

---

*Mateja Bitenc*

---

## **Analiza diplomskih nalog voditeljic in voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno starost**

---

### **POVZETEK**

Avtorica v prispevku prikaže spoznanja raziskave o dejavnostih medgeneracijskih skupin za kakovostno starost. Analizirala je 84 diplomskih nalog, ki so jih napisali prostovoljci, ki so se usposabljali za voditelje medgeneracijskih skupin za kakovostno starost v Mariboru, Domžalah, Trbovljah, Novem mestu, Cerknici in Grosupljem.

**Ključne besede:** medgeneracijske skupine za kakovostno starost, dejavnosti, prostovoljstvo, pogovorna tema, pasti pri vodenju skupine

*AVTORICA: Mateja Bitenc je univerzitetna diplomirana sociologinja. Je raziskovalka na Inštitutu Antona Trstenjaka in profesorica sociologije na Srednji trgovski šoli v Kranju.*

### **SUMMARY**

#### **Analysis of thesis of leaders of intergenerational groups for quality ageing**

In this article the findings of author's research study on activities in the intergenerational groups for quality ageing are presented. The author analysed 84 thesis's written by volunteers that were participating at the training for leaders of intergenerational groups in Maribor, Domžale, Trbovlje, Novo mesto, Cerknica and Grosuplje.

**Key words:** intergenerational groups for quality ageing, group activities, voluntariness, subject of conversation

*AUTHOR: Mateja Bitenc is a sociologist. She currently works at the Anton Trstenjak Institute. She is also a professor of sociology at Srednja trgovska šola in Kranj.*

## 1. UVOD

Inštitut Antona Trstenjaka od leta 1992 razvija in uvaja sodobno socialno mrežo medgeneracijskih programov za kakovostno starost, ki je sestavljena iz šestih komplementarnih programov. Eden izmed njih so medgeneracijske skupine za kakovostno starost; inštitut usposablja prostovoljce za ustanavljanje in vodenje teh skupin. Do sedaj je usposobil nad 500 prostovoljcev, ki so ustanovili nad 400 tovrstnih skupin (Ramovš, 2001).

Te skupine, ki delujejo po vsej Sloveniji, so organizirane v krajevna in nacionalna društva, največ v Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko, nekaj pa v Zvezo medgeneracijskih društev za kakovostno starost Slovenije.

Glavni namen medgeneracijskih skupin za kakovostno starost je predvsem zadovoljevanje nematerialnih socialnih potreb starostnikov po medčloveških odnosih. Skupine omogočajo starostnikom osebno zblíževanje, gojenje novih dejavnosti izven družine, rešujejo osamljenost, nekoristnost, zavrženost, socialno vegetiranje starostnikov ... (Potočnik, 2000).

Medgeneracijske skupine za kakovostno starost v veliki meri temeljijo na prostovoljstvu. Ustanovijo in vodijo jih prostovoljci, največkrat srednje generacije, ki se za to delo temeljito usposobijo. Vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno starost je metodično zelo zahtevno, da bi prostovoljci svoje poslanstvo opravljali z zadovoljstvom, je nujno potrebno dveletno usposabljanje. V času usposabljanja voditelji navadno že v prvem letu ustanovijo svojo skupino. Zaželeno in pomembno je, da skupino ustanovita in na začetku vodita dva, izjemoma tudi trije voditelji, ki se pozneje, običajno po koncu izobraževanja, ločijo in vodijo vsak svojo skupino. Pogoj za uspešno zaključitev usposabljanja in za pridobitev diplome je pisna diplomatska naloga in zagovor. Diplomatska naloga temelji predvsem na osebnem izkustvu pri vodenju sku-

pine. V njej voditelji opišejo kroniko nastanka in delovanja skupine, osebno izkušnjo in doživljanje, pasti pri ustanavljanju in vodenju medgeneracijske skupine za kakovostno starost ali pri delu z njo, potek enega lepega srečanja skupine in lastno vključenost v krajevno intervizijsko skupino.

V tej raziskavi je zajetih 84 diplomskih nalog iz usposabljanja voditeljev za vodenje medgeneracijskih skupin za kakovostno starost iz Domžal, Maribora, Trbovelj, Novega mesta, Cerknice in Grosuplja. Ker v času usposabljanja in v začetnem obdobju skupino običajno vodita dva ali celo trije voditelji, ki skupaj napišejo eno diplomsko nalogo o skupini, ki jo vodijo, je tako v raziskavo vključenih kar 134 voditeljev. Usposabljanja so v teh krajih potekala v letih 1998–2001. Ta raziskava obravnava dogajanja v skupinah, ki so zelo mlade. Običajno se srečujejo eno leto in so šele na začetku svoje življenjske poti, v obdobju oblikovanja skupine in njene dinamike.

Za to raziskavo sem vsako diplomsko nalogo označila s številko. Pri citatih sem kot vir napisala le šifro diplomatske naloge iz katere je citat (tako na primer R-15 pomeni, da citiram iz naloge pod številko 15).

Pri pregledu diplomskih nalog me je zanimalo predvsem to, kako potekajo srečanja medgeneracijskih skupin za kakovostno starost, katere dejavnosti potekajo v skupinah, katere so tiste vsebine oziroma teme, o katerih se najpogosteje pogovarjajo in od kje sploh ideje zanje, s kakšnimi težavami se voditeljice in voditelji srečujejo, ter seveda njihova spoznanja, do katerih so prišli v času vodenja skupin in dela s starimi ljudmi.

Prispevek in spoznanja, do katerih me je privedla raziskava, bodo v pomoč predvsem prostovoljcem, ki se trenutno usposabljujejo za vodenje medgeneracijskih skupin za kakovostno starost in so v obdobju formiranja skupine oziroma na začetku njenega delovanja.

## 2. POTEK REDNEGA SREČANJA SKUPINE

Za dobro počutje in uspešno delovanje skupine je pomembno, da imajo srečanja neko redno strukturo.

