

## PODATKI O SPECIALISTIČNI NALOGI

Ime in priimek avtorja:	Katarina Oblak Vidic
Ime in priimek mentorja:	prof. dr. Jože Ramovš
Naslov spec. naloge:	Socialno učenje pri vodenju medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje
Kraj:	Šenčur
Leto:	2016
Število strani:	81
Število tabel:	1
Število bibl. opomb:	0
Število prilog:	0
Ključne besede:	prostovoljstvo, medgeneracijske skupine, kakovostno staranje, socialno učenje, izmenjava izkušenj

### POVZETEK:

Specialistična naloga z naslovom Socialno učenje pri vodenju medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje se umešča na področje gerontologije in socialnega dela, ki se ukvarja s kakovostnim staranjem.

Kakovostno staranje je odvisno od pripravljenosti starejših ljudi za učenje in izmenjavo izkušenj, povezanih s staranjem, saj bo v prihodnosti z naraščanjem starega prebivalstva ta problem še bolj aktualen.

Z nalogo sem skušala preveriti, kakšne neposredne učinke ima socialno učenje na voditelje in na člane medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje v praksi v medgeneracijskih skupinah za kakovostno staranje. Osredotočila sem se predvsem na izmenjavo izkušenj, pogovor v skupini, pridobitev praktičnega znanja in doživljanje socialnega učenja pri voditeljih in članih skupin.

Z raziskavo sem ugotavljala, kako je socialno učenje pripomoglo prostovoljskim voditeljem pri njihovem vodenju medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje, članom teh skupin pa h kakovostnemu in bolj zadovoljnemu staranju.

Analiza raziskave je pokazala, da izmenjava izkušenj s socialnim učenjem v skupini ugodno vpliva na preprečevanje padcev, saj se člani v skupini seznanijo z ukrepi, ki jih preprečujejo. S poslušanje izkušenj ter doživetij drugih člani in voditelji rešujejo tudi življenjske težave in se učijo boljšega sožitja z mlajšo generacijo. Voditelji ocenjujejo, da druženje v medgeneracijski skupini pozitivno vpliva tudi na njihovo vsakdanje življenje. Pri starih ljudeh v svojem okolju z večjo pozornostjo iščejo tiste lastnosti, ki jim pomagajo oblikovati pozitiven zgled za lastno starost. Z druženjem v medgeneracijskih skupinah so člani in voditelji skupin zadovoljni, saj jim omogoča mnoga spoznanja in koristne izkušnje v zvezi s starostjo in medgeneracijski skupini pozitivno vpliva tudi na njihovo vsakdanje življenje. Pri starih ljudeh v svojem okolju z večjo pozornostjo iščejo tiste lastnosti, ki jim pomagajo oblikovati pozitiven zgled za lastno starost. Z vključenostjo v medgeneracijskih skupinah so člani in voditelji skupin zadovoljni, saj jim omogoča mnoga spoznanja in koristne izkušnje v zvezi s starostjo in staranjem.

Name and surname of the Author: Katarina Oblak Vidic

Name and surname of the Mentor: prof. dr. Jože Ramovš

Title: Social learning in volunteering managing of intergenerational groups aiming at quality aging

Place: Šenčur

Year: 2016

Nuber of pages: 81

Number of tables: 1

Number of Bib. Notes: 0

Number of Suplements: 0

Descriptors: voluntary work, intergenerational groups, quality ageing, social learning, exchange of experience

#### THE ABSTRACT

The present specialist thesis titled Social learning in a voluntary management of intergenerational groups aiming at quality ageing is placed in the field of gerontology and social work dealing with a quality of ageing.

The latter depends on the willingness of the elderly to learn and to exchange the experiences gained while ageing. Owing to the ageing population, however, this problem is becoming a topical subject.

The thesis attempts to examine the direct effects of social learning on both the moderators and the members of such intergenerational groups dealing with quality ageing. The thesis focuses primarily on how experiences are exchanged in group talks and on the ways of gaining practical knowledge. Also, it analyses how social learning is experienced by the moderators and the group members.

