

SKUPINE ZA SAMOPOMOČ – PRESEGANJE STISK IN TEŽAV STARIH LJUDI V DOMU

SELF-HELP GROUPS – THE OVERCOMING OF PRESSURES AND PROBLEMS IN
THE HOMES FOR THE AGED

Majda Brumec

UDK/UDC 364.467-053.9

DESKRIPTORJI: starostniki; staranje; domovi za starostnike; samopomoč; skupine za samopomoč

DESCRIPTORS: aged; ageing; homes for the aged; self-help; self-help groups

Izvleček – Prvi del članka zajema razmišljanje o starosti, staranju, staremu človeku. Opredeljene so glavne težave in stiske starih, s posebnim poudarkom na doživljanju le-teh, pri tistih, ki živijo v domovih za stare.

V drugem delu članka predstavljam projekt skupin starih za samopomoč in izkušnje, ki jih imamo v domu Danice Vogrinec v Mariboru pri uvajanju in delovanju skupin.

V zadnjem delu povzemam dve ugotovitvi:

– Skupine starih za samopomoč v domovih so dobra oblika aktivnosti za izboljšanje medčloveških odnosov.

– Skupine za samopomoč so za strokovne delavce pristna oblika profesionalne samopomoči pred poklicno praznino, stehničiranjem delu z ljudmi, golem službovanju, sindromu izgorelosti.

Abstract – The first part of the article deals with the contemplations about old age, ageing process, old people. Problems and pressures old people most often deal with, especially those living in old peoples homes, are presented.

The second part of the article describes the project of self help groups and the related experience in the old peoples home Danica Vogrinec in Maribor, especially it's introductory phase and operation. The conclusions part shows that self-help groups in old peoples homes are a positive way of bettering mutual personal relationships; as well, they also represent a way of self-help for professional workers to escape the feeling of emptiness, technicized attitude towards work, and burn-out syndrome.

Staranje in starost

Mladost ima veliko prednosti pred starostjo: v sebi skriva semenje prihodnosti.

Enega pa nima nikoli: pospravljen letine dozorelega človeškega življenja.

Elizabeth Lukas –
iz knjige »Smiselnice«

V svojem priročniku *Skupine starih za samopomoč* dr. Jože Ramovš posebej opredeljuje izraz, ki ga uporabljamo danes za starega človeka. Množica izrazov – starejši, ostareli, človek v tretjem življenjskem obdobju idr. samo opozarjajo na to, da se besede star izogibamo, tako kot nam sam pojem staranje, starost, biti star pomeni nekaj, kar je manj vredno, o čemer ne govorimo radi, čemur bi se radi izognili. Dr. Trstenjak pravi da je razlog za tako izogibanje predvsem v tem, ker pojmuemo smrt in vse kar je povezano z njo – tudi staranje kot tabu, enako kot je v začetku stoletja to predstavljalo rojstvo, spolnost in vse kar sodi k temu. Sodobna geron-

tologija in gerontogogika uvajata izraz star človek, ki je edini primerni za uporabo.

Zelo nevtralen in lep slovenski izraz za ustanovo, kjer bivajo stari ljudje, je Dom za stare. Tudi tega se danes še zelo izogibamo, saj v večini uradnih nazivov ni besede star človek; so le starejši občani, upokojenci, oskrbovanci, ljudje, ki počivajo ipd.

Kdaj je človek star

Na to vprašanje nam kronološka starost – leta posameznika povedo zelo malo. Znan je stavek, da smo stari toliko, kolikor in kakor se počutimo. To je funkcionalna starost, ki je odločilnega pomena za posameznika.

Nič manj pa ni pomembna doživljajska starost posameznika – ali z drugimi besedami povedano, kako človek svojo kronološko in funkcionalno starost doživlja. Nič človeku ne pomaga, če je kronološko šele v poznih zrelih letih, funkcionalno v dobrem stanju za svoja leta, počuti pa se na koncu vseh svojih poti.