Ramovš (1992: 228) pravi, da je vsako redno srečanje skupin zasnovano na treh sestavinah: obredni strukturi, tematski vsebini in sproščeni družabnosti. Obredna struktura srečanja pomeni, da redna srečanja potekajo v znanem, bolj ali manj enakem ritmu, vedno na isti dan, ob isti uri in na istem kraju. Tematska vsebina srečanja je osrednja dejavnost posameznega srečanja. Pri medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost je to navadno pogovorna tema, včasih pa kaj drugega. Pomemben neuradni del srečanj pa je sproščena družabnost, ki je prisotna predvsem pred začetkom in na koncu srečanja.

Skupine se srečujejo enkrat tedensko. Srečanje traja eno uro do uro in pol. Člani se običajno zberejo že nekaj minut pred začetkom, tako da lahko sproščeno poklepetajo o aktualnih zadevah, ki so se zgodile v minulem tednu.

Kar nekaj skupin si je izbralo pesem ali molitev, ki je njihov 'zaščitni znak' oziroma himna. To je običajno kakšna narodna pesem, molitev ali pa verz, ki ga je napisal član skupine. Himna se običajno zapoje na začetku pred vsebinskim delom.

Himni sledi osrednja dejavnost srečanja, ki je praviloma pogovorna tema. Voditelj pripravi kratek uvod v temo in nato vzpodbudi ostale, da povedo svoje življenjske izkušnje, svoja spoznanja ... Voditelji se trudijo k sodelovanju pritegniti vse člane, kar jim dobro uspeva.

Veliko skupin je v redni del srečanj vpeljalo tudi telovadbo oziroma razgibalne vaje, ki so na vrsti običajno ob koncu pogovorne teme. Telovadba je za starega človeka zelo pomembna in je poglavito zdravilo proti telesnemu propadanju, ki vpliva tudi na duševno stanje človeka (Pečjak, 1999).

Ob koncu srečanja, preden se razidejo, pa iz prostora, kjer poteka srečanje, pogosto za-

doni pesem, saj veliko starih ljudi zelo rado poje. Repertoar pesmi, ki jih prepevajo, je bogat in raznolik, najraje pa izbirajo pesmi iz zbirnice slovenskih narodnih in ljudskih pesmi (Z zakrivljeno palico v roki, Regiment po cesti gre, Tam dol na ravnem polju, Mi se imamo radi, Kol'kr kapljic tol'ko let, Al' me boš kaj rada imela, Pri farni cerkvici ...). Prav gotovo pa lahko rečemo, da je petje dejavnost, ki pripomore k prijetnejšemu in lepšemu vzdušju v skupini.

Pri rednih srečanjih je v nekaterih skupinah navada, da se na koncu oziroma na začetku srečanja pogostijo s kavo, čajem, sokom, keksi.

## 3. DEJAVNOSTI V MEDGENERACIJSKIH SKUPINAH ZA KAKOVOSTNO STAROST

Dejavnosti so pomemben element medgeneracijskih skupin za kakovostno starost, saj je prav od njihovega izbora in izvajanja v veliki meri odvisno vzdušje in odnosi v skupini. Dejavnosti določajo voditelji in pri tem morajo biti pozorni na to, da skupina z njimi dosega svoj namen oziroma cilj.

Medgeneracijske skupine za kakovostno starost so odnosne skupine. Želijo gojiti medčloveške odnose med osamljenimi, starimi ljudmi ter med starimi in ostalima dvema generacijama. To pa je tudi izhodišče za izbor dejavnosti. Smiselne dejavnosti v medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost so tiste, ki ljudi zbližujejo, odpirajo svetla obzorja smiselnih stališč in delovanja v starosti. Izhajati pa morajo iz tega, kar je v starih ljudeh, zlasti iz njihovih spominov, izkušenj, trenutnih stisk in stvarnih možnosti za njihovo smiselno reševanje. Vedno je v ospredju konkretna oseba - star človek: vse dejavnosti, vse dogajanje in sploh skupina kot taka imajo smisel, kolikor dvigajo kakovost življenja posameznega osebnega starega človeka (Ramovš, 1992).

Dejavnosti v skupinah sem na podlagi diplomskih nalog razdelila v dve kategoriji. Prva kategorija so tako imenovane REDNE dejavnosti. Med te lahko uvrstimo pogovorno temo, klepet o vsakdanjih stvareh, razgibalne vaje, petje, himno skupine in molitev. Večina rednih dejavnosti je prisotnih v vseh skupinah in so obvezni del vsakega srečanja.

Druga kategorija so IZREDNE dejavnosti, ki se nadalje delijo v notranje in zunanje dejavnosti. Notranje se odvijajo v prostoru in času, ko se skupina tudi sicer srečuje, medtem ko zunanje dejavnosti potekajo izven rednega prostora. Izredne dejavnosti so le občasno del srečanja skupine. Na sporedu so enkrat mesečno oziroma nekajkrat letno.

**REDNE DEJAVNOSTI** (razvrščene so po pomembnosti; prva je napisana dejavnost, ki jo redno izvajajo v vseh skupinah)

- Pogovorna tema
- Klepet o vsakdanjih stvareh
- Razgibalne vaje
- Petje
- Himna
- Molitev (pri verskih skupinah)

**IZREDNE DEJAVNOSTI** (razvrščene so po pomembnosti; sledijo si od prve naprej glede na to, kako pogosto so bile omenjene v nalogah)

#### ➤ NOTRANJE

- Praznovanje praznikov (silvestrovanje, miklavževanje, pustovanje ...)
- Praznovanje rojstnih dni
- Gost v skupini
- Igre za urjenje spomina
- Branje
- Delavnice (slikanje na svilo, zavijanje daril, barvanje pirhov, izdelovanje čestitk, pečenje palačink ...)
- Merjenje pritiska
- Spomin na umrlega člana

- Družabne igre (kviz, ugibanje predmetov ...)
- Povezovanje z mladimi
- Ogled TV oddaje, diapozitivov
- Srečanja več skupin

#### ➤ ZUNANJE

- Izleti (obisk romarskega kraja v Sloveniji in tujini, obisk prijateljske skupine ...)
- Srečanje v naravi (sprehodi, hoja na bližnji hrib ...)
- Obisk članov na domu
- Obisk prireditev (razstava, predavanje ...)
- Pikniki (kostanjev, sladoledni ...)