The research enabled me to examine the benefits of social learning that were provided to the voluntary moderators of intergenerational groups of quality ageing. Also, the thesis examined how social learning enabled the group members to achieve more quality and fulfillment in ageing.

The research analysis shows that the exchange of experience through social learning proves to be favourable. It helps minimizing the number of falls because the members get acquainted with the safety measures to prevent them. Also, by listening to one another, all of the members gain in learning how to deal with life problems and how to live better with the younger generations. Furthermore, the group moderators state their everyday life is influenced in a positive way by being part of an intergenerational group. They tend to become more aware of the positive characteristics of the elderly which may eventually help them in their own ageing. By socializing both members and the moderators tend to become more content because they get the opportunity to gain valuable knowledge and experiences about ageing.

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Specialistični študij socialnega dela z ljudmi s posebnimi  
potrebami

## SOCIALNO UČENJE PRI VODENJU MEDGENERACIJSKIH SKUPIN ZA KAKOVOSTNO STARANJE

SPECIALISTIČNO DELO

Katarina Oblak Vidic

Mentor: prof. dr. Jože Ramovš

Ljubljana, 2016

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Jožetu Ramovšu za njegovo velikodušno pomoč pri nastajanju specialistične naloge.

Prav tako se zahvaljujem vsem prostovoljskim voditeljem medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje za solidarnost in sodelovanje pri nalogi, ki so mi jo pomagali splesti v mrežo novih medčloveških vezi.

Hvala tudi mojemu možu, ki mi je bil v dobrih in slabih trenutkih pisanja naloge potrpežljiv sopotnik.

## PREDGOVOR

Prispevek moje raziskave se umešča na področje gerontologije in socialnega dela, ki se ukvarja s kakovostnim staranjem.

Kakovostno staranje je odvisno tudi od pripravljenosti starejših ljudi za učenje in izmenjavo izkušenj, povezanih s staranjem, saj bo v prihodnosti z naraščanjem starega prebivalstva ta problem še bolj aktualen. Za to pa je potrebna vključenost starejših ljudi v socialno mrežo v domačem okolju in vključenost v medgeneracijske skupine za kakovostno staranje.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka že vrsto let izvajajo metodo socialnega učenja pri usposabljanju prostovoljskih voditeljev medgeneracijskih skupin predvsem v zvezi s preprečevanjem padcev v starosti. Osnovna motivacija za raziskovanje je bila moja vključenost v program usposabljanja prostovoljskih voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje.

Z nalogo bom skušala preveriti, kakšne neposredne učinke ima socialno učenje na voditelje in na člane medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje v praksi. Osredotočila se bom predvsem na izmenjavo izkušenj, pogovor v skupini, pridobitev praktičnega znanja in doživljanje socialnega učenja pri voditeljih in članih skupin.

Z raziskavo bom ugotavljala, kako je socialno učenje pripomoglo prostovoljskim voditeljem pri njihovem vodenju medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje, članom teh skupin pa h kakovostnemu in bolj zadovoljnemu staranju.

K izbiri teme za specialistično nalogo me je pritegnilo moje osnovno zanimanje za sožitje med generacijami in vprašanje, kako kakovostno preživeti lastno starost, zavest o vseživljenjskem učenju ter seveda program usposabljanja prostovoljskih voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje, ki sem se ga udeležila septembra 2014.

V času usposabljanja za prostovoljske voditelje skupin se mi je porodilo kar nekaj spoznanj in vprašanj v zvezi s kakovostno pripravo na starost, ki sem jih nadgradila s svojo raziskovalno nalogo. Želela sem si tudi potrditve postavljene teze, ki jo bom lahko uporabila pri svojem nadaljnjem prostovoljskem delu in v medgeneracijskem sožitju s starimi ljudmi sploh.

V svojem domačem okolju imam kar nekaj pozitivnih zgledov kakovostne starosti. S tem mislim na očeta in njegove tri sestre (moje tete). Stari so krepko čez osemdeset let in so še vedno aktivni, samostojni, z veliko volje do življenja.

