the selection of activities, development of a group, measures for preparation of the group meeting, quality assessment and permanent learning of a group leader through work and experiences within the group.

Key words: group, group work, methodology of group work, connectedness between generations

AVTOR: Dr. Jože Ramovš is a social worker and a doctor of anthropology. He is engaged in the area of theory and practice of group work for the last 30 years. In the year 1975 he wrote a thesis with extensive monography on a group social work in practice and methodology of work in them and with them. In the last 15 years he is mainly working in the area of social gerontology and gerontagogic. In the forefront of his scientific work are intergenerational relation and communications, the preparations for quality ageing and creation of post-modern social network of intergenerational programmes for quality ageing that are based on the principle of self-support and on professional and public support for self-support and self-organisation of the population in this area.

Skupinsko dogajanje ali skupinski proces je celota vsega, kar se godi v skupini in v zvezi z njenim delovanjem od priprave za njen nastanek do njenega prenehanja. Vse skupinsko dogajanje izhaja iz namena iz ciljev skupine, najbolj neposredno oblika vodenja in program dejavnosti skupine. Podobno kakor je kakovost človekovega življenja zelo odvisna od njegovih staršev in družine, tako je kakovost razvoja skupine v veliki meri odvisna od priprave na ustanovitev skupine, usposobljenosti njenega voditelja in zmožnosti tako skupine kot voditelja za stalno učenje iz izkušenj skupinskega dogajanja.

Sistematika skupinskega dogajanja je dobro izhodišče za učenje metodike skupinskega dela. Večje metodike skupinskega dela se praviloma posvetijo vsem navedenim in še drugim vprašanjem skupinskega dogajanja, ena bolj temeljito enemu, druga drugemu, sam sem se jim prvič temeljito posvetil pred četrto stoletja v obširni monografiji o skupinskem socialnem delu (Ramovš 1995). V tem članku smo skušali pregledno prikazati metodiko skupinskega dela ob glavnih vidikih skupinskega dogajanja z namenom, da bi služil novim prostovoljcem za skupinske voditelje. Za prejšnje generacije voditeljev smo del teh vprašanj obdelali podrobneje v priročniku Skupine starih za samopomoč (Ramovš in drugi 1992), ki ga že dolgo ni več na voljo, pa tudi metodika dela s skupino je po desetih letih naredila velike razvojne korake. Več sto voditeljev skupin je medtem dobilo dragocene življenjske izkušnje z vodenjem skupin, nekateri med njimi so se posvetili tudi raziskovanju svojega vodenja, Klavdija Krapež na primer prav dogajanju v svoji skupini (Krapež 1996). Sociologinja in prostovoljka Mateja Bitenc je raziskala veliko število diplomskih nalog pri usposabljanju voditeljic medgeneracijskih skupin, v katerih opisujejo svoje izkušnje o dogajanju v skupini v prvem letu; spoznanja te raziskave, ki so zelo dragocena zlasti za voditelje v prvem letu

vodenja skupin in so priobčena v tej številki (Bitenc 2002), so komplementarno dopolnilo pričujočemu članku.

1. CILJI MEDGENERACIJSKE SKUPINE ZA KAKOVOSTNO STAROST

Za kakovost kakršnekoli človeške skupine je odločilnega pomena, da se njeni člani zavedajo temeljnih ciljev za svoj obstoj in razvoj. Cilji skupine narekujejo njeno velikost, izbor dejavnosti, sožitni slog in način vodenja, njene odnose s socialnim okoljem, usmerjanje njenega razvoja in način reševanja težav. Še posebej je pomembno, da so cilji skupine smiselno izbrani in jasno postavljeni pri organiziranem skupinskem delu, ki hoče zavestno pomagati pri razvijanju socialne samopomoči.

Medgeneracijske skupine za kakovostno starost so izrazit primer socialnega projekta javne in strokovne pomoči pri razvijanju imunske samopomoči prebivalstva na področju medgeneracijskega sožitja in priprave na kakovostno starost (Ramovš 2000). Njihov namen je zbirati zainteresirane ljudi tretje in druge generacije – v bolj ali manj tesni povezavi tudi s prvo, da se na nekrvnem in nekrajevnem principu osebno zblížujejo v malo do srednje veliko prijateljsko skupino, se družijo na rednem tedenskem srečanju, ki traja uro in pol, ter povezujejo ob raznih drugih dejavnostih. Sožitni slog medgeneracijskih skupin za kakovostno starost je usmerjen predvsem v izmenjavanje življenjskih izkušenj in spoznanj med člani, njihova organizacija pa v ustvarjanje socialne mreže za povežovanje generacij, za pripravo posameznikov na lastno kakovostno starost ter družbenega okolja na povečan delež starega prebivalstva. Zato so skupine povezane v mrežo medgeneracijskih programov za kakovostno starost na področju medčloveških odnosov.

Temeljni cilji medgeneracijske skupine za kakovostno starost so torej trije:

1. postmoderno povezovanje generacij,
2. preprečevanje zelo škodljivega in pogostega pojava socialne izolacije in osamljenosti starih ljudi ter
3. ustvarjanje dobrih pogojev za osebno sprejemanje starosti, njenih posebnih možnosti in nalog ter za dobro pripravo nanjo.

Poslanstvo medgeneracijske skupine je torej organizirati in voditi primerne skupinske dejavnosti in dogajanje v skupini, kar omogoča uresničiti navedeni namen in cilje v sproščenem in domačem vzdušju ob dobri osebni komunikaciji.

2. PRIPRAVA NA USTANOVITEV SKUPINE

Za načrtno ustanovitev sleherne skupine je potrebna priprava. To velja za temeljne človeške skupine, denimo zakon in družino, in za drugotne, kakršne so medgeneracijske skupine za kakovostno starost, ki že kmalu v svojem razvoju postanejo temeljna prijateljska skupina za vse članice in člane. Prav imajo tisti, ki menijo, da je priprava na ustanovitev skupine eno od najpomembnejših obdobij v razvoju skupine, čeprav skupine v obdobju priprave sploh še ni. Voditelj bodoče skupine lahko v času priprave več naredi za dobro delovanje bodoče skupine kakor v enakem času pozneje, ko skupina že deluje.

Obdobje priprave na ustanovitev skupine delimo na daljno in bližnjo pripravo.

Daljna priprava na ustanovitev skupine traja od prve pobude za ustanovitev skupine do takrat, ko so razmere dozorele, da jo javno najavimo in začnemo zbirati člane. Od tedaj do prvega srečanja skupine pa govorimo o bližnji pripravi na ustanovitev skupine. Uspešen začetek

in delovanje skupine sta zelo odvisna od tega, kako so bile opravljene razne naloge, ki sodijo v to obdobje. Daljno pripravo na ustanovitev skupine lahko primerjamo s pripravo načrtov, kopianjem temeljev in zbiranjem sredstev za izgradnjo hiše.

Naloge tega obdobja gredo v tri smeri:

1. Osebna priprava voditelja skupine in drugih sodelavcev

Pri medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost to konkretno pomeni:

- bodoči voditelji skupin in drugi sodelavci se morajo zavedati, da je ustanovitev medgeneracijske skupine za kakovostno starost pri njih potrebna in možna,
- za to se morajo osebno odločiti,
- pomembno je, da so za to navdušeni in se veselijo novega dela,
- za začetek tega dela se morajo osebno pripraviti; zlasti se mora pripraviti in usposobiti tisti, ki bo skupino vodil: intelektualno, metodično in osebno (tečaj, učna skupina, gostovanja v kaki skupini...).

2. Priprava socialnega okolja

V okolju, kjer bo skupina delovala, je treba ljudi čim bolj informirati o pomenu in o možnostih tovrstnih skupin in jih na razne načine navdušiti za to. To storimo z različnimi dejavnostmi, ki so metodično večinoma skupnostne narave, deloma pa je treba delati tudi s posamezniki.