Čut za osebno doživljanje časa si človek oblikuje v temeljnih človeških skupinah: zakonu, družini prijateljski družbi – kjer je duhovno doma. V teh skupinah se

oblikujejo dogodki – veliki, majhni, pomembni – ki prihajajo skozi človekovo zavest kot srečni trenutki, tragični, odločujoči – skratka naši trenutki, ki jih zavestno oblikujemo in negujemo in zanje tudi odgovarjamo. V teh skupinah se oblikujejo in porajajo pričakovanja, ki so pomembna motivacijska sila za ljudi. Prav opuščanje pričakovanj povzroča, da postanejo stari ljudje manj aktivni, vse bolj potisnjeni na stranski tir, se umikajo iz družbenega dogajanja, postajajo pasivni, vdani v usodo, osameli.

V starosti je zelo živo in odločujoče tudi vprašanje smiselnosti. Često se staremu človeku ob neuresničenih življenjskih zamislih, čedalje manjšem socialnem pomenu vsiljuje vprašanje, kolikšno vrednost in kakšen pomen je imelo in ima prizadevanje v njegovem življenju ob pojemajočih telesnih in duševnih močeh, boleznih in drugih tegobah. S tem povezan in pogost je tudi pojav življenjske praznine, ki se pojavlja v starosti, ko človek ne doživlja smisla svoje preteklosti, smisla svojega sedanjega položaja in smisla prihodnosti z bližajočo se smrtjo vred.

Na osnovi teorije Viktorja Emila Frankla v poglavju »smiselno življenje starih ljudi« dr. Ramovš poudarja štiri smiselne možnosti in življenjske naloge v starosti:

- Prepuščanje skrbi za vsakdanjo preskrbo srednji generaciji. To ne pomeni, da človek z upokojitvijo odide zgolj počivat – pomeni le, da spremeni odnos do dela, pridobivanja dobrin, odgovornosti za preskrbo srednji in mladi generaciji. Smiselno je, da svoje moči, znanja in vse sile sprosti za doživljajsko bogatenje, za lepe medčloveške odnose in posredovanje svojih izkušenj drugim. Pri tem srednji generaciji predvsem pomaga po svojih močeh pri delovnem in organizacijskem življenju, vzgoji vnukov, vodenju poslov in vrhunski kulturni ustvarjalnosti, če je je zmožen.
- Druga življenjska naloga je nevsiljivo, toda odločno predajanje življenjske izkušnje mladi generaciji. To omogočimo s tem, da se stari ljudje čim bolj živo včlanjujejo v temeljne človeške skupine, zlasti z najmlajšo generacijo. Stari ljudje lažje svoje izkušnje predajo vnukom, kakor otrokom.
- Tretja življenjska naloga je zgled preprostega življenja, sproščene vedrine in vedre sproščenosti. Čar bogastva starega človeka ni to, kar dela, temveč to, kar je in kakršen je. Če stari odklanjajo svojo starost in vse, kar ta prinaša s seboj, je ne živijo pametno, ni nikjer živega zgleda za to, kako to početi. Srednji in mladi generaciji se tako podira upanje, da je starost smiseln del življenja. Posledica tega je odrivanje starih izpred oči na rob družbe.
- Četrta življenjska naloga je, opravljanje zadnjih osebnih nalog pred odhodom iz prostora in časa

Človek pred smrtjo sam čuti potrebo po življenjskem obračunu. Pri tem mu lahko pomagamo, da si priključ v zavest vse dobro, kar je v življenju naredil. Ko se zave, kaj je na tehtnici življenja dobrega, pride na vrsto

druga skodelica tehtnice – globeli življenja, sprava z lastnimi zablodami. Pri pregledu globeli je vse do zadnjega mogoče, da se smiselno izravnajo. Včasih se da stvar popraviti, sicer pa ostaja sprememba notranjega osebnega odnosa – kesanje in sprava.

Med zadnja opravila vsekakor sodi tudi ureditev lastnine in drugih zadev, da bodo drugi imeli kar najmanj težav in možnosti za prepire.