Lepa in bogata izkušnja je zame tudi vodenje medgeneracijske skupine. V skupini sem se dobro počutila. Članice skupine so odprte in prijetne gospe in sem z njimi zlahka navezala stik. Pri vodenju smo se sovoditeljice medsebojno dopolnjevale z mnenji in osebnimi izkušnjami. Članice skupine so me obogatile s svojo vedrostjo, humorjem in pozitivnim odnosom do življenja. V skupini sem staranje spet zagledala v novi luči.

Kakovostno življenje v starosti, medgeneracijsko sožitje in prostovoljsko druženje s starimi ljudmi je v svojih raziskovalnih nalogah obravnavalo že kar nekaj avtorjev, tako da ta problematika še zdaleč ni nova.

Te tematike se bom v svoji specialistični nalogi tokrat lotila z vidika socialnega učenja, ki je osnovni način za usposabljanje voditeljev prostovoljskih medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje. Poteka v konkretnem medčloveškem sožitju skupine. Bistvena sestavina socialnega učenja je vadba in ponavljanje doživljanja in dejanj, ki so pomembni za osebno rast, za lepo komuniciranje in sožitje med generacijami. Pri socialnem učenju v prostovoljstvu

je pomembno to, da prostovoljec spozna, kako so njegove lastne potrebe in potrebe tistih, ki jim pomaga, dopolnjujoča se celota.

Naj zaključim s pesmijo Življenje Nika Grafenauerja:

*Življenje tako živi,  
da ga je zmerom manj.  
Kot presek med prsti polzi  
dan na dan.*

*Življenje ne more živeti  
tako, da stoji.  
Najmanj kar mora početi,  
je to, da na nitki visi.*

*Življenje se včasih drži  
veselo na smeh,  
a včasih le težka taji  
solze v očeh.*

*Najlepše je, ko se razsipa  
z žarom na vse strani  
in vse do poslednjega hipa  
z visokim plamenom gori.*

## Vsebina

1.	TEORETIČNI UVOD.....	5
1.1	STAROST IN STARANJE V SODOBNI DRUŽBI.....	5
1.1.1	SMISEL ŽIVLJENJA V STAROSTI .....	8
1.1.2	SOCIALNE MREŽE IN STAROST .....	11
1.2	SAMOPOMOČ.....	13
1.3	MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST IN SOŽITJE .....	14
1.4	POMEN SODOBNEGA PROSTOVOLJSTVA.....	16
1.5	MEDGENERACIJSKE SKUPINE ZA KAKOVOSTNO STARANJE .....	17
1.6	TEORIJE UČENJA .....	20
1.7	SOCIALNO UČENJE.....	22
2.	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA S HIPOTEZO.....	27
3.	PROBLEM.....	28
3.1	OPREDELITEV PROBLEMA .....	28
4.	METODOLOGIJA .....	31
4.1	NAČRT RAZISKAVE .....	31
4.2	MERSKI INSTRUMENTI .....	31
4.3	POPULACIJA IN VZORČENJE.....	31
4.4	ZBIRANJE PODATKOV .....	31
4.5	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV .....	32
4.5.1	IZBOR RELEVANTNIH DELOV BESEDILA .....	32
4.5.2	IZPIS RELEVANTNIH IZJAV.....	49
4.5.3	UREDITEV RELEVANTNIH IZJAV V SKUPINE IN KATEGORIJE .....	65
4.5.4	SKUPNO RAZISKOVALNO SPOZNAVANJE .....	74
4.5.5	UTEMELJENA TEORIJA .....	74
5.	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	75
6.	SKLEPI .....	77
7.	LITERATURA.....	78

# 1. TEORETIČNI UVOD

## 1.1 STAROST IN STARANJE V SODOBNI DRUŽBI

Človeški rod se je že od nekdaj ukvarjal z vprašanjem staranja in starosti. Že sama misel na staranje in čas starosti pri marsikom sproži val notranjega nelagodja. Tako je že rimski komediograf Plavt izjavil, da »kogar bogovi ljubijo, umre mlad.« Pred več kot dvajsetimi leti pa je bila zelo popularna popevka, ki jo je izvajal Plavi orkester z naslovom «Bolje biti pijan nego star», in je med poslušalstvom doživela val navdušenja. Marsikdo v tem obdobju vidi žal zgolj težave, manj pa pomisli na to, da je to obdobje, ki ima prav tako kot vsako drugo svoje prednosti.