3. Materialna priprava

Sem sodi okvirna priprava prostorskih, časovnih in finančnih razmer za delo skupine. Zlasti je pomembno, da oskrbimo strokovno in osebno knjižnico z gerontološko in gerontagoško literaturo, ki je na voljo.

Navedimo kot primer nekaj konkretnih dejavnosti, ki jih je možno opraviti v okviru daljne priprave na ustanovitev medgeneracijske skupine za kakovostno starost:

- pisanje o osamljenosti in drugi socialno odnosni problematiki starih ljudi ter o medgeneracijskih skupinah kot možnosti za reševanje teh hudih socialnih zagat,
- predavanja o tem strokovnjakom in ljudem, ki službeno delajo s starimi ljudmi ali v skupnosti odgovarjajo na njihovo blagostanje,
- ekskurzijski ogled delovanja medgeneracijskih skupin za kakovostno starost v nekem kraju ali domu za stare ljudi, kjer dobro delujejo,
- ogled video posnetkov o delovanju medgeneracijskih skupin za kakovostno starost,
- organizirati v centru za socialno delo, v domu za stare, pri društvu upokojencev, v župnijski Karitas, v krajevni skupnosti ali drugje okroglo mizo o delovanju medgeneracijskih skupin za kakovostno starost z voditelji in člani teh skupin od drugod,
- nabaviti literaturo o medgeneracijskih skupinah in drugih programih krajevnih mrež za kakovostno starost zase, za strokovno knjižnico ustanove, ki želi uvesti skupine,
- organizirati študijski dan, posvet ali strokovno srečanje ob vsebini tovrstne knjige,
- prirediti krajevno razstavo o problematiki starih, reševanju le-te in o vlogi medgeneracijskih skupin in drugih programov za kakovostno starost,
- v osebnih pogovorih z različnimi vplivnimi ljudmi v kraju govoriti o tem,
- veliko osebno razmišljati ter se osebno usposabljanje za delo z medgeneracijsko skupino za kakovostno starost.

Daljna priprava na ustanovitev skupine lahko traja nekaj mesecev ali pa celo več let.

Bližnja priprava na ustanovitev medgeneracijske skupine za kakovostno starost se začne, ko so navedene naloge daljne priprave toliko opravljene, da lahko določimo rok za začetek dela skupine in začnemo zbirati člane zanj, traja pa vse do prvega srečanja skupine oziroma skupin. Bližnja priprava je v primer-

javi z daljno navadno veliko krajša; navadno traja približno en mesec. Pri njej je treba paziti, da bomo začeli s skupino v kar najbolj ugodnem letnem času, denimo jeseni, nikakor pa ne spomladi, ker se do počitnic skupine ne bi mogle ukoreniniti.

V tem času je potrebno:

- v krajevni skupnosti, domu za stare ljudi ali zavodu, župniji oziroma drugi skupnosti, ki uvaja v svoji sredi te skupine, javno seznaniti vse ljudi z nameravanim začetkom dela skupine starih – delo mreže medgeneracijskih programov za kakovostno starost je odprta socialna mreža v skupnosti, ki mora služiti vsem in zato jo morajo vsi poznati, da jo lahko podpirajo,
- pripraviti konkretni delovni program bodoče skupine,
- se kot voditelj osebno pripraviti na začetek dela s skupino (se veseliti tega pomembnega osebnega dela za napredek kraja, na svoje bodoče delo veliko misliti, pripovedovati o tem bližnjim, ki so naklonjeni...),
- pripraviti materialne razmere za delo skupine: določiti primeren dan in uro za srečanja, pripraviti prostor in morebitne materialne pripomočke, dogovoriti se o vsem konkretnem z ustanovo, kjer se skupina shaja, in podobno,
- zbirati kandidate za skupino, pri čemer je odločilno, da bodoči voditelj z vsakim kandidatom naveže osebni stik, da se med seboj spoznata in udomačita, kandidat pa seznaniti s cilji in delovanjem skupine; pred vstopom v skupino morata biti tako kandidat kakor voditelj moralno gotova, da je vključitev tega človeka v skupino smiselna.

Podobno kakor se voditelj in matična ustanova, kjer bo skupina delovala, pripravljata na bližnji začetek dela s celotno skupino, se tudi bodoči člani sami pripravljajo na lastno sodelovanje v njej. Seveda je preveč pričakovati,

da se bodo v tem času vsi bodoči člani zares odločili za svoje sodelovanje, zato bo nekaj začetnih srečanj »podaljšana skupinska bližnja priprava« na pravo delo skupine: člani se seznanjajo s cilji in programom skupine ter se – morda še tipaje – odločajo za svoje zaresno sodelovanje v njej.

Med pripravo na ustanovitev medgeneracijskih skupin za kakovostno starost so nekatere pasti, kjer je treba biti posebno pozoren in previden, da ne bi imeli pozneje nepotrebnih zapletov; glavne so:

- če uvaja medgeneracijske skupine za kakovostno starost kaka ustanova ali organizacija, ki se ne posveča samo mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost, na primer dom za stare ljudi, župnijska Karitas ali podobno, in je del voditeljev iz te ustanove, morajo bodoči voditelji skupin, vodstvo ustanove ali organizacije in drugi delavci v njej najti soglasje in jassen dogovor o tem;
- v domu za stare ljudi je odločilnega pomena, da je uvedbi skupin aktivno naklonjen direktor in vodilni strokovni delavci, vsi delavci v domu pa morajo biti o tem dobro informirani; prav tako je odločilno, da so ustanova in njeni uslužbenci prijateljsko naklonjeni do sodelovanja prostovoljcev, ki bodo tedensko prihajali v dom vodit skupine;
- če je več skupin, ki bodo delovale vzporedno in povezano, se morajo vsi bodoči voditelji med seboj uskladiti in od začetka urediti vse potrebno, da se bodo lahko mesečno srečevali kot intervizijska skupina prostovoljcev voditeljev.

Pripravo na ustanovitev skupin bi lahko primerjali tudi s pripravo na zakon; če se bodoča zakonca zavestno ne pripravita na sožitje, sta zelo verjetno vnesla črva, ki bo že od začetka od znotraj glodal njuno zakonsko skladnost. Če bodoči voditelji zgoraj naštetih

nalog ne opravijo v pripravi na ustanovitev medgeneracijske skupine za kakovostno starost, si verjetno nakopljejo težave, ki jih bodo morali z veliko več napora reševati pozneje v razvoju skupine.

V stvarnosti seveda ne gre ustanavljanje skupin »šolsko« po teh receptih. Iz dosedanjih izkušenj z ustanovitvijo in delovanjem stotin skupin v najrazličnejših krajih, ustanovah in organizacijah je očitno, da vsaka skupina nastane drugače in se drugače razvija. Skupinsko delo terja veliko ustvarjalnosti v medčloveških odnosih in prilagajanja konkretnim trenutnim razmeram. Tudi priprava na ustanovitev skupine v tem ni izjema. Vsak človek je enkrat in edinstven, prav tako pa vsaka situacija, zato je nujno, da je vsaka priprava na ustanovitev skupine drugačna. Bistveno je – pa četudi bi trajala priprava na ustanovitev skupine samo en dan –, da ustvari razmere, v katerih bo medgeneracijska skupina za kakovostno starost lahko začela delovati in se lepo razvijati.

3. USTANOVITEV IN VODENJE MEDGENERACIJSKE SKUPINE ZA KAKOVOSTNO STAROST

Namen in cilji medgeneracijskih skupin za kakovostno starost ter dejstvo, da sodijo v organiziran projekt strokovne in javne pomoči za socialno samopomoč ter civilno samoorganizacijo, narekujejo način njihove ustanovitve in vodenja. Ustanovijo in vodijo jih prostovoljci, ki čutijo osebno potrebo po doseganju navedenih ciljev, ter se za ustanovitev in vodenje teh skupin usposobijo. Ker je glavni poudarek projekta na pripravi srednje generacije za dobro medgeneracijsko sožitje in za lastno kakovostno starost v prihodnje, ko bo izjemno velik delež starega prebivalstva, je težnja, da so voditelji iz srednje generacije; dejansko je med več kakor

petsto voditelji, ki smo jih usposobili zadnjih desetih letih na Inštitutu Antona Trstenjaka, bilo v prvih letih največ aktivnih socialnih delavcev in drugih strokovnjakov, ki delajo za ljudi in z ljudmi, zadnja leta pa prevladujejo mladi upokojenci, sledijo zaposleni ljudje raznih poklicev, nekaj je tudi študentov.