Pri vodenju skupin se voditelji v vseh skupinah odločajo za različne dejavnosti oziroma za njihovo kombinacijo. Poleg rednih občasno vključijo v srečanje tudi kakšno izredno dejavnost. Izkazalo se je, da prav te dejavnosti vnesejo v skupino neko vedrino in so odlične za popestritev srečanj.

Ena izmed voditeljic je takole opisala raznolikost srečanj njihove skupine: »Srečanja skupine so doživljajsko zelo raznolika in bogata. Poleg podoživljanja dogodkov iz minulega življenja posvečamo pozornost drug drugemu ob rojstnih dnevih, praznikih, prepevamo, včasih gremo tudi v kakšen lokal na kavo, se udeležujemo skupnih srečanj skupin, prebiramo različna čtiva in se ponovno izobražujemo, pečemo krofe in božične kekse ter krasimo božična drevesa.« (R-54)

Pestrost srečanj je v zadovoljstvo vsem članom skupine. Članica skupine je dejala: »Všeč mi je, ker se v skupini vedno nekaj drugega dogaja. S tem se bogatimo in spoznavamo nove vrednote. Besede in druženje v skupini spreminjajo tudi nas. Čutimo se bolj povezane. Jaz se od vsakega v skupini kaj naučim, kar me vzpodbuja, napolni z novo energijo, novimi pogledi in drugačnim odnosom do vseh ljudi.« (R-39)

V nadaljevanju bom na kratko opisala štiri dejavnosti, eno redno (pogovorna tema) in tri

izredne (gosta v skupini, praznovanje rojstnih dni in izlete). Le te so največkrat del srečanj medgeneracijskih skupin starih za kakovostno starost.

### 3.1. Pogovorna tema

Pogovor je pglavitni način medčloveškega občevanja in prav tako je tudi osrednja dejavnost medgeneracijskih skupin za kakovostno starost. Pomembna voditeljeva naloga v začetku delovanja skupine je, da opozori ljudi na upoštevanje osnovnih pravil za pogovor v skupini, kar vodi k visoki kulturi pogovora.

Pogovorna tema, o kateri se pogovarjajo v skupinah, je praviloma zanimiva vsebina, ki je starim ljudem domača. Vsebina, o kateri nekaj vedo in imajo o tem življenjske izkušnje. Pogovor mora biti smiseln tako za posameznika kot za skupino kot celoto in njen razvoj (Ramovš, 1992).

Pri podrobnem pregledu tem smo ugotovili, da so teme, ki obravnavajo različne praznike zelo dobrodošle in najpogosteje obravnavane. Stari ljudje zelo radi obujajo spomine na praznike in tako podoživljajo praznovanja in prijetne dogodke iz njihovega življenja. Vsak praznik je priložnost za pogovor in večina skupin se v času praznika res pogovarja o njem. Največkrat omenjeni prazniki so predvsem božič, novo leto, pust in pustne dogodivščine, Miklavž in dan žena. Vsekakor pa ni praznika, o katerem v skupinah ne bi tekla beseda.

Prav tako se stari ljudje zelo radi spominjajo dogodkov iz svojega preteklega življenja, predvsem iz mladost. Teme iz osebne snovi udeležencev nujno sodijo v medgeneracijske skupine za kakovostno starost, saj brez njih ni mogoče priti do temeljnega medčloveškega odnosa prijateljske skupine starih. V sklopu pogovornih tem o lastnem življenju so teme iz osebne zgodovine, teme o sprotne osebne doživljanju dogajanja v skupini in osebne bivanjske teme. Ob teh temah člani odkrivajo dobro in lepo v

svojem življenju, prebuja se jim veselje, ponos, hvaležnost, kar v starosti nujno potrebujejo.

Zakladnica vsebin za pogovor je neizčrpna in izkazalo se je, da so teme zelo pestre in raznolike. Možnosti za njihov izbor so neizčrpne, od zelo zabavnih do resnih, od intelektualnih in poučnih do čisto doživljajskih in čustvenih, od zgodovinskih do čisto aktualnih (Ramovš, 1992:237).

Nekateri voditelji so v diplomskih nalogah napisali, katere teme so v tem času v skupini že obravnavali. Teme, na katere sem naletela pri prebiranju nalog in so se pogosteje pojavljale, sem razdelila na deset kategorij in sicer: človek in zdravje, praznovanje (običaji, prazniki), aktualna problematika, človek in narava, človek in prehrana, rodna družina in sorodstvo, spomin na otroštvo in mladost, duhovnost (doživljanje), spomin na zanimiv dogodek in drugo. V te kategorije sem razdelila konkretne naslove tem. Razdelitev tem je prikazana v tabeli 1.

### 3.2. Najlepše srečanje

Voditelji so v diplomski nalogi opisali tudi srečanje, ki se jim je zdelo najlepše in je po njihovem mnenju najbolje uspelo.

Predvsem so bila to srečanja, na katerih je bila prisotna kakšna izredna dejavnost (izlet, praznovanje, družabne igre, obisk člana ...), kar kaže na to, da dejavnosti, ki so na sporedu le občasno, res popestrijo delovanje skupine in prinesejo vanjo novo svežino. Voditeljem taka srečanja pomenijo nov izziv, starim pa nekaj novega, drugačnega, kar prekine rutino. Te dejavnosti so nujni del srečevanj, saj skupino utrdijo in še bolj povežejo. Prav zaradi tega je zelo pomembno, da je skupina odprta za drugačne stvari in ideje. To pa je v veliki meri odvisno predvsem od voditelja, saj je prav njegova naloga dobro izbiranje in izvajanje različnih dejavnosti.