Mejnik pri raziskovanju tega obdobja v človeškem življenju pomeni leto 1928, ko je na standfordski univerzi v ZDA prišlo do ustanovitve prvega inštituta za proučevanje problemov staranja. Od tedaj velja, da gerontologija kot nova znanost proučuje vzroke in pogoje staranja, pa tudi spremembe vedenja in doživljanja starih ljudi. Gerontologija se je zlasti razmahnila po 2. svetovni vojni, ko so se zaradi hitrega demografskega staranja pojavili mnogi duševni, telesni, socialni, ekonomski in politični problemi, ki so povezani s starostjo.

Ne glede nato, da je gerontologija napredovala, obstaja v današnji družbi še vedno polno predsodkov o starih ljudeh. Tako na primer lahko marsikje slišimo ali beremo, da so stari ljudje veliko bolni, manj umsko sposobni, imajo psihične težave, so manj prilagodljivi itd. Poleg tega ima marsikatera socialnovarstvena ustanova, v kateri živijo stari ljudje, v svojem nazivu zapisano besedno zvezo »dom za starejše« in ne »dom za stare« ljudi.

Da bomo to pojmovanje presegli, moramo te družbene predsodke ozavestiti in razviti nove oblike življenja s starimi ljudmi (Požarnik 1981: 6).

Obdobje starosti je v veliki meri tudi družbeni konstrukt, katerega posledica je tudi družbena vloga starih ljudi. Zaradi tega se večina ljudi v tem obdobju vede v skladu s to vlogo. Npr. za starejše niso primerna določena oblačila ali določeno vedenje. Družbena vloga je pod močnim vplivom prevladujočih stereotipov. Tako starostni stereotipi vključujejo mnoge negativne lastnosti starih ljudi: telesna, duševna, spolna nemoč, odvisnost od drugih ljudi, slab spomin, konservativnost, egoizem, trmoglavost, skopuštvu, itd.. Redkejši so pozitivni stereotipi, ki prikazujejo starejše ljudi kot modre, izkušene, ustvarjalne, ljubeče. Kot vsi stereotipi tudi ti pretiravajo, posplošujejo in pogosto ne ustrezajo resnici. V družbi se pojavlja t. i. ageizem. Gre za izločanje starih ljudi iz družbenega življenja, ki se kaže npr. v prisilnem upokojevanju zaradi koledarske starosti. Pri tej diskriminaciji ni pomembno, kakšne sposobnosti za delo ima star človek v resnici (Pečjak 1998: 61-67). Vzrok za takšno stališče je gotovo tudi v občutku ogroženosti mlajše generacije na trgu dela, saj se boji, da bi jim stari ljudje zasedali delovna mesta.

Z vidika integralne antropologije je obdobje starosti poleg mladosti in obdobja srednjih let tretje življenjsko obdobje v človekovem življenju. Vendar pa v okviru tega obdobja poznamo delitev na tri vrste starosti: 1. kronološko, 2. funkcionalno in 3. doživljajsko starost. Kronološko starost pokaže rojstni datum posameznika (60-65 let). Funkcionalno starost se zdravniki imenujejo

biološka starost. Doživljajska starost pa se kaže v tem, kako človek doživlja in sprejema svojo trenutno starost. Gre za celosten, ne samo duševni odnos do nje.

Največje razlike opazimo v funkcionalnem staranju ljudi, na kar lahko človek v veliki meri vpliva s svojim načinom življenja (Ramovš 2003: 68-70).

Hojnik-Zupančeva navaja ugotovitve strokovnjakov, da bi človeško telo lahko živel od 115 do 130 let, če na njega ne bi vplivali negativni zunanji in notranji dejavniki. Tako je psihološka starost medsebojno vplivanje osebnih in socialnih dejavnikov. Vsak posameznik po svoje doživlja življenje in okolje. To pomeni, da z leti postane unikat: enkratno, neponovljivo človeško bitje (Hojnik-Zupanc 1997: 4).