V čas pred odhodom iz prostora in časa sodi tudi pogled naprej, ki pa je najbolj intimno človekovo področje, kjer antropologija meji na teologijo, ki se temu izrecno posveča. Prav je, da imajo danes ustanove za stare tudi možnost pomoči v smislu verske pastoralne službe.

Star človek živi torej toliko bolj smiselno, kolikor bolj zavzeto in večje odkriva smisel vsakega trenutka zase.

Glavne težave in stiske starih ljudi

Težave in stiske starih lahko sistemiziramo na več načinov.

Eden od teh je:

- Telesno materialne – nezmožnost za vsakdanjo oskrbo, bolezen, pomanjkanje
- Duševne – potrnost, žalost, izguba spomina, pešanje v zaznavanju okolja
- Medčloveško odnosne – osamelost, odrinjenost, nekoristnost, nepomembnost
- Bivanjsko duhovne – star človek ne vidi smisla svoje preteklosti – niti sedanjosti, za koga in za kaj bi živel, kaj bi počel s svojo energijo in življenjsko izkušnjo, zavest krivde, strah pred bližajočo se smrtjo in podobno. Naštete in še druge stiske in težave bolj ali manj tarejo vse stare ljudi. Drugače jih doživljajo tisti, ki so ostali v svojem domačem okolju, v krogu svoje družine, drugače oni, ki živijo v domovih.

Kaj najbolj teži stare v domovih

Odhod iz domačega okolja doživljajo kot izkoreninjenost iz svojega življenja. To ni navadna selitev, ampak dokončen odhod iz aktivnega življenja.

Ko pride star človek v dom, »mora« bolj ali manj v celoti sprejeti domski način življenja, sicer ima težave s samim seboj in z drugimi. To stanovalec bega, utesnjuje, jim jemlje osebnost – s tem pa notranji mir in samozaupanje.

S prihodom v ustanovo izgubi star človek dotedanje socialne stike – ni več povezan s svojci, v stalnem odnosu, temveč le formalno ob obiskih. Njegovi stanovaleci niso niti domači ljudje niti sosedje niti prijatelji – marveč tujci. Človek je osamljen kljub množici ljudi, ki ga obdajajo podnevi in ponoči. Nekateri svojci ostanejo s svojim starim, ki je moral v dom, v stalnem dobrem človeškem odnosu. Drugi mu želijo vsiliti

način življenja in stikov v domu, kot si ga zamišljajo in kot ga doma sami niso zmogli. Svoje zamisli često vsiljujejo prek pritiskov na negovalno in drugo osebje, češ, saj za vse usluge plačujemo.

Star človek v domu tudi zelo težko prenaša »službeni« odnos delavcev ustanove. Vse njegovo življenje je odvisno od službenih storitev uslužbencev. Stanovalec doma se počuti in je v vlogi odvisnega, ki potrebuje pomoč. Osebje doma – negovalno in drugo dojema v vlogi nadrejenega. Tak položaj oziroma odnos je bolj ali manj fiksiran tudi v zaposlenih, kar neopazno vodi v brezčutnost in popredmeteno ravnanje. Oboje pa je vir nezadovoljstva za ene in druge.

Osnovni pogoj, da življenje in sožitje med stanovalci in zaposlenimi v domu poteka v mejah človeškega, je to, da imajo zaposleni v prvi vrsti čut in srce za človeka in sočloveka, čut za vživljanje vanj ter razumno in socialno organizirano samokontrolo lastnega vedenja in ravnanja.

Drugi pogoj je zadostna strokovna in gerontološka usposobljenost in stalno strokovno izpopolnjevanje.

Z dobro in sodobno organiziranim delom je našteje težave možno zmanjšati, odpraviti pa se jih ne da. Največ pri tem lahko pripomore pravilno ravnanje negovalnega osebja in ljubeč, človeški odnos svojcev.

Kaj je samopomoč

Samopomoč je socialni vzgib v človeku, da skuša sam opraviti s svojimi stiskami ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam. Samopomoč obsega dvoje:

- oseben spopad s svojo lastno stisko;
- skupno odpravljanje stisk in urejanje težav v okviru družine, sorodstva, prijateljstva, sosedstva in drugih skupin.