Voditelj medgeneracijske skupine za kakovostno starost je član skupine kakor vsi drugi; zaradi svojih zmožnosti, usposobljenosti in položaja vrši vodstveno vlogo organizatorja dobrega skupinskega dogajanja za doseganje ciljev. Vloge voditelja, sovoditelja in voditeljskega sodelavca v medgeneracijskih skupinah ter način njihovega usposabljanja so bili v tem časopisu že obširneje predstavljeni (Ramovš 1999).

Stil vodenja medgeneracijske skupine za kakovostno starost se giblje od bratsko demokratičnega do direktivnega. Vodenje skupine je služenje skupini, da dosega svoje cilje. Voditelj skupine osebno odgovarja, da organizira dejavnosti in celotno dogajanje tako, da bo skupina čedalje bolj prijateljska; čedalje boljši nadomestek za izgubljeno družino, prijatelje, sorodnike, sosede. Stil vodenja je podrejen tej vrednoti. Če so stari ljudje v skupini zelo pri močeh in samoiniciativni, bo voditelj večino dela, odgovornosti in pobud prepuščal njim. Razvoj bo usmerjal tako, da bo imel sam čedalje manjšo organizacijsko vodstveno vlogo in bo čedalje bolj v vlogi navadnega člana skupine. Če pa so stari ljudje zelo nebogljeni, bo moral usmerjati in voditi delovanje skupine morda tako direktivno kakor oče ali mati pri sorazmerno nesamostojnih otrocih. Primer takega vodenja so številne skupine dementnih starih ljudi na negovalnih oddelkih v domovih za stare ljudi. Čim bolj so torej ljudje v skupini nebogljeni, tem bolj direktivno je vodenje skupine.

Tukaj naj poudarimo le odločilno mejo med takó vodeno skupino, ki sodi v vrsto bazičnih skupin za samopomoč, in med strokovno vode-

no skupino delovne ali okupacijske terapije. V medgeneracijski in vsaki drugi skupini za samopomoč je voditelj po lastni doživljajski plati član skupine in tako ga morajo doživljati tudi vsi drugi v skupini; skupine torej ne vodi službeno, ampak ljubiteljsko, prostovoljsko, na isti ravni osebne komunikacije ob lastnih izkušnjah kakor vsi drugi člani. Zato se v teh skupinah niti voditelji niti drugi člani ne morejo naglo menjati in zamenjevati.

Omenili bomo samo še dva poudarka, ki izhajata iz novejših raziskav med voditelji (Potočnik 2000, Russi Zagožen 2002): voditeljevo sprejemanje lastnega staranja in osebno komunikacijo.

Raziskava Russi Zagožnove je pokazala, da se na globlji ravni osebnih stališč voditelji skupin bojijo lastnega staranja in smrti enako kakor drugi ljudje. To je logično, saj smo tudi voditelji pripadniki zahodne kulture, ki starost in smrt tabuizira. Pri tem nismo ničesar krivi, smo pa odgovorni, da na temelju tega spoznanja pri začetnem in permanentnem usposabljanju voditeljev usmerjamo dodatne napore za preseganje tega tabuja; doseči je treba, da bodo voditelji lahko pristno in sproščeno vodili skupinsko dogajanje tudi v smeri doseganja tega cilja medgeneracijskih skupin, torej sprejemanje starosti kot enako smiselnega obdobja življenja kakor sta mladost in srednja leta, vendar pa različnega od njiju po nekaterih pomembnih življenjskih možnostih in nalogah.

Drugi poudarek je zavestna usmeritev v osebne odnose in komunikacijo v skupini kot celoti, med člani in voditeljem ter medsebojno med člani. Delo s skupino ima v sebi nevarnost, da voditelj in člani nevede doživljajo skupino kot veliki »mi«, kot družbeni »organizem«, čim bolj se neki sistem skupin in skupinskega dela razvija, tem bolj je ta nevarnost živa. Čim bolj ji voditelj skupine podlega, tem bolj postaja to splošen vzorec odnosov in komuniciranja pri vseh članih skupine; ko kdo govori o skupini,

reče »vsi člani naše skupine so izrazili pozitivno mnenja o našem izletu«, namesto »Tone je navdušeno pripovedoval, kako lepo je doživel izlet«. Individualne človeške osebe z lastnimi imeni gredo v ozadje pozornosti, v ospredje komunikacije stopajo brezosebne »gospo« in »gospodje« brez osebnega imena in enkratnih osebnih značilnosti ter skupina kot družbena celota.

Glavni vzvodi za osebne odnose in komunikacijo so trije:

1. voditelj se mora zavestno usmeriti v osebno, personalistično gledanje na vsakega posameznega človeka kot enkratno in edinstveno človeško osebo,
2. skupino mora zbirati in ustanavljati postopoma z osebnim individualnim delom z vsakim bodočim članom skupine – torej prek začetnega osebnega družabništva z njim,
3. sam se mora dodobra navaditi na uporabo pravil za dobro komunikacije, ki so za skupinsko delo strnjena v pravila za pogovor in obnašanje v skupinah za samopomoč (Ramovš 2000a).

Enako pomembna kakor individualno osebna komunikacija pa je tudi organizacijska, upravna ali menedžerska vloga voditelja; to dvoje je klasično protislovje voditeljske vloge v skupini. Organizacijsko vlogo vrši voditelj v medgeneracijski skupini zlasti z dobrim izborom dejavnosti in usmerjanjem skupinskega razvoja ter s skupnostnim povezovanjem skupine z drugimi skupinami v krajevni mreži medgeneracijskih programov za kakovostno starost.

Pri vsem dogajanju v medgeneracijski skupini za kakovostno starost – tem bolj pri njenem vodenju – gre za blagor osebnega posameznega človeka in ne za dejavnosti in dogajanje v skupini kot družbenem »organizmu« ali »projektu« te ali one organizacije. Medgeneracijska skupina za kakovostno starost je prijateljska družina, kakor jo tako radi poimenujejo tisti, ki jo doživljajo od znotraj; če to ni in se v tej smeri ne razvija, nima nikakršnega smisla.

4. DEJAVNOSTI MEDGENERACIJSKE SKUPINE ZA KAKOVOSTNO STAROST

Dejavnosti so glavni vzvod za doseganje ciljev in namena skupine. Za voditelja skupine je izbor in potek dejavnosti glavni vzvod za njegovo smiselno delo v skupini. Od izbora in izvajanja dejavnosti ni odvisna le uspešnost, ampak v zelo veliki meri tudi vzdušje in odnosi v skupini. Vzdušja samega namreč ni, tudi odnosov samih ne, oboje se kaže v vsakem trenutku pri neki dejavnosti.

V skupini se vedno nekaj dogaja. Nemogoče je, da se ne bi nič dogajalo, kajti tudi če člani skupine ne počno ničesar ali se samo sprašujejo, kaj bi počeli, se dogaja prav to: počivajo ali se morda dolgočasijo v brezdelju in prazni brezcilnosti. Stvar voditelja in skupine je, da je pri srečanju skupine čas napolnjen s smiselnimi dejavnostmi.

Za izbiro dejavnosti sta dve glavni vodili:

1. dejavnosti naj bo v skupini toliko in takih, da bo dosegala svoj namen in cilje,
2. dejavnosti naj bo v skupini toliko in takih, da bo vsak od članov skupine glede na svoje sposobnosti vodil eno od dejavnosti.