Integralni antropolog Erik H. Erikson v človeškem razvoju zagovarja osem razvojnih obdobij v človeškem življenju. Zadnje (osmo) razvojno obdobje imenuje zrela odraslost in pomeni obdobje starosti. Človek mora tedaj razviti sposobnost integritete. Pojavi se čut za modrost, v ospredje stopajo življenjske izkušnje in zavest o lastni minljivosti. V primeru, da človek ne naredi uspešno tega zadnjega razvojnega koraka, začne v svojem življenju doživljati občutke obupa, nemoči in življenjskega nesmisla (Ramovš 2003: 70-72).

Človekovo življenje lahko primerjamo z letnimi časi: mladost – podoba pomladi, srednja leta – vroče poletje, starost – podoba jeseni. Veliki slovenski antropolog Anton Trstenjak je svoje zadnje javno predavanje naslovil Štirje letni časi življenja, katerem je govoril tudi o zimi.

Glede kakovostnega staranja pa velja upoštevati spoznanje, da so vsa življenjska obdobja enako smiselna. Človek se razvija v vseh obdobjih svojega življenja, da opravi vse življenjske naloge in dozori kot človek (Ramovš februar 2016: 26-27).

Bioloških teorij staranja obstaja okrog sto. Ena najbolj znanih je teorija nošnje in trganja, ki primerja telo z obleko, ki se z uporabo trga. Telo je lahko podobno tudi avtomobilu, katerega deli se obrabljajo in izrabljajo. Pomanjkljivost te teorije je ta, da ne more razložiti velikih razlik med posamezniki, ki se starajo. V resnici se dogaja nasprotno – s telesno in duševno aktivnostjo se staranje upočasni.

Po celularni teoriji se med staranjem v celicah naberejo genetske napake. Posledica teh napak je staranje. Teorija prostih radikalov pa vidi glavni razlog staranja v elektronih, ki se izločajo od svojih atomov in vstopajo v nove atome z nepravim številom elektronov: pravimo jim prosti radikali.

Teorija programiranega staranja zagovarja načelo, da so starostne spremembe in smrt genetsko programirane kot druga življenjska obdobja.

Omembe vredni sta avtoimunska teorija in homeostatična teorija staranja. Po prvi začne v starosti telo zavračati in uničevati lastno tkivo, pri homeostatični pa postane organizem nesposoben, da bi obdržal konstantno raven kemijskih elementov.

Od navedenih bioloških teorij staranja ni nobena absolutno veljavna.

Zanimiva je tudi psihobiološka teorija, ki predpostavlja, da duševni dejavniki, kot je pričakovanje, vpliva na staranje in delovanje organizma. Gre za t. i. samoizpolnjujočo se prerokbo. V skladu z njo posameznik doseže to, kar pričakuje, zato ker pričakuje. Pričakovanje vpliva na njegove zaznave, mišljenje in predvsem vedenje, ki uresniči pričakovanja. Tudi ta teorija nedvomno vpliva na dolžino in kvaliteto človekovega življenja in staranja, vendar lahko le začasno odloži konec človekovega bivanja (Pečjak 2007: 46-49).

V preteklih obdobjih današnje civilizacije so bili stari ljudje nadvse redki. Vzrok v tem lahko iščemo predvsem v trdem življenju in krutih življenjskih razmerah, v katerih so živeli, preden so se utegnili postarati. Šele v zgodnjih civilizacijah se je zaradi boljših življenjskih razmer število starih ljudi povečalo. V nekaterih grških državah je bilo kar 10% prebivalstva starejšega nad 60 let. V srednjem veku se je zmanjšalo na 1%, in sicer predvsem zaradi slabe higiene, zdravstva in prehrane. Sredi 18. stoletja sta bila le 2% prebivalcev stara nad 65 let, sredi 19. stoletja 4%, sredi 20. stoletja 8%, pred koncem prejšnjega stoletja pa je bilo že 12% (Pečjak 1998: 17-18).