Poleg teh so bila kot najlepša omenjena tudi srečanja, na katerih so obravnavali kakšno določeno temo in je odlično uspela. To so

Tabela 1

ČLOVEK IN ZDRAVJE	zdravilna zelišča, zdrava prehrana, zdravje in skrb za telo in dušo, bolezen in zdravje, alternativno zdravljenje, spomladanska utrujenost, vino in zdravje, voda – življenjska tekočina, delo krepi človeka, o boleznih
PRAZNOVANJE, OBIČAJI, PRAZNIKI	praznovanja nekoč in danes, materinski dan, 8. marec, pust, božič, novo leto, valentinovo, martinovanje, Miklavž, velika noč, kresni običaji, svečenica, 8. februar, sveti trije kralji, 1. maj, vsi sveti, nedolžni otroci 28.12., cvetna nedelja, sv. Štefan in blagoslov konj, šege in navade na vasi, prvi april
AKTUALNA PROBLEMATIKA	aktualna problematika pri nas in v svetu, begunci, ekologija, Romi, spolno drugače usmerjeni, volitve, pomen žensk v družbi, nasilje, mednarodno leto starih, pogovor o težavah
ČLOVEK IN NARAVA	delo na vrtu, polju, cvetje, jesenska opravila, o pomladi, trgatev, hoja v hribe, polna luna, setev, sončni mrk, stik z naravo, vinogradništvo, zima, prvo pomladansko delo, žetev
ČLOVEK IN PREHRANA	kuharski recepti, kruh, najljubša hrana, koline, gobe in njihova priprava, peka krofov, post, kuhanje in priprava čaja, kave, kuhinjska posoda in pripomočki v kuhinji, mleko
RODNA DRUŽINA IN SORODSTVO	naše matere, moja stara mama, nauki moje tete, sorodniki, o naših očetih, družinsko drevo
SPOMIN NA OTROŠTVO IN MLADOST	otroške zabavne igre, spomin na otroštvo, ko sem šel prvič v šolo oz. spomin na šolo, najljubši predmet v šoli, o učiteljih, spomin na mladost, spomin na birmo, obhajilo, spomin na vojno, rojstni kraj, spomin na poroko
DOŽIVLJANJE, ŽELJE	sreča, česa nas je strah, prijateljstvo, doživljanje starosti, duhovne vrednote v življenju, kaj mi pomeni skupina, osamljenost, smrt, moč pozitivnega mišljenja, kaj smo si v življenju želeli, kaj so mi drugi dobrega naredili, kako bi živela, če bi bila ponovno mlada, kaj sem dobrega naredil v tem tednu, odhod otrok, upokojitev, o usodi, vraževernost
SPOMIN NA ZANIMIVE DOGODKE	srečanje z nepridipravi, izkušnje s sodišča, jaz kot nagajivka, kako sem se naučila voziti kolo, avto, srečanje s policaji, prva vožnja z avtobusom, najlepši dogodek
RAZNE TEME	kultura oblačenja, domače živali, knjiga, vzgoja nekoč in danes, darila, dopisovanje nekoč in danes, frizure, horoskop, kako so se greli pozimi včasih in kako se sedaj, komunikacija, kuhanje žganja, ljudska pobožnost, Marijine božje poti, mediji, moda, moška in ženska opravila, o škofu A. M. Slomšku, pletenje košar, smeh, toplice, zaposlitev nekoč in danes, zapeljevanje, vasovanje, imena, hobiji, kaj bi naredil, če bi zadel 10.000.000 SIT, moj poklic, ročna dela, svetniki, modrost (pregovori, reki), dobra misel za današnji dan, zakon, družina in ljubezen, življenje nekoč in danes, kaj sem v življenju lepega doživel, o potovanjih, moja najljubša barva, priljubljene TV oddaje, želje za prihodnje leto, mojih pet minut, najljubši kraj, najsrečnejši dan, fotografije, stavki na določeno črko



bile predvsem teme, ob katerih so se spominjali prijetnih stvari iz svojega otroštva in mladosti, kot na primer: spomin na poroko, spomin na otroštvo, pogovor o starših, pogovor o potovanjih, pogovor in spomini ob fotografijah ...

### 3.3. Izbor teme

Iz analize diplomskih nalog je razvidno, da voditelji zelo različno vodijo skupine in izbirajo teme. Nekateri voditelji temo izberejo pred srečanjem in se na srečanje skrbno pripravijo. Iz raznih knjig in člankov si preberejo zanimivosti o določeni temi in jih na začetku posredujejo skupini.

*»Temo izberem sama in se za srečanje temeljito pripravim. To mi vzame kar nekaj časa saj v ta namen preberem tudi kakšno knjigo.« (R-81)*

*»Imam pripravljeno temo za srečanje, ki je odvisna od tega, v kakšen čas se trenutno nahajamo, ter od tega, kaj bi se člani želeli pogovarjati.« (R-79)*

*»Pred vsakim začetkom srečanja sva se s sovoditeljico dogovorili za temo, ki jo bomo obravnavali. Teme so bile pestre in gospe so imele pri vsaki veliko povedati. Izvedeli sva obilo koristnih nasvetov in modrosti, ki nama bodo v življenju še kako prišli prav.« (R-26)*

V nekaterih skupinah pa člani že ob koncu vsakega srečanja skupaj določijo vsebino, o kateri bi se želeli pogovarjati na naslednjem srečanju, ali pa se tema pogovora razvije na srečanju spontano.