Izbor dejavnosti mora biti v skladu s cilji skupine; cilje medgeneracijske skupine za kakovostno starost smo prikazali v začetku. S katerimi dejavnostmi bomo uspešno povezovali ljudi različnih generacij, da se bodo pri tem počutili dobro in doživljali svojo korist? S čim bomo preprečevali osebne osamljenosti in družbene izolacije starih ljudi; dosegli sproščeno domače vzdušje v skupini, dobro izmenjavo osebnih izkušenj in spoznanj; omogočili ljudem, da sprejmejo svojo starost, spoznajo posebne možnosti in naloge tega življenjskega obdobja?

Medgeneracijske skupine za kakovostno starost niso namenjene kaki delovni storilnosti, intelektualnemu učenju ali terapevtskemu spre-

minjanju starih ljudi. Zato ne izbiramo dejavnosti, ki so značilne za intelektualno ali za socialno učenje v učnih, delovnih ali terapevtskih skupinah, pač pa dejavnosti za socialno učenje dobrega osebnega komuniciranja in ustvarjanja lepega medčloveškega vzdušja. V medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost so smiselne dejavnosti, ki zblížujejo ljudi ter odpirajo svetla obzorja smiselnih stališč in delovanja v starosti. Izhajati morajo iz tega, kar je že v starih ljudeh in kar od tega je zanimivo za srednjo in mlado generacijo. Vsebinsko pogovorov torej črpamo zlasti iz njihovih spominov, življenjskih izkušenj in spoznanj, trenutnih zanimanj, doživetij in zagat ter stvarnih možnosti za njihovo smiselno reševanje.

Dejavnosti v medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost lahko delimo v tri vrste:

1. dejavnosti, ki služijo predvsem medsebojnemu zblíževanju članov skupine; te prevladujejo zlasti v začetnem obdobju;
2. dejavnosti za osebni in skupinski napredek; sem sodijo antropohigienske, bivanjske, razvedrilne dejavnosti;
3. dejavnosti za opravljanje nalog; to so vse, kjer prevladuje posredovanje življenjskih izkušenj drugim in raznovrstna pomoč, ki jo stari ljudje iz skupin nudijo drugim in obratno.

Pri dosedanjem delu medgeneracijskih skupin za kakovostno starost se je obnesla vrsta dejavnosti, ki odgovarjajo navedenim teoretičnim izhodiščem. Nekateri so primerne bolj za skupine v domovih za stare ljudi, druge za skupine, ki delujejo v domačem okolju, večina pa jih je primernih za vse osnovne medgeneracijske skupine. Število dejavnosti, ki jih naštevamo ali omenjamo, ni popolno ali dokončno, saj voditelji nenehno ustvarjalno dodajajo nove in nove, ki so primerne za te skupine. Izbor in skrb za dobro izvajanje dejavnosti je in ostane osnovna naloga voditelja, seveda v tesnem odnosu in sodelovanju z celotno skupino in vsemi posamez-

nimi člani. Dobro opravljanje te voditeljske naloge je višek vodstvenega mojstrstva.

Glavne dejavnosti medgeneracijskih skupin za kakovostno starost so:

- »beseda vsakega« v začetku srečanja (da vsak sliši svoje ime, da se sliši »glas« vsakega in da se spomnimo vsakega odsotnega),
- pogovorna tema,
- telovadba (Tovornik 2001),
- spominske vaje (Pentek 2000, 2001),
- petje,
- lepa misel,
- pijača, prigrizek,
- praznovanje osebnega praznika člana skupine,
- gost v skupini,
- javno branje,
- družabne igre,
- odhod skupine v gostišče »na kavo«,
- sprehod,
- pohod ali izlet,
- obisk priveditve,
- merjenje pritiska,
- navodila za zdravo življenje in lepe medčloveške odnose,
- ples,
- šale,
- uganke,
- obisk bolnega člana,
- razglednica s pozdravi odsotnega člana skupini ali skupine odsotnemu članu,
- praznovanje obletnice ustanovitve skupine,
- spomin na pokojnega člana, ko kdo od skupine umre,
- srečanje dveh ali več (pobratenih) skupin,
- organiziranje proslav in sodelovanje na njih,
- »piknik« skupine ali več skupin skupaj,
- večdnevno »taborjenje« skupine ali več skupin skupaj,
- »babica pripoveduje« otrokom,
- sodelovanje predstavnika skupine na strokovnem srečanju voditeljev,
- pisanje kronike skupine,
- pisanje in izdaja glasila ali knjige.

Vse te dejavnosti so v številnih skupinah dobro vpeljane. Vsaka od njih bi potrebovala podrobnejšo metodično predstavitev, vendar smo jih tukaj le našteali kot pobudo za lastno ustvarjalnost voditeljev; več ne dopušča prostor tega članka. Posebej bomo spregovorili le o pogovoru in pogovorni temi.

4.1. Pogovor in pogovorne teme v skupini

Pogovor je glavna dejavnost v medgeneracijskih skupinah za samopomoč, podobno kakor je v nogometnem klubu glavna dejavnost igranje nogometa. Poleg pogovornih tem, ki so prevladujoča dejavnost pri rednih srečanjih, je pogovor tudi sestavina večine drugih dejavnosti. Medčloveški odnosi, za katere nam tukaj gre, se kažejo v medčloveškem občevanju, pogovor pa je poglobitveni način medčloveškega občevanja; v pogovoru se medčloveški odnosi kažejo in istočasno je pogovor nepogrešljivo sredstvo za njihovo razvijanje.

Ker je učinkovitost občevanja odvisna od kakovosti pogovora, je voditeljeva naloga - posebno še v začetnem obdobju razvoja skupine - vpeljati v skupino visoko **kulturo pogovora**, ki je v tem,

- da je dogajanje v skupini takšno, da ima vsakdo kaj povedati pri vsakem srečanju,
- da si vsakdo upa povedati svojo misel ali občutek,
- da vedno govori samo eden, vsi drugi pa ga pazljivo poslušajo,
- da se vsakdo zavestno trudi svojo misel ali občutek povedati tako razločno in razumljivo, da ga bodo drugi razumeli čim bolj tako, kakor v resnici misli in čuti,
- da se vsakdo zavestno trudi poslušati vsakogar, da bi njegove besede dojel čim bolj tako, kakor jih misli in občuti govoreči sam,
- da nihče ne govori o ljudeh, ki jih ni v skupini, zlasti ne slabega,

- da za sleherno osebno stvar, ki jo je kdo povedal v skupini, brezpogojno velja pravilo molčečnosti izven skupine,
- da osebnih stališč, doživetij in izkušenj nihče ne ocenjuje ali celo omalovažuje, pač pa je edini smiselni odgovor nanje lastna izkušnja, doživetje ali stališče,
- da se o vseh pomembnih stvareh za skupino temeljito dogovorijo in pošteno odločijo,
- da vse dogovorjeno udejanjijo.

Pravila za pogovor in vedenje v skupini so natisnjena na kartončku, da jih ima lahko pri roki vsak član, vsaj v začetnem obdobju nastajanja in razvoja skupine, ko se v njej oblikujejo lastni vzorci vedenja in sožitja - kultura skupine. Njihova predstavitev in osvežitev v spominu je eno od glavnih sredstev, ki jih ima na voljo voditelj za ustvarjanje dobre pogovorne kulture v skupini.

Osrednja dejavnost pri večini rednih srečanj je **pogovorna tema**.

Izbor pogovorne teme je temeljno orodje dobrega dogajanja v skupini. Za izbor primerne teme odgovarja voditelj: to pomeni, da naj poskrbi, da bo tema primerna za pogovor in bo skupina zadovoljna, ne pa, da bi jo skupini vsiljeval po svojem okusu. Že na predhodnem srečanju skupine običajno določijo vsebinski sklop za pogovor, ki bo sestavljal jedro srečanja, seveda pa je prav tako možno, da se za pogovorno temo odločijo sproti, zlasti če jim to narekuje trenutna situacija.