Dokument EU o odzivu na demografske spremembe v Evropi, ki ima naslov »Zelena knjiga Sveta EU – odziv na demografske spremembe: nova solidarnost med generacijami« iz leta 2005 vsebuje ugotovitev, da se Evropa danes sooča z demografskimi spremembami, ki so po svojem obsegu in teži brez primere (Ramovš 2016: 26 ). Ta ugotovitev članicam EU daje naslednje naloge:

- preusmeriti zmanjševanje rodnosti evropskega prebivalstva,
- upočasniti prehitro izključevanje srednje generacije (45 - 64 let) in tretje generacije (po 65. letu) s trga dela ter kar najustrezneje obvladati naloge, povezane z naglim naraščanjem števila najstarejših ljudi (80+ let) in skrbjo za onemogle (Košak 2010: 10).

Vertotova (2007, v Košak 2010: 8) opozarja na nekatere žgoče demografske okoliščine, v katerih se nahaja prebivalstvo v evropskih državah:

- Staranje prebivalstva je trajen in dolgotrajen proces. Starostna skupina starih se vsako leto poveča za 2%, kar pomeni, da narašča hitreje kot celotno prebivalstvo. Po pričakovanjih bo v prihodnje ta starostna skupina naraščala še hitreje od drugih in bo po pričakovanjih OZN stopnja rasti prebivalcev, starih 60+, v obdobju 2025-2030 dosegla 2,8% letno.
- Po predvidevanjih bo do leta 2050 prvič v zgodovini število starejših (60+) v svetu preseгло število mlajših. Še več, po letu 1998 se je ta zgodovinski obrat (v relativnih deležih mladih in starih) že zgodil v številnih razvitih državah sveta. Vsaka 10. oseba je danes stara 60 let ali starejša; do leta 2050 bo po napovedih OZN toliko star vsak peti človek, do leta 2150 pa vsak tretji. Večino starejših ima trenutno Azija (dobrih 50%), sledi pa ji Evropa (dobrih 20%).

Statistični urad RS (junij 2011):

**Tabela 1: Prebivalstvo Slovenije po projekcijah prebivalstva EUROPOP2010, 2010-2060**

	Število prebivalcev	Prebivalci, stari 0-14 let (%) <sup>1)</sup>	Prebivalci, stari 15-64 let (%) <sup>1)</sup>	Prebivalci, stari 65 let ali več (%) <sup>1)</sup>	Prebivalci, stari 80 let ali več (%)	Koeficient starostne odvisnosti starejših (%) <sup>2)</sup>
2010	2.046.976	14,0	69,4	16,5	3,9	23,8
2015	2.106.182	14,7	67,8	17,5	4,7	25,8
2020	2.142.217	15,2	65,0	19,8	5,2	30,4
2025	2.154.934	14,7	63,3	22,0	5,7	34,8
2030	2.154.609	13,7	62,2	24,2	6,3	38,8
2035	2.148.629	12,9	61,0	26,1	7,9	42,7
2040	2.141.070	12,9	59,6	27,5	9,2	46,1
2045	2.131.661	13,4	57,4	29,2	10,2	50,8
2050	2.114.985	13,9	55,5	30,6	10,9	55,0
2055	2.089.905	13,9	54,5	31,5	11,6	57,8
2060	2.057.964	13,7	54,8	31,6	12,7	57,6

1) Zaradi zaokroževanja vsota deležev prebivalcev po velikih starostnih skupinah ni vedno enaka 100,0 %.

2) Razmerje med številom starejših (65 let ali več) in številom delovno sposobnih (15 do 64 let) prebivalcev, pomnoženo s 100. Koeficient starostne odvisnosti starejših pove, koliko starejših je odvisnih od 100 delovno sposobnih prebivalcev.