*»Temo največkrat izberemo na samem začetku, ko katera izmed članic začne govoriti o čem zanimivem in vzbudi v nas zanimanje.« (R-76)*

*»Na srečanju se dogovorimo za temo in gospe o tem razmišljajo že med tednom. Tako so polne idej in velikokrat prinesejo s seboj tudi kakšno knjigo ali prispevke.« (R-32)*

*»Na vsakem srečanju se dogovorimo za temo, o kateri se bomo pogovarjali naslednjič. Vsekakor imava s sovoditeljico pripravljene določene*

*predloge, a odločitev prepustiva predvsem ostalim članom skupine. Pri izbiri paziva, da izbirava teme, pri katerih bi vzpodbudili pozitivna čustva starostnikov.« (R-51)*

*»Članice kdaj prinesejo s seboj kakšne prispevke, o katerih se potem pogovarjamo. Srečanja potekajo spontano, ne zmanjka nam vsebine. Prav nič se ne počutim voditeljica, bolj učenka. Jesen mojih gospa je zoreča, barvita in bogata. Njihova zakladnica je polna tega, kar je vanje vlilo življenje in prav rade prelivajo svoje izkušnje mlajšemu rodu.« (R-32)*

Pogosto pa se zgodi, da srečanje ne poteka tako, kot si je voditelj zamislil. Beseda na pripravljeno temo kar ne steče in večina voditeljev se v tem primeru prepusti trenutku in prisluhne željam članov.

*»Pogosto se nam zgodi, da se oddaljimo od teme. Medtem ko govorijo, razpletajo svoje misli in nekako zaidejo. Zdi se mi prav, da jih pustim, naj zaključijo svojo misel.« (R-74)*

*»Včasih so ljudje slabe volje, pripravljena tema jih ne zanima, imajo probleme sami s seboj in takrat zasučemo pogovor na kaj bolj vselega in vsem zanimivega.« (R-45)*

*»Pred začetkom se s sovoditeljico dogovoriva za temo. Po naključju pa med srečanjem preidemo na drugo temo. Vendar na koncu, ko vidiš zadovoljne obraze, tema pogovora, ki se je izrodila, sploh ni več pomembna.« (R-21)*

Izbor teme pa je v veliki meri odvisen tudi od tega, koliko časa se skupina že srečuje in koliko se člani skupine med seboj že poznajo.

Ramovš (1992) opozarja na to, da morajo biti teme primerne zrelosti skupine in ustrezati njenim potrebam in zmožnostim vseh članov. Glede na to, da pogovor v skupini temelji na osebnem izpovedovanju, je v začetnem obdobju skupine treba izbirati teme, ki niso preveč intimne, vendar pa so osebne, konkretne in pozitivne.

To pravilo se je potrdilo tudi pri prebiranju nalog, saj se voditelji najpogosteje in najraje odločajo za vesele teme, ki v starih ljudeh priključijo pozitivna čustva in veselo razpoloženje.

Sčasoma, ko se skupina redno srečuje nekaj časa, se vezi med člani okrepijo in med seboj postanejo prijatelji. Velikokrat je skupina za starega človeka edina vez in okolje, kjer lahko govori in se srečuje z drugimi. Ljudje postanejo veliko bolj zaupljivi in osebni in marsikdaj je prav skupina tista, ki pomaga človeku v težkih trenutkih.

*»Rdeča nit srečanj so pogovori, teme prilagajamo času in počutju članic, veliko govorimo o osamljenosti, odhodu otrok, smrti zakonca ..., saj vsi vemo, da se težave lažje prebrodijo, če jih z nekom delimo.« (R-83)*

*»Tudi bolj resne teme so del naših druženj. Pogovori o težavah, o svojih stiskah. Podpora članic je v takih trenutkih še kako dobrodošla. Knjiga Odpiranje novih vrat avtorice Eileen Caddy je z nami na vsakem srečanju. To je knjiga o duhovnih vrednotah: ljubezni, radosti, miru, hvaležnosti, enotnosti. Zelo prijazno in zelo ljubeče nas nenehno opominja na stvari, ki so pomembne v življenju. To je naša duhovna hrana.« (R-81)*

### 3.4. Gost v skupini

Življenje skupin občasno popestri tudi gost. Večina skupin se enkrat mesečno oziroma nekajkrat na leto odloči in v skupino povabi gosta. V skupinah so gostovali že številni ljudje, ki so predstavili svoje poklicno delo ali zanimive hobije s katerimi se ukvarjajo. Najbolj zanimivi gostje so bili novinar, pisateljica, astrologinja, gasilec, popotnik, cvetličarka, gobar, čebelar, lovec, knjižničar, snemalac televizije, recitator, aranžerka, ki je predstavila japonsko umetnost urejanja cvetja, gospa, ki je prikazala pripravo šibja, gospa, ki je

govorila o kristalih, skrbi za zdravje, vezeninah, pletarstvu ...

Člani skupin pa so najbolj veseli, kadar pridejo na obisk najmlajši. Otroci so za stare ljudi pravi blagoslov in radostno pričakujejo trenutke, ki jim jih popestrijo.

### 3.5. Praznovanje rojstnih dni

V vseh skupinah praznujejo rojstne dneve svojih članov. Ta praznovanja pa so zelo različna. V nekaterih skupina pripravijo praznovanje enkrat mesečno in takrat praznujejo vsi, ki v tistem mesecu slavijo rojstni dan ali god, v drugih skupinah pa praznujejo vedno, ko nekdo iz skupine praznuje.

Ta srečanja potekajo v še bolj prijetnem vzdušju in se jih vsi še posebej veselijo. Tudi pogostitev, največkrat skromna, je obvezen del praznovanj. Skupina slavljenцу največkrat pripravi kakšno presenečenje. Nekje jih obdarijo z rožico, voščilnico ali skromnim darilcem. Spet drugje pa iz srca nazdravijo, voščijo in pogosto tudi zapojejo.