Pogovorna tema je praviloma neka zanimiva vsebina, ki je starim ljudem domača; o njej morajo nekaj vedeti, imeti življenjske izkušnje. Ta vsebina jih mora vsaj nekoliko zanimati, dolžnost voditelja pa je, da pogovor usmerja čim bolj življenjsko, da bo čedalje bolj zanimiv. Pogovor o prav tej vsebini mora biti smiseln tako za posameznega starega človeka osebno kakor za skupino in njen razvoj v smeri ciljev.

Kako poteka pogovorna tema pri srečanju? Na sporedu je kmalu v začetku srečanja, pona-

vadi po začetnem klepetu. Voditelj pove naslov teme in naredi kratek uvod vanjo. V uvodu je treba prikazati temo, tako da bo vsakemu od starih v skupini jasno, o čem bo tekla beseda. Prav tako je treba z utemeljitvijo osvežiti zanimanje, da bo po tem kratkem uvodu lepo stekel pogovor o njej. Dobro se obnese, da se takoj za voditeljem oglasi sovoditelj in pove svojo osebno izkušnjo ob pogovorni temi.

Voditelj usmerja pogovor, da ostaja v okvirih teme in da, če je le mogoče, vsakdo kaj pove. Prispevkov ne komentira, ampak le z aktivnim poslušanjem in spodbujanjem podpira člane pri pripovedovanju njihovih izkušenj in spoznanj. Ko se pogovor o temi izčrpa, ga je dobro končati vedno na enak način, na primer, da se skupaj spomnimo slovenskega pregovora, ki se ujema s temo pogovora, da voditelj prebere lepo in iskrivo misel, ki jo je bil našel nekje za ta primer ali kaj podobnega v smislu obrednega sklepa pogovorne teme.

V medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost so trije glavni vsebinski sklopi pogovornih tem:

Spomini o ljudskih šegah, običajih in praznovanjih skozi leto (Kuret 1989). Narodopisna snov se je zelo obnesla za pogovorne teme v skupinah starih za samopomoč, še zlasti v prvem obdobju razvoja skupine. To snov stari ljudje dobro poznajo iz mladosti, zato je pogovor ob njej oseben in zavzet. Ponavadi jo poznajo celo mnogo bolj kakor voditelji; ti imajo zato več dela s pripravo, da niso potem v zadregi. Snov je tudi zelo splošna, zato je pogovor ob njej v obdobju, ko v skupini še niso povezani v temeljni prijateljski odnos, osebno dovolj nevtralen, da si upajo vsi govoriti, ne da bi tvegali nesmiselno razgaljanje svoje intimnosti pred neznanci. Nekaj tem, ki so se pogosto obnesele: Martinovo, miklavževanje, advent, Božič, Nedolžni otroci, Staro in novo leto, Trije kralji, Svečnica, pust, postni čas, cvetna nedelja, Velika noč, Jurjevo, kresova-

nje, slovenske narodne pesmi, slovenski kulturni praznik, slovenski pregovori in reki, slovenske narodne jedi, vzajemna pomoč pri nekaterih delih, prvo pomladno delo, košnja, žetev, mlačev, jesensko delo, trgatev, koline, šege ob rojstvu, godovanje, ženitovanje, šege ob smrti, sejem, farno žegnanje... Računati pa je treba, da imajo ljudje iz leta v leto manj izkušenj z narodnimi običaji in šegami.

Življenjske izkušnje in spoznanja o svetu, ljudeh in zanimivostih. Drugo hvaležno in primerno polje za pogovorne teme v skupinah starih za samopomoč smo poimenovali »svet, ljudje in zanimivosti«. Za to polje pogovornih tem veljajo podobne ugotovitve kakor za narodopisne. Možnosti za primeren izbor so tukaj neizčrpane, od zelo zabavnih in šegavih do resnih tem, od intelektualnih in poučnih do čisto doživljajskih in čustvenih, od zgodovinskih do čisto aktualnih. Moramo pa paziti, da ne izbiramo nesmiselnih, s katerimi bi se nižala kultura skupine ali takih, pri katerih ljudje nimajo svojih življenjskih izkušenj, da bi o njih z veseljem pripovedovali. Nekaj primerov tovrstnih tem: zdravilna zelišča, kruh, priljubljene jedi, zdravila, sreča, sanje, potovanja, petje, počitek, gojenje cvetja, domače živali, divje živali, knjige in branje, narečja, uganke, gobarjenje, sadjarstvo, čebelarstvo, ozimnica, pranje – prvi pralni stroj itd.

Spomini, izkušnje in spoznanja iz lastnega življenja in o njem. Tretji vsebinski sklop pogovornih tem je najbolj oseben; vsi sklopi pogovornih tem so na temelju osebnih izkušenj, toda pri tem so osebne izkušnje o lastni osebi in bližnjih svojcih. Ta sklop je srce pri izmenjavanju človeških izkušenj v vsaki skupini za samopomoč, brez njega ni mogoče priti do temeljnega medčloveškega odnosa prijateljske skupine, dogajanje v skupini se po malem zvodeni ali pa ostane na nivoju pogovorne okupacijske dejavnosti. Zato se v medgeneracijski skupini za kakovostno starost temu sklopu ni mogoče odreči

ali ga zapostavljati. Prav tako napačno pa je, če bi ljudi v skupini silili v zelo intimno osebno izpovedovanje, po katerem se ljudje čutijo razgaljene in razvrednotene pred drugimi.

Teme iz tretjega vsebinskega sklopa uvajamo v skupino postopoma, kakor narekuje razvoj skupine, od zelo lahkih in privlačnih, kakršne so na primer »spomini na mojo pot v šolo«, »moj učitelj« ali pogovor ob starih osebnih fotografijah, prek zahtevnejših – tak je na primer pogovor o lastni materi, otroštvu ali o prvi ljubezni, do najbolj zahtevnih bivanjskih tem, kakršna je na primer »moja smrt«, »moj pogreb«, »kaj bo ostalo za mano po moji smrti« ipd. V ta sklop pogovornih tem sodijo torej teme iz osebne zgodovine vsakega od udeležencev, pogovor o osebni doživljanju dogajanja v skupini – na primer pred počitnicami (metakomunikacijski pogovor) ter osebne bivanjske teme o temeljnih vprašanih starosti in smrti. Vse tri so enako pomembne: brez prvih ni temeljitega osebnega spoznavanja in povezovanja v skupini, brez drugih ni dobrega razvoja skupine, brez tretjih pa skupina ne more dosegti svojega cilja sprejemanje starosti in odkrivanja možnosti za smiselno življenje v starih letih.

Posebno je treba biti pozoren pri osebnih bivanjskih temah, ki spadajo morda med najzahtevnejše. Z njihovo pomočjo dosegajo člani v skupini dvoje. Ko odkrivajo uresničeno dobro in lepo v svojem življenju, se jim prebujajo globoko veselje, ponos in hvaležnost; vse to v trpkih dneh starostniških tegob nujno potrebujejo. Ko pa odprto gledajo na svojo sedanjo situacijo in naprej, se z notranjim mirom in človeškim dostojanstvom ozaveščajo za zadnje življenjske naloge, ki jih še čakajo. Tovrstne teme so na primer: Kaj mi je v življenju uspelo? Kaj sem v življenju dobrega naredil-a? Kaj sem v življenju hudega preprečil-a? Kdo mi je v življenju kaj dobrega naredil? Komu sem v življenju najbolj hvaležen-na? Kaj sem v življenju lepega

doživel-a? Kaj si še želim doživeti? Kaj moram še opraviti do konca življenja?

Zahtevne teme iz tega sklopa niso za začetno obdobje razvoja skupine, ko se člani še slabo poznajo in si še malo zaupajo. Čakati z njimi, da bo skupina postala zrela, pa pomeni, da to ne bo nikoli postala. Izbor, razporejanje in izvedba teh tem so najbrž vrh umetnosti vodenja skupine starih za samopomoč.