Skupine za samopomoč

Te skupine so osebna povezava nekaj ljudi, ki temelji na samoiniciativi v skupni potrebi, težavi ali stiski. To je sodobna oblika nekrajavnega sosedstva, nekrvnega sorodstva, velike družine, saj se ljudje v njih počutijo in delujejo kot enkratne osebe in se kličejo praviloma z osebnimi imeni.

Če prenesemo to teoretično definicijo na skupine starih za samopomoč in jih definiramo z vidika osnovne funkcije so:

- zdravilo proti osamljenosti starih ljudi;
- zdravilo proti doživljanju nesmiselnosti na stara leta ter
- zdravilo proti medsebojni ločenosti treh generacij.

Naše slovenske skupine starih za samopomoč imajo v primerjavi z enakimi drugod po svetu nekatere posebnosti:

- Pubudnik zanje je socialna stroka, ne pa stari ljudje sami.
- Temeljijo na samopomoči starih in pomoči stroke pri uvajanju samopomoči, delno pa se prepletajo z dobrodelnostjo, kadar vodijo skupine ljudi zunaj svojih službenih obveznosti, pa naj so to strokovni delavci, upokojeni strokovni delavci ali pa laični delavci.

V našem domu se zgoraj naštetih elementi dela prepletajo. Voditelji, ki smo zaposleni v domu, opravljamo to delo v svojem delovnem času, vendar ljubiteljsko – prostovoljno po lastni odločitvi. Nekatere skupine vodijo strokovni delavci centra za socialno delo, ki prihajajo v dom prostovoljno zunaj svojega delovnega časa. V zadnjem letu prihajajo in se usposabljujejo za delo v skupinah laični delavci – na osnovi čiste dobrodelnosti in povsem prostovoljno in niso strokovni delavci s področja sociale ali zdravstva.

Na področju socialne skrbi, oskrbe ljudi in zagotavljanja kvalitete življenja v domovih je danes delo zelo profesionalizirano. V razmislek se postavlja vprašanje: Ali je mogoče biti službeno dober človek in delati ljudem dobro zgolj za denar?

Dr. Trstenjak iz svojih bogatih izkušenj svetovalnega dela pravi kar pregovorno: Če je treba plačati za vsako dobro besedo človeku v stiski, je blizu konec sveta!

Kako potekajo srečanja skupin

Redna srečanja skupin so zasnovana na treh sestavinah:

- obredni strukturi: Srečujemo se vsak teden isti dan, ob isti uri in v istem prostoru;
- tematski vsebini: Pogovor je glavna dejavnost vsakega srečanja. Pogovorno temo izbiramo običajno skupaj. Biti mora članom skupine znana, domača, o njej morajo imeti življenjsko izkušnjo ali pa jih mora zanimati.

Pogovorno temo izjemoma zamenjamo s kakšnim praznovanjem rojstvnega dneva, praznovanjem za skupino pomembne obletnice, gostom v skupini ipd.;

- sproščeni družabnosti: To je nenačrtovan klepet, ki je običajen ob zbiranju skupine in ob odhodu. Največkrat se srečanje zaključí s pesmijo, ki zazveni enkrat bolj, drugič manj ubrano.

Vsebinski sklopi pogovornih tem

- *Ljudske šege, običaji in praznovanja*
Martinovo, Božič, Staro in novo leto, Cvetna nedelja, Kres, Slovenski pregovori in reki, Narodne jedi, Žetev, Jesensko delo, Trgatev, Koline, Svatba, Šege ob rojstvu, Sejem...
- *Svet, ljudje in zanimivosti*
Zdravilna zelišča, Kruh, Zdrava prehrana, O zdravilih, O sreči, O potovanjih, O knjigah in branju, O

jezikih, Uganke, Modrost, Gobarstvo, Ženska in moška dela, Prekupčevanje, Vlaku nekoč in danes, Moje prvo prevozno sredstvo...