Vir: Eurostat

V sodobnem času zaradi se zaradi premajhne rodnosti število prebivalstva prepočasi obnavlja. V Evropi se povprečju rodi 1,5 otroka na žensko. V Sloveniji je ta stopnja občasno še nižja. V primerjavi z generacijo naših staršev živimo desetletje več, smo bolj izobraženi in zdravi, kar posledično vpliva na dviganje upokojevanja v višjo starost. Ponuja se rešitev, da bi ljudje ostali dlje časa zaposleni s skrajšanim delovnim časom, delno pa upokojeni, kar naj bi omogočalo dejavno staranje (Ramovš: 2016: 26-27).

### 1.1.1 SMISEL ŽIVLJENJA V STAROSTI

Abraham Maslow (v Ramovš 2003: 88-89) človekove potrebe razvršča v osnovne ali biološke, ki jim sledijo potreba po varnosti, ljubezni, pripadnosti, ugledu in samospoštovanju. Povsem na vrh pa postavi potrebo po samouresnitvi, ki jim doda tudi potrebo po odkrivanju neznanega, doživljanju lepote in opravljanju smiselnih nalog v življenju.

Potreba po samouresničitvi s starostjo ne izgine, ampak se zopet pojavi kot nov izziv v iskanju smisla tukaj in zdaj.

Čim bolj se človek stara, tem bolj je živo vprašanje, kolikšno vrednost in pomen je imelo vse prizadevanje v njegovem življenju. Ob pojemanju telesnih in duševnih moči, boleznih, osamljenosti, zavesti zmot in krivde v življenju, bližajoči se smrti in drugih starostnih tegobah, se mu čedalje pogosteje porajajo vprašanja o vrednosti sedanjega trenutka, o smislu in pomenu vsega, o smislu življenja v celoti. Če teh vprašanj ne reši, se ga polašča bivanjska praznота ali eksistencialni vakuum – huda noogena motnja, ki usodno vpliva na njegovo celotno doživljanje in ravnanje in povsem onemogoči kakovostno starost (Frankl, 1994, v Ramovš 2003). Star človek, ki ne doživlja smisla svoje starosti, ostane brez energije za opravljanje številnih nalog, ki bi jih sicer zmoget, zato si mora postavljati delovne in doživljajske cilje vse do zadnjega diha. Tudi sedaj, ko je bolehen, onemogel ali malodušen, je gotovo pred njim še kakšna možnost, da nekaj dobrega pove ali naredi, da se nečesa lepega spominja ali doživlja (Ramovš 2003: 110).

Ramovš navaja Daniela Levinsona, ki se je posvetil prehodom med življenjskimi obdobji. Nekateri od njih so bolj biološko zahtevni, npr. porod, puberteta in mena. Drugi zahtevajo za dober prehod več socialnega napora, npr. mladostništvo in upokojitev. Nastop onemoglosti in čas pred smrtjo pa je prehod, ki zahteva bivanjsko ali eksistencialno delo, da človek najde svoj smisel (Ramovš 2016: 27).

Eksistencialna psihoterapija izvira iz filozofije eksistencializma, ki je cvetela v drugi polovici preteklega stoletja in jo predstavljajo Kierkegart, Sartre in Heidegger. Temelji na ideji, da je človek svoboden, pravzaprav obsojen na svobodo. Zato je izključno odgovoren sebi in je svoj zakonodajalec. Življenje je lahko tako vse to, kar naredi iz njega: veselo ali žalostno, smiselno ali nesmiselno, polno ali prazno. Da življenje ne bi postalo praznina, ga posameznik napolnjuje z angažiranim delovanjem. V tem delovanju je smisel življenja. Viktor Frankl, predstavnik eksistencialne terapije, opisuje svoje izkušnje takole: »To je bila lekcija, ki sem se jo naučil v treh letih v Auschwitzu in Dachauu: če ne upoštevam drugih dejavnikov, so v taborišču preživeli tisti, ki so bili usmerjeni v prihodnost – k nalogam ali osebam, ki jih čakajo v prihodnosti, k smislu in k smislu, ki ga bodo dosegli v prihodnosti« (Pečjak 2007: 237-238).

Psihološke študije (Levin 1994) so pokazale, da vernost v starejših letih narašča, ker v veri najdejo verniki smisel življenja (Pečjak 2007: 239).

Znani psiholog 20. stoletja Carl Gustav