Neizčrpen vir za pobude o primernih pogovornih temah je mesečno intervizijsko srečanje voditeljev skupin v kraju, kjer si izmenjajo tudi izkušnje o uspehih temah v skupinah pretekli mesec. Nekaj splošnih misli in navodil za pogovor lahko najdete tudi v knjigi J. Ramovš, *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1*, pod gesli: Pogovor, Družinska kronika, Spor (Ramovš 1990).

5. POTEK OBIČAJNEGA SREČANJA SKUPINE

Vsako redno srečanje skupine za samopomoč je zasnovano na treh sestavinah:

1. obredni strukturi,
2. tematski vsebini in
3. sproščeni družabnosti.

Te sestavine so tako pomembne, da se skupina za samopomoč ne more obdržati dalj časa, če ena od njih manjka.

Obredna struktura srečanja pomeni, da vsako redno srečanje poteka v znanem, bolj ali manj enakem ritmu in zunanjih okvirih:

- vedno je ob isti uri,
- vsak član ve, kaj početi med zbiranjem,
- kako se začne srečanje,
- kaj in kako se dogaja med srečanjem,
- kaj med odmorom, če ima skupina sredi srečanja odmor,
- kaj se je treba na koncu vsakega srečanja dogovoriti za naslednje srečanje,
- kako srečanje končati.

V širšem smislu sodijo v obredno strukturo srečanja tudi splošno sprejeta pravila za vedenje v skupini.

Obrednost pomeni naravno logiko ali najbolj smiseln potek dogajanja, ki je utečen v navado in zdravo rutino vsakdanje samoumevnosti. Tak način omogoča, da se pri skupinskem srečanju ne izgublja energija zaradi negotovosti pri obliki dogajanja, pač pa da ostajata spontanost in ustvarjalnost za vsebino dogajanja v skupini, za osnovno obliko dogajanja pa le v primeru, ko se mora prilagoditi spremenjenim razmeram, v katerih skupina deluje.

Nevarnost obredne strukture je okostenevanje. To pomeni, da ohranja skupina določeno obliko dela ali neko početje tudi, ko to ni več smiselno. Nevarnosti okostenevanja se moramo zavestno izogibati, kar je ena od pomembnih nalog voditelja skupine. Skupina mora imeti v vsakem srečanju obredno vdolan prostor tudi za ustvarjalno uvajanje popolnoma novega in za nepredvidljivo spontanost. Če ni predvidenega časa in načina, večina ne pride na plan s svojimi pobudami, ker se ne spomnijo, ker nimajo dovolj razvite spontanosti, ker se ne upajo izpostaviti s svojim predlogom, ker so premalo zavzeti in podobno, tako da njihova izvirna ustvarjalna pobuda ne pride na površje skupinske zavesti in se ne more uresničiti v skupinskem dogajanju.

Tematska vsebina srečanja je glavna dejavnost rednega srečanja skupine. Nanjo vsi računajo in v zavesti mnogih je tematska vsebina najbolj vidna korist, ki jo imajo od skupine. V večini skupin za samopomoč je tematska vsebina pri rednih srečanjih **pogovorna tema**. Obredna struktura delovanja skupine pa praviloma predvideva v določenem časovnem ritmu tudi srečanja, kjer je osrednja vsebina kaj drugega, recimo praznovanje, obisk gosta ali kaka druga dejavnost.

Poleg rednih srečanj skupine, ki se jih praviloma udeležujejo vsi člani, če le ni višje sile

za izostanek, imajo mnoge skupine za samopomoč tudi druga srečanja. To so poljubna srečanja, ki so dogovorna in neobvezna, na primer sprehodi in pohodi v naravo, izleti, ogledi kulturnih in drugih prireditev in podobno. So pa tudi skupine, za katere so posamezne od teh dejavnosti tako pomembne, da jih imajo vtkanе v svoj program kot drugo obliko rednih srečanj. V tem primeru je na primer sam pohod v hribe ali ogled gledališke predstave tematska vsebina srečanja skupine, ki jo praviloma pri naslednjem rednem srečanju uporabijo še za pogovorno temo, da si med seboj povedo utrinke, kako je kdo pohod ali prireditev doživel.

Sproščena družabnost je tretja sestavina vsakega rednega srečanja skupine in obsega dvoje:

- sproščeno vzdušje, dobro razpoloženje ali – boljše rečeno – pozitivno čustveno in doživljajsko naravnost v vsem dogajanju skupine,
- nekatere dejavnosti v skupini, ki so bolj ali manj »uradni« del obredne strukture srečanja, naravnane pa so na razvedrilo in sproščeno družabnost vseh članov skupine.

Sproščena družabnost je nujni »neuradni« del srečanja, ki kakor malta v zidu povezuje ljudi v skupini, in kakor olje v motorju skrbi, da deluje skupina mehko, uglajeno in varno. Dovolj je pogledati ljudi, ko se zbirajo in čakajo na začetek srečanja, da se vidi, koliko je njihova skupina »normalno« človeška. Poleg sproščenega klepeta med zbiranjem pred začetkom srečanja skupine je pomemben čas za sproščeno družabnost tudi odmor med srečanjem, zlasti pa sklepní del srečanja in razhajanje, ko v sproščeni skupini vlada sproščen klepet, morda keksi in pijača, kava ali čaj in podobno, kar pomaga ljudem, da so med seboj sproščeni in domači.

Kako poteka običajno redno srečanje skupine?

Redno srečanje skupine mora biti vedno v istem prostoru in se začinjati ob določeni uri

brez zamujanja. Dobra je navada, da se vsi – z voditelji vred – zbirajo nekoliko pred dogovorjeno uro in v minutah pred skupnim začetkom drug z drugim sproščeno klepetajo o vsem, kar jih zanima, odkar se niso videli.

Kot mejnik za začetek vsebinskega dela srečanja se obnese kakšna kratka dejavnost. Nekatere skupine imajo za to svojo pesem – »skupinsko himno«. Skupine, ki delujejo bolj »šolsko«, imajo v začetku kratek povzetek dogajanja na prejšnjem srečanju skupine. Sto tisoči skupin za samopomoč, ki delajo po programu dvanajstih korakov AA, zmolijo – ne glede na vero ali nevero članov – zbrano in držoč se za roke staro Oetingerjevo molitev:

»Bog,

daj mi sproščenost, da sprejem stvari,

ki jih ne morem spremeniti,

daj mi pogum, da spremenim stvari,

ki jih lahko spremenim,

in daj mi modrost,

da bom razločeval med tem dvojim.«

Temu uvodnemu taktu v skupinsko dogajanje običajno sledi ogrevanje za osebni pogovor. V skupinah, ki so šele na začetku svojega razvoja, se obnese, da osvežijo ob vsakem navzočem članu njegovo ime, vsak sam pa pove ob tem še kakšno malenkost, da se »sliši njegov glas« že v začetku srečanja. V ustaljenih skupinah pove vsak kakšno besedo o tem, kako se je imel od zadnjega srečanja, vsekakor pa imenujejo po imenu tistega ali tiste, ki morebiti manjkajo, in jih s tem socialno pridružijo srečanju.

Na vrsti je osrednja pogovorna tema srečanja. V naših skupinah navadno voditelj pripravi kratek uvod vanjo. Uvod naj bo tak, da vzpodbudi vse druge k pripovedovanju lastnih življenjskih izkušenj, spoznanj in mnenj ob tej temi. Ideal skupinskega pogovora je, da bi sodelovali vsi, seveda pa ne na silo ali na izumetničen, formalen način. Pogovorna tema mora biti takšna, da imajo res vsi kaj povedati

in da to naredijo radi. Metodično ima nekatere prednosti, zlasti v začetnem obdobju razvoja skupine, če si besedo podajajo kar po vrsti naprej, slaba stran tega pa je nevarnost pritiska na naslednjega, da »mora« nekaj povedati in da s tem njegov prispevek postane manj pristen. Ker sta v vodenih skupinah za samopomoč praviloma dva sovoditelja, je dobro, da tisti od njiju, ki ni povedal uvodnih besed v temo, takoj prvi pove svojo osebno izkušnjo, tisti, ki je povedal uvod v temo, pove svojo osebno izkušnjo o temi na koncu za vsemu drugimi, nato pa nadaljuje s kratkimi sklepnimi besedami k pogovorni temi. V sklepnih besedah ne ocenjuje prispevkov po vsebinski plati; nad bogato vsebino pogovora lahko izrazi svoje navdušenje, izrecno pa se ustavi in pohvali dober potek pogovora in spoštovanje posameznih pravil za pogovarjanje v skupini. Če je bilo v pogovoru povedanega kaj bolj intimnega, lahko ponovi pravilo molčanja, da o tem, kar smo tukaj govorili in slišali, izven skupine ne govorimo.