### 3.6. Izleti, sprehodi

V toplejših dneh se v večini skupin odločijo in skupne trenutke preživijo v naravi. Te urice v naravi pa so zelo raznolike. Lahko je to krajši sprehod, vzpon na bližnji hrib, obisk kakšne božje poti, celodnevni izlet, obisk skupine, s katero so prijateljsko povezani, pa celo večdnevni izlet na morje ali v tujino. Tako se je na primer skupina iz Trbovelj z avtobusom odpravila na Primorsko in uživala na obali Debelega Rtiča. Večina starih je spet po dolgih letih lahko užila lepe trenutke ob morju. Za skupine iz okolice Novega mesta pa je priljubljena pot na bližnje Gorjance. Na teh skupnih poteh je veliko dobre volje in nepozabnih trenutkov. Predvsem stari ljudem, ki se gibljejo bolj v zaprtih prostorih, ti izleti v naravo predstavljajo posebno doživetje.



#### 4. PASTI

Nekaj pozornosti sem namenila tudi pastem in težavam, s katerimi so se srečevali voditelji ob ustanavljanju skupine in njenih začetkih.

Najpogostejša težava, ki jo omenja večina voditeljev je **začetni strah**. Prostovoljci, ki se vključijo v usposabljanje za vodenje skupine, so v času, ko jo potrebno skupino ustanoviti, polni dvomov in strahu. Začnejo dvomiti o svojih sposobnostih, svojem znanju, so negotovi in začne jim primanjkovati samozavesti.

Ob ustanavljanju skupine sta predvsem prisotni še dve oviri, in sicer: **kje in kako pridobiti dovolj starih ljudi**, ki so pripravljene redno hoditi v skupino, in kje najti primeren **prostor za srečevanje**. Te težave so bolj pereče, ko se skupina ustanavlja izven doma za stare. Veliko težje je namreč pridobiti ljudi za skupino in tudi prostor v domačem okolju.

Ko je skupina ustanovljena in se začnejo redna tedenska srečanja, so najpogostejše težave povezane z **vsebinsko srečanj** oziroma **temami**, o katerih se pogovarjajo. Predvsem so imeli težave s samim izborom teme, s tem, da so se preveč oddaljili od predvidene teme, da je bila izbrana tema za člane nezanimiva oziroma je bila za začetno obdobje preveč osebna in je kakšnega člana prizadela.

Naslednja težava je bila v **članih skupine**. Voditelji so imeli predvsem težave s **preveč in premalo zgovornimi člani**, s **preveč dominantnimi člani**, s člani, ki so **zamujali na srečanje** oziroma jih sploh ni bilo (**neredno prihajanje**). Reševali so spore in **nesporazume med člani**, se srečevali s pretirano **črnogledostjo starih ljudi**, marsikatero nevšečnost pa je povzročila tudi **naglušnost** kakšnega člana.

Nekateri voditelji so imeli težavo s tem, da so preveč govorili sami in da srečanje ni potekalo v okvirih, ki so si jih zamislili, tako da se je srečanje največkrat zavleklo.

V domskih skupinah je velik problem ta, da se člani v skupini želijo pogovarjati o **težavah v domu**.

Voditelji so v nalogah poudarili, da so težave, na katere so naleteli, poskušali reševati sproti, po najboljših močeh. Večino težav jim je uspelo uspešno razrešiti znotraj skupine, tako da so se s člani o težavah pogovorili ali pa so nasvet poiskali pri drugih voditeljih in v intervizijski skupini.

Predvsem je pomembno v začetnih srečanjih pogosto opozarjati na pravila, ki veljajo v medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost.

#### 5. UTRINKI IZ DOŽIVLJANJA VODITELJIC IN VODITELJEV PRI VODENJU SKUPINE

*»Tisti, ki prinašajo žarek svetlobe v življenje drugih, se ji sami ne morejo izogniti.«*

*James M. Barrie*

Vodenje skupin in delo s starimi ljudmi pomeni za voditelje dragoceno življenjsko izkušnjo. Kaj jim pomenijo trenutki, preživeti v skupini, pa najbolje povedo utrinki iz njihovih diplomskih nalog.

*»Težko si človek predstavlja, koliko topline in bogastva je v teh skromnih in osamljenih ljudeh, in kadar imajo priložnost, z veseljem in ljubeznijo povedo, kaj leži v njihovih srcih.«*

*Vse bolj se zavedam, kakšno bogastvo se skriva v teh ljudeh. Zares bi bila velika škoda, če tega bogastva ne bi mogli deliti ali prenašati na mlajše. Vsakič, ko končamo z našim srečanjem, ugotovimo, da so naše urice prekratke, da si imamo še toliko povedati. Ko smo se poslavljali, sem v njihovih očeh začutila in opazila toliko hvaležnosti in topline, da so mi moji 'dragi starčki' zlezli še bolj pod kožo. Ta ljubezen se počasi in zanesljivo krepi z vsakim srečanjem.« (R-16)*

»Rada imam te ljudi. Preproste, delavske, kmečke roke z zdravo kmečko pametjo, kot tiste, ki v življenju niso kaj dosti greble po zemlji in so listale po mnogih knjigah ... Desetletja spominov na srečno ali nesrečno mladost, starše, na nikoli uresničene želje o poklicu, na prvo ljubezen, prvo službo, prvi ples, na prihod otrok ... Smeh, valovanje v očeh, solze na robu trepalnic, tudi mojih ...