– *Moje življenje*

Moj rojstni kraj, Moj učitelj, Moje poklicno delo, Spomini na starše, Prva ljubezen, Moja družina, Pogovor ob fotografijah, Odločitev da pridem v dom, Moj prihod v dom, Kaj mi je v življenju uspelo, Kaj sem v življenju hudega preprečil, Česa me je življenje naučilo, Verovanje...

Vsi trije sklopi pogovornih tem so za razvoj in življenje skupine zelo pomembni. Ob prvih dveh gre za medsebojno spoznavanje in povezovanje. S pomočjo osebnih, bivanjskih tem, ki spadajo med najzahtevnejše, dosegamo člani skupine dvoje: ob uresničenem lepem in dobrem v svojem življenju, se prebuja globoko veselje in ponos. Ko gledamo na sedanjo situacijo odprto in z notranjim mirom, se ozaveščamo za pomembne za nekatere morda zadnje življenjske naloge, ki jih še čakajo.

Nekaj temeljnih načel je, ki se jih voditelj mora držati, sicer se mu delo v skupini zalomi.

- Voditelj je po lastni doživljajski plati član skupine in tako ga morajo doživljati tudi stari v skupini.
- Na srečanju skupine nikoli ne govorimo o tistih, ki niso prisotni.
- Za osebne vsebine pogovorov in dogajanj velja etično načelo molčečnosti.
- V pogovoru pove vsak toliko, kolikor želi in zmore.
- Vsakomur je potrebno zagotoviti možnost aktivnega sodelovanja do njegove zmožnosti.
- Na skupinah ne razpravljamo o domskih zadevah (organizacijskih in drugih).

Najprej so prihajali stari na srečanje skupin iz radovednosti, takšnih pogovorov do tedaj niso bili vajeni. Sčasoma so srečanja skupin postala nepogrešljiva oblika druženja, sprejeli so jih za svoja. S socialnimi delavkami iz CSD Maribor smo ustanovljale vedno več novih skupin, tako da imamo v domu danes štirinajst skupin, ki enkrat tedensko vključujejo 180–200 stanovalcev. V vodenje skupin se poleg naših delavcev vključuje tudi šest prostovoljk. To so delavke različnih strok: socialne delavke, medicinske sestre, delovne terapevtke, pravnice, itn ...

V naših skupinah se tudi usposablja (praktični del) bodoče voditeljice skupin, ki morajo opraviti 120-urni tečaj usposabljanja za voditelje skupin v okviru Inštituta Antona Trstenjaka. Voditeljice skupin se povežemo v intervizijsko skupino, kjer se učimo ob konkretnih problemih, stiskah in težavah, pripravljamo pogovorne teme za naslednja srečanja in pripravljamo strokovne teme. Regijsko smo povezani v Mariborsko sekcijo. Vse pokrajinske sekcije pa so članice Združenja za socialno gerontologijo in gerontogogiko, ki ima sedež v Ljubljani.

Iz predstave projekta skupin starih za samopomoč pri nas, ki jih navaja dr. Ramovš v knjigi Skupine starih za samopomoč sem se osredotočila na dvoje njegovih trditev in jih v našem domu skušala »raziskati« oziroma dobiti nanje lasten odgovor.

Prva trditev je, da so skupine starih za samopomoč v domovih, dobra oblika aktivnosti za izboljšanje medčloveških odnosov, osamljenosti, odrinjenosti, duhovne praznine, potrtosti.

Druga trditev – Skupine za samopomoč so za strokovne delavce pristna oblika profesionalne samopomoči pred poklicno praznino, stehnziranem delu z ljudmi, golem službovanju, sindromu izgorelosti.

Na obe trditvi sem iskala odgovor pri članih skupin za samopomoč – na prvo pri varovancih, na drugo pri voditeljicah skupin – predvsem medicinskih sestrah.