Za mnoge skupine je zelo pomemben odmor med srečanjem. Njegovo mesto je navadno po osrednji pogovorni temi. Velja pravilo, da je odmor tem bolj nujen, čim bolj zahtevna in neprijetna je vsebina srečanja; pri terapevtskih skupinah je skorajda obvezen. Če pa je celotno srečanje zelo sproščeno in domače družabno, ni tako potreben, zlasti če srečanje ni daljše od dobre ure. Vsekakor pa mora biti jasno omejen njegov začetek in konec.

Ob koncu odmora je morda dobrodošel mejnik z neko krajšo in bolj razgibano dejavnostjo, na primer telovadbo, nastopom posameznega člana z »mojih pet minut« ali voditelja z »voditeljevih pet minut«.

Poleg osrednje pogovorne teme in že naštetih krajših dejavnosti mora imeti vsako srečanje še kako dejavnost, kjer pridejo morda bolj do izraza tisti, ki niso pri pogovorni temi. Izbor

dejavnosti za določeno skupino je odločilni vzvod, ki ga ima voditelj za dobro vodenje skupine, zato bo temu posvečeno posebno poglavje. Vsaka od dejavnosti mora imeti v strukturi srečanja svoje čvrsto mesto, vendar ne formalno »po dnevnem redu«, temveč obredno: po svoji naravni logiki in z rutinsko samoumevnostjo utečene navade.

Sklepni del srečanja so dogovori za naprej in družabnost, katere del je lahko prigrizek (keksi, sok, kava...), ki pa naj bo vsekakor zelo skromen, razen na praznovanjih, ko ta del obsega večino srečanja.

6. RAZVOJ SKUPINE

Vsaka skupina hodi od svojega nastanka naprej pestro pot razvoja, ki ga lahko bolj ali manj primerjamo razvoju posameznega človeka od spočetja dalje. O razvoju skupine so različni teoretični koncepti in modeli, ki jih lahko za praktično orientacijo pri delu v skupini povzamemo v model s sedmimi razvojnimi stopnjami skupine:

1. priprava na ustanovitev skupine,
2. zbiranje ljudi v skupino in začetna – »otročka« doba njenega delovanja,
3. prva vmesna stopnja, ki jo po začetni samozavesti večine članov imenujejo »boj za moč«,
4. preobrat v skupini, ki je podoben puberteti in mladostništvu v osebnem razvoju,
5. druga vmesna stopnja, za katero sta značilni zaupnost in intimnost v skupini,
6. stopnja zorenja skupne in
7. prenehanje skupine.

O pripravi na ustanovitev skupine smo že obširno govorili.

Glede »otročke« dobe pri medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost so izkušnje pokazale, da je to v povprečju prvo leto njenega

delovanja, to je kakih štirideset srečanj; seveda pri neki skupini morda pol manj, druga pa lahko leta in leta ostaja na tej stopnji, denimo skupina v domu za stare ljudi, ki se shaja »na hodniku«, je številčno velika, vanjo prihajajo »pogledat« novi ljudje, drugi odhajajo, ljudje so po svojih zmožnostih že sorazmerno neobogljani, tako da voditelja delata pretežno direktno z lastno dejavnostjo, člani pa ostanejo hvaležna publika in ne ustvari se trdno jedro skupine.

Ves čas začetne ali »otročke« dobe poteka spoznavanje in zblíževanje vseh članov skupine med seboj. V tem času postopoma kopni nezaupanje in se krepi domačnost. Prav tako se vsi skupaj uglašujejo v novo skupinsko kulturo skupnih navad in vzorcev vedenja, po katerih bo pozneje skupina samoumevno delovala. Ko se to dvoje zgodi, postanejo ljudje v skupini med seboj dokaj domači, vzdušje in delo skupine pa kar dobro uglašeno; skupina je že stopila na pot razvoja prijateljske skupine, ki sodi med temeljne človeške skupine, podobno kot družina ali delovna tovarišija. Če pa se to ne zgodi, ostane ta skupina pogovorna v okviru strokovnih metod zaposlitvene ali okupacijske terapije, pot v temeljno skupino za samopomoč je verjetno zamudila.

Skupine starih za samopomoč so pol odprte skupine: ko se nabere v skupini zadostno število ljudi – recimo, da je najbolje kakih osem –, bo spet prostor za sprejetje novega takrat, ko bo kateri odšel iz nje; seveda so vedno izjeme, saj se je v urejeni družini vedno našel stol pri mizi za nepredvidenega prišleka.

Pri pol odprtih skupinah so nadaljnje razvojne stopnje navadno bolj ali manj zabrisane, vendar pa se obdobja kriz in negotovega otipavanja skupinskega dogajanja vseeno periodično ponavljajo; to so obdobja boja za moč in preobratov v razvoju skupine. Pomembno je, da voditelj zanje ve, jih zazna in da ga ne zmede težje

vzdušje. Prav v takih obdobjih je vodstvena vloga posebej pomembna, sicer skupina nezavedno usmeri ali projicira v kakega šibkega člana krivdo, »da ni tako, kot je bilo nekoč«, in ga naredi za grešnega kozla. Taka smer dogajanja je zelo slaba za nadaljnji razvoj skupine. Voditelj jo s poznavanjem skupinskega dogajanja lahko prepreči in krizo uporabi za prehod na višjo kakovost delovanja skupine.

Prav tako pa se tudi v pol odprtih skupinah čutijo »visoke planote« sorazmerno mirnega in uspešnega delovanja v drugi vmesni stopnji razvoja skupine ali celo vrhovi v harmoničnosti in zrelosti. Toda za njimi bo pri trajnih skupinah gotovo prišlo do novih kriznih obdobjev boja za moč med člani in preobratov v strukturi in dinamiki skupinskega dogajanja.

Poudariti je treba, da se medgeneracijska skupina za kakovostno starost ne more razviti naprej od razvojne stopnje boja za moč, če je velika; skupina ne more postati prijateljska »družina«, kjer bi vsi prišli do polnega izraza, če sedi v krogu več kakor devet ljudi.

S prenehanjem medgeneracijskih skupin za kakovostno starost je bilo sorazmerno malo izkušenj, večina ostaja trajnih, stari ljudje pa v njih do svoje smrti, kajti tudi ko obnemorejo in ne morejo več prihajati v skupino, ostane skupina z njimi povezana z obiskovanjem, rednim spominom nanje, pisanjem pisnih pozdravov in podobno. Toda če voditelj vidi, da se objektivne ali subjektivne okoliščine gibljejo v smeri, ko bo neka skupina morala prenehati, je njegova osebna odgovornost, da poskrbi za dobro prenehanje delovanja skupine. To pa pomeni, da nobeden od članov skupine – z njim vred – ne bo utrpel škode. Morda bo ljudi usmeril v drugo skupino, v neko drugo dejavnost ali kaj podobnega, vsekakor pa se to ne bo zgodilo kot strela z jasnega, ampak se bodo na prenehanje delovanja skupine skupaj dobro pripravili, podobno kot so se na njeno ustanovitev in začetek delovanja.