Vsak med nami ima svoj križ. Potujem od obraza do obraza, vsakomur je naložen, ob vsem tem gremo dalje in vsako sredo vzamemo pol-drugo uro časa drug za drugega; mislim, da smem reči: za prijatelje.« (R-11)

»V skupini sem spoznala, da za vsakega, ki zna živeti, tudi starost ni nikakršna izguba, temveč dopolnitev in izpolnitev. Stari so me naučili, da je pomembno, da prihajaš v zadnje obdobje življenja neobremenjen. Hoja v starost je kot pot na goro. Čim težji nahrbtnik nosiš, tem težja je pot. Zato je potrebno pustiti ob poti navlako, ki ti je grenila življenje, in sprejeti stvari, ki jih ne moreš spremeniti. Pot v starost je pot velike preobrazbe. Odpuščati moraš, drugače nosiš na plečih skalo, nabito z jezo, sovraštvom, zavistjo, kar vse povzroča posledice tudi na fizičnem telesu. Če je nahrbtnik težak in nosiš v njem bančne knjižice, nerazdeljeno premoženje, zamere in prepire, le težko prideš do vrha gore in ob poti ne vidiš, kako čudovito bogat je sončni zahod.« (R-33)

»Na srečanjih veliko prejemam. Med starimi dozorevam kot človek. Spoznavam, kako malo je potrebno, da nekoga osrečiš. Včasih je dovolj le beseda, nasmeh ali stisk roke. S tem ko nekoga osrečiš, si srečen tudi sam.« (R-21)

»Skupina pomeni pomoč tudi zame. Pripravljena sem na sprejemanje lastne starosti, o čemer pred tem nisem razmišljala. Vodenje me osebno bogati. Postala sem bolj odprta do soljudi. Pripravljena sem sprejeti drugačne poglede na svet s strpnostjo in razumevanjem.« (R-8)

»Skupina me je naučila veliko potrpežljivosti in strpnosti, toplih pogledov in besed, hvaležnosti, moči, poguma in občutka zaželenosti. Topel občutek me prevzame, ko vidim nasmeh na obrazih članov in veselje ob vsakem prihodu. Res so neprecenljiv dar, da se mi mladi lahko učimo od njih. Skromnost in preprostost teh ljudi in nazadnje tudi delavnost me spodbujata k moji rasti, pa naj bo to doma ali na delovnem mestu.« (R-1)

»Po nekaj mesecih sem se med njimi počutila tako domače, kakor da prihajam k prijateljski družini, kjer sem vedno dobrodošla. Na njihovih obrazih vidim hvaležnost, ki je ne izrečejo vedno na glas, človek pa jo občuti. Veselim se dneva, ko se zberemo. V skupini sem odkrita, pristna, brez pretvarjanja ali kakšne druge oblike, ki bi nam kvarila razpoloženje.

Z vodenjem skupine se je spremenil moj pogled na starost in starega človeka, ker vidim, da je naše življenje sestavljeno iz sreče in nesreče. Druženje v skupini pa je premagovanje vseh tegob, ki nas spremljajo v življenju.« (D-40)

»Vsako srečanje me bogati. Domov odhajam notranje obogatena, ti pogovori so za mojo dušo hrana. Ko pomagam drugim, pomagam sebi. Krepi se mi vera v človeka in njegovo dobroto.« (D-39)

»Skupina mi veliko daje, me duhovno bogati. Ob tedenskih srečanjih veliko zvem o težkih časih in tudi o lepih, o starih navadah in običajih. V skupini ohranjamo tudi lepe narodne pesmi. Velikokrat razmišljam, kako preprosti so ljudje in kako zanimivi in duhovno bogati so. Rada jim prisluhnem, marsikateri nasvet uporabim in se ob tem zavedam, da zelo malo vem. Iz njihovih izkušenj spoznavam potrebe starejših ljudi. Tako zdaj tudi drugače zaznavam težave ljudi in se drugače obnašam do njih.

Skupina mi je začela dajati to, kar sem želela in pričakovala: sebe, svoje izkušnje, življenjske zgodbe, enkratne in neponovljive. Spoznavati sem začela drugo plat vsake članice. Naen-

krat niso bile le stare gospe, ki potrebujejo tako in tako nego, ampak osebnosti z imenom in priimkom, ki so bile nekoč mlade, ki so nekoga iskreno ljubile in izgubile, ki so rodile otroke in jih neizmerno pogrešajo, ki so trdo delale za vsakdanji kruh ... Naenkrat se mi je odprl njihov svet in ugotavljala sem, da so bile enake ali podobne, kot smo me sedaj.« (R-53)

»Odkar sem voditeljica skupine, drugače gledam na staranje in življenje nasploh. Občutek imam, da od teh ljudi dobivam mnogo več, kot dobivajo oni od mene. To delo mi je v veliko zadovoljstvo, ob njem si nabiram energije za delo v službi in za vsakdanje življenje.« (R-76)

»Naše urice so vesele, prijetne, polne smeha in humorja, tako da včasih kar pozabimo iti pravočasno domov. Veliko je humorja. Kar veliko ljudi je željnih družbe, razvedrila, novih spoznanj. Stari ljudje hranijo v sebi mnogo dragocenega bogastva, škoda bi bilo, da bi to šlo mimo mene. Iz njihovih pripovedovanj črпам bogate izkušnje, kulturo in mnoge zanimivosti teh krajev in običajev.« (R-52)

»Najin pomočnik je bil ob vseh težavah humor. Z njim sva popeljali marsikatero pesimistično razpoloženje v bolj veselo razmišljanje. Zelo sva poudarjali tudi, da je vsak človek biser zase in za druge, da se moramo zaradi svoje edinstvenosti znati ceniti tudi v starosti in dodajati življenje letom.« (R-80)

»Naša druženja so vsebinsko pozitivno naravnana. Tudi klepet za dušo nas povezuje in utrjuje naše prijateljstvo. Prisotni smo na vseh prireditvah, izletih in srečanjih, ki so organizirani za skupine lokalne mreže. Pripravljeni smo v goste sprejeti člane drugih skupin.

Moja skupina je prijetna skupina preprostih ljudi, katerih značaje so klenile težke življenjske situacije, na katere niso imeli vpliva. V njihovih pripovedih je toliko modrosti in življenjskih resnic, ki jih želim vtisniti vase. To so živi učbeniki življenja. Vedno znova sem ganjena ob spoznanju, da kljub svoji preprostosti visoko vred-

notijo človekovo dostojanstvo in nedotakljivost njih samih kot oseb.