Varovancem, članom skupin, sem zastavila le eno vprašanje: **Zakaj se družite s sostanovalci v skupini za samopomoč?**

Odgovori so bili naslednji:

- samo zato, da sem skupaj z mojimi ljudmi, da se pogovorimo, razvedrimo, zapojemo;
- prihajam zato, da se pogovarjamo, spoznavamo, se potožimo, čutiš, da nisi sam;
- lahko se pogovorimo kako živimo, kako smo prej živeli – ali je bilo dobro ali slabo;
- zato, da mi čas hitreje mine;
- zaradi starosti sem že veliko pozabila, na skupini pa se zopet spomnim, ko se pogovarjamo o tem in onem;
- največ mi pomeni petje;
- všeč mi je, da se pogovarjamo o raznih stvareh – tako je kot v družini;
- v skupini sem najbolj spoznal druge v domu – prej smo hodili drug mimo drugega;
- bistvo je druženje – da smo skupaj;
- čas hitreje mine, vsak teden pričakuješ, kaj bo novega;
- slišim stvari, ki jih nikoli nisem in jih tudi nikoli ne bi;
- zame je najpomembnejše to, da vsak pride do veljave – vsak lahko pove kaj čuti – dobiš nasvet in ga lahko daš drugemu;
- všeč mi je, da se kličemo po imenu – prej smo bile vedno tovarišice, zdaj smo gospe; to, da me voditeljica kliče po imenu, mi veliko pomeni;
- meni vsi v skupini veliko pomenijo; v večerni molitvi se vsakega posebej spomnim, enako kot umrlega moža in hčere, ki je v tujini.

Pri voditeljicah skupin – medicinskih sestrah, sem iskala odgovor na naslednja vprašanja:

Zakaj sem se odločila za delo v skupini za samopomoč?

- Zaradi spodbud sodelavke, ki je že prej vodila skupino;

- odločila sem se sama nihče ni vplival name;
- videla sem, da varovance ta oblika druženja veseli in bogati;
- odločitev sem pretehtala, tudi možnost, da bo to lahko prostovoljno delo izven mojega delovnega časa.

Kaj ti delo v skupini pomeni?

- Spoznavanje varovancev;
- osebno zadovoljstvo;
- približevanje ljudem;
- možnost vživljanja v stiske ljudi;
- boljše razumevanje neprimernih reakcij in odzivov varovancev;
- možnost za pridobivanje novih znanj in spoznanj s področja gerontologije, psihologije;
- možnost za izrabo spoznanj v boljšem načrtovanju zdravstvene nege.

Kako se najbolj odraža delo skupin v vsakodnev- nem življenju varovancev?

- So bolj povezani;
- pomagajo si pri drobnih vsakdanjih opravilih;
- pomagajo tistemu, ki zboli;
- spodbujajo drug drugega pri premagovanju težav;
- posredujejo za tistega člana skupine, ki iz različnih vzrokov tega ne more ali ne zna;
- po srečanju so bolj sproščeni in zadovoljni.

Kako čutiš prisotnost voditeljev, ki niso delavci doma?

- So mi v oporo;
- pomagajo mi premagovati moj »službeni« odnos, ki me obremenjuje;
- člani skupine jih imajo radi, jih pričakujejo, vnašajo v vsakdanje življenje vsebine iz zunanjega sveta;
- jih je premalo.

Na obe tridrtvi sem našla pritrđen odgovor.

Ob lastnem doživljanju v skupini spoznavam neprecenljivo bogastvo človeške energije in življenjskih izkušenj stare generacije, ki se vse prevečkrat izgubi v nič v škodo njim samim, nam in mladi generaciji. Ču- tim vir moči, volje, hotenja vzeti iz tega bogastva čim več tudi zase, za bogatitev mojega življenja danes in za pripravo na lastno starost.

Literatura

1. Ramovš J, Kladnik T, Knific B et al. Skupine starih za samopomoč. Ljubljana: Inštitut za soc. medicino in socialno varstvo, 1992.
2. Trstenjak A. Biti človek. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1989.
3. Razgibana jesen: Zbornik skupin starih za samopomoč št. 1: Zdru- ženje za socialno gerontologijo in gerontogogiko, Ajdovsko-vipav- ska sekcija, 1995.
4. Plenum 1996: Zbornik prispevkov, Škofijska Karitas Maribor, ma- rec 1996.