7. MERILA ZA PRIPRAVO SREČANJA IN ZA OCENJEVANJE NJEGOVE KAKOVOSTI

Sovoditelja lahko uporabljata naslednje oporne točke pri svoji pripravi srečanja skupine, ali pa po srečanju kot merilo za ocenjevanje kakovosti srečanja:

1. Razdelitev vlog med obema sovoditeljicama, zlasti, katera bo vodila uvodni pogovor pri srečanju in katera pogovorno temo oziroma druge pomembne dejavnosti srečanja.
2. Izbor dejavnosti za to srečanje: koliko, katere, kdo od članov bo pri kateri lahko posebej prišel do izraza...
3. Izbor pogovorne teme, pri čemer je treba upoštevati zlasti:
 - njeno primernost za to srečanje,
 - voditeljev uvod v temo in pripovedovanje izkušenj,
 - vodenje pripovedi vseh članov skupine,
 - organizacijo časa,
 - posebnosti poteka pogovora, ki narekujejo izjeme od običajnega poteka pogovora pri pogovorni temi.
4. Kako je potekal uvodni del skupinskega srečanja (prvih pet do deset minut)?
5. Kako je potekal sklep skupinskega srečanja (zadnjih pet do deset minut)?
6. Kako so bila upoštevana pravila vedenja v skupini:
 - katero je bilo posebej upoštevano in je pripomoglo k uspešnosti srečanje;
 - katero ni bilo upoštevano in so bile zaradi tega težave, oziroma bodo lahko nastale v prihodnje, če tega ne izboljšamo v skupini?
7. Vzdušje v skupini:
 - kako so doživeli srečanje posamezni člani skupine
 - kako je doživela srečanja vsaka od voditeljic skupine?

8. UČENJE IZ IZKUŠENJ V SKUPINI

Zadnje, toda nikakor najmanj pomembno poglavje o metodiki dogajanja v medgeneracijski skupini za kakovostno starost, govori o nujnosti, da celotna skupina, posebej pa še voditelja nenehno učijo iz svojih izkušenj v zvezi z dogajanjem v skupini.

Ob koncu skupinskega srečanja je nekaj minut posvečenih sklepnemu odzivu udeležencev na dogajanje v skupini. Voditelj spodbudi vse navzoče, da povedo, kako so doživeli današnje srečanje skupine, kako se trenutno počutijo, kaj bi kdo rekel, preden se razidejo; skratka, s kratkim spodbudnim stavkom povabi člane, da povedo svoj sklepni odziv na dogajanje pri srečanju. To je pomembno zlasti tedaj, če je bilo v dogajanju skupinskega srečanja kaj bolj kočljivega, pretresljivega, nejasnega ali dvoumnega, v takem primeru je zelo koristno, če se odzovejo vsi. Pa tudi pri povsem običajnih srečanjih je treba opraviti tak sklepni odziv vsaj tu in tam; v tem primeru niti ni nujno, da se odzovejo vsi navzoči, včasih je dovolj, da se jih nekaj, seveda pa mora povedati tudi voditelj, kako se počuti in doživlja srečanje on sam. Vsaj enkrat letno – ponavadi pred koncem šolskega leta – posveti skupina večino enega srečanja pogovoru o sebi, svojem delu in doživljanju skupine.

Voditelja se učita iz svojih izkušenj najprej tako, da se – vsaj včasih – skupaj pripravljata na srečanje skupine, po srečanju pa razčlenita dogajanje in kakovost srečanja. Vsi voditelji skupin v kraju pa so povezani v svojo lastno intervizijsko skupino, ki se redno mesečno srečuje za dobri dve uri (Ramovš 1999a, str. 33 sl.). Intervizijska skupina daje več nepogrešljivih sadov voditeljem: v njej se učijo čedalje boljšega vodenja skupine iz lastnih izkušenj vseh udeležencev, obnavljajo

svojo prostovoljsko kondicijo pred izgorelostjo in drugo patologijo pri delu z ljudmi in za ljudi, doživijo pa tudi veliko skupne sprostitve in prijateljske povezanosti med ljudmi, ki so ubrani na isto valovno dolžino zanimanja za kakovostno starost.

Za dobro učenje iz izkušenj pri mesečnih intervizijskih srečanjih je pomembno, da voditelji skupin pripovedujejo svoje izkušnje pri delu v skupini, kakor so jih doživeli in kar so ob njih spoznali, ne pa, da si morda pripovedujejo teoretična spoznanja iz knjig ali o tujih izkušnjah, ki so zanje slišali ali o njih brali. Pri pripovedovanju lastnih izkušenj pa je pomembno dvojje pravil:

1. Motnje in stiske imajo prednost: kdor je v preteklem mesecu doživel v zvezi s skupinskim delom kako bridko izkušnjo, ima njegova pripoved o tem prednost pred drugimi vsebinami. Navzoče kolegice pa se na takšno pripoved nikdar ne smejo odzvati tako, da bi svetovale ali poučevale, ampak tako, da same povedo kako svojo izkušnjo, ki ima nekaj sorodnega.
2. Dobre izkušnje iz vodenja in dela skupin, ki si jih voditelji pripovedujejo na svojem mesečnem intervizijskem srečanju, morajo prevladovati nad neprijetnimi in slabimi. Dobre izkušnje navdušujejo, pa tudi samo socialno učenje je veliko uspešnejše ob spodbudi pozitivne podkrepitve kakor ob opominu negativne izkušnje. Seveda pa to ne pomeni, da se morajo pogovorom o »pasteh« pri delu v skupinah ogibati; biti morajo na mizi, toda bolj za začimbo kakor za hrano, ki nasičuje.

LITERATURA

- Bitenc Mateja (2002). Analiza diplomskih nalog voditeljev in voditeljic medgeneracijskih skupin za kakovostno starost. V: Kakovostna starost, leto 5, št. 1-2, str. 19-30.*
- Krapež Klavdija (1996). Dogajanje v skupini starih za samopomoč Čaven v Domu starejših občanov Ajdovščina. Diplomsko naloga. Univerza v Ljubljani. Visoka šola za socialno delo.*
- Kuret Niko (1989). Praznično leto Slovencev (1.-4. knjiga). Ljubljana: Družina.*
- Pentek Metka, ur. (2000). Vaje za vadbo spomina in zbranosti (3). Ljubljana: Bayer Pharma.*
- Pentek Metka, ur. (2001). Vaje za vadbo spomina in zbranosti (4). Ljubljana: Bayer Pharma.*
- Potočnik Irena (2000). Zadovoljevanje nematerialnih potreb starostnikov v skupinah za samopomoč. V: Kakovostna starost, leto 3, št. 1-4, str. 19-30.*
- Ramovš Jože (1975). Skupinsko socialno delo v praksi. Diplomsko naloga. Ljubljana: Višja šola za socialne delavce (187 strani).*
- Ramovš Jože (1990). Sto domačih zdravil za dušo in telo 1. Celje: Mohorjeva družba.*
- Ramovš Jože (1999). Voditelj, sovoditelj in voditeljski sodelavec v medgeneracijski skupini za kakovostno starost. V: Kakovostna starost, leto 2, št. 3, str. 26-32.*
- Ramovš Jože (1999a). Mreža medgeneracijskih skupin v domovih za stare ljudi. V: Kakovostna starost, leto 2, št. 2, str. 11-38.*
- Ramovš Jože (2000). Krajevna mreža medgeneracijskih programov za kakovostno starost. V: Kakovostna starost, leto 3, št. 1-4, str. 2-18.*
- Ramovš Jože (2000). Pravila za pogovor in obnašanje v skupinah za samopomoč. V: Kakovostna starost, leto 3, št. 1-4, str. 59-63.*
- Ramovš Jože, Kladnik Tone, Knific Branka in sod. (1992). Skupine starih za samopomoč. Metodični priročnik. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.*
- Russi Zagožen Ingrid (2001). Živeti s staranjem in smrtjo. Priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.*
- Tovornik Nives (2001). Telovadba za kakovostno starost. V: Kakovostna starost, leto 4, št. 1-2, str. 60-63.*