Neizbežno je dejstvo, da se bo število članov v skupini glede na naravne zakonitosti našega bivanja manjšalo, toda z vsakim naravnim odhodom posameznika bo v ostalih živela vsa lepota srečanja in spomin na čas, ki nam je bil dan, da smo bili sopotniki na lepem potovanju, se imeli radi in se medsebojno bogatili.« (R-75)

»Lepo je delati z ljudmi, ki imajo toliko življenjskih izkušenj in volje za posredovanje teh drugim. Prepričana sem, da jim druženje pomeni prijetno obveznost, ki se je veselijo za vsako naše srečanje. Če bomo s tem načinom dela pregnali osamljenost pri ljudeh in jih ponovno vključili v druženje, ki ga je vsak dan manj, bomo dosegli, da bomo tudi mi srečni. Kajti deliti srečo in radost z drugimi je zame največji uspeh.« (R-41)

»Vesela sem, da lahko z besedo tolažbe in spodbude najdem pot do sočloveka. Po vsakem srečanju čutim notranje zadovoljstvo, čutim se bogatejšo, pa čeprav za drobno življenjsko izkušnjo. Zdi se mi, da mi je skupina delno zapolnila neizmerno praznino, ki sem jo začutila ob prerani izgubi moje mame.« (R-5)

## 6. SKLEPNA SPOZNANJA

Medgeneracijske skupine za kakovostno starost so v današnjem času odličen način za zadovoljevanje nematerialnih potreb starih ljudi in predstavljajo most za zблиževanje vseh treh generacij. Za večino voditeljev predstavlja vodenje skupine pozitivno izkušnjo, ki jih duhovno bogati in jim odstira drugačen pogled na starost, ljudi in življenje nasploh. Odnos med starimi ljudmi in voditelji je obojestranski. Voditelji od starih ljudi prejema bogastvo modrosti in izkušenj, oni pa nudijo stari ljudem možnost za drugačno, kakovostnejše preživljanje jeseni življenja. Pomembna

ugotovitev je, da se skozi vodenje skupine voditelji začno zavedati lastne starosti in jo tudi sprejemati kot del življenja. To je lepo opisala voditeljica ene izmed skupin: »*Zavedam se, da je vse, kar naredim za smiselno starost današnjih starih ljudi, bogata naložba in priprava na mojo starost.*« (R-5)

V začetnem obdobju skupine ima zelo pomembno vlogo voditelj. Z načinom vodenja ter z izbiranjem in izvajanjem dejavnosti lahko veliko pripomore k dobremu vzdušju in odnosom v skupini. Izbor dejavnosti je zelo pester. Voditelji se največkrat odločajo za kombinacijo različnih dejavnosti. Poleg rednih vsake toliko časa vključijo v srečanje kakšno izredno dejavnost, ki zelo popestri srečanje, tako voditeljem kot tudi starim ljudem. Pri tem pa je pomembno, da upošteva želje in izkušnje članov, aktualnost in zanimivost dejavnosti.

Glede na to, da je pogovorna tema osrednja dejavnost vseh skupin, je pomembno, da so teme za stare ljudi zanimive, da lahko o njih govorijo iz bogatih lastnih izkušenj. Zakladnica tem o katerih teče beseda v skupinah, pa je zelo bogata. Njihov izbor je odvisen predvsem od tega, koliko časa skupina že deluje, koliko so člani med seboj že povezani in seveda od tega, o čem se člani želijo pogovarjati.

Vsaka skupina si sčasoma izoblikuje redno strukturo srečanj oziroma ritual, po katerem srečanja potekajo.

Pri ustanavljanju in vodenju skupin so neizogibne tudi težave in pasti, s katerimi se srečajo voditelji. Vsi voditelji jih poskušajo reševati sproti po najboljših močeh. V veliko podporo in pomoč so jim izkušnje drugih in zato je zelo pomembno, da so voditelji med seboj povezani in se srečujejo v intervizijskih skupinah.

Vse skupine, zajete v raziskavi, so v času, ko so nastajale diplomske naloge, delovale okoli enega leta. V tem času skupina šele nastaja, se oblikuje, vezi med člani še niso tako močne,

zato je tudi dogajanje v skupini specifično in se zelo razlikuje od dogajanja v skupini z nekajletno tradicijo. Spoznanja, do katerih nas je pripeljala ta raziskava, veljajo torej za skupine v začetni fazi delovanja. Zanimivo in potrebno bi bilo raziskati, kaj se v skupinah dogaja po nekaj letih delovanja. Tako bi lahko naredili primerjavo in prišli do bolj jasne slike o delovanju skupin ob njihovem rojstvu, prvih korakih in potem, ko že samostojno hodijo po svoji poti.

#### LITERATURA

- Eržen Mateja (2000): *Dejavnosti skupin starih za samopomoč v Domu upokojencev Franc Salamon v Trbovljah. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani. Visoka šola za socialno delo.*
- Pečjak Vid (1999): *Psihološka priprava na kakovostno starost. Kakovostna starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, letnik 2, št. 4, Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka, str. 6-9.*
- Potočnik Irena (2000): *Zadovoljevanje nematerialnih potreb starostnikov v skupinah za samopomoč. Kakovostna starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, letnik 3, št. 1-4, Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka, str. 19-30.*
- Ramovš Jože (1990): *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1. Celje, Mohorjeva družba.*
- Ramovš Jože, Kladnik Tone, Knific Branka in sodelavci (1992): *Skupine starih za samopomoč. Ljubljana, Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.*
- Ramovš Jože (2001): *Prostovoljsko delo v medgeneracijskih programih za kakovostno starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, letnik 4, št. 3-4, Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka, str. 61-66.*
- Ramovš Ksenija (2001): *Analiza pogovorov s starimi ljudmi pri usposabljanju za osebno družabništvo. Kakovostna starost. Časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, letnik 4, št. 1-2, Ljubljana, Inštitut Antona Trstenjaka, str. 15-37.*
- Škofca Katja (2000): *Programi za zadovoljevanje nematerialnih potreb starih ljudi v Sloveniji. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani. Visoka šola za socialno delo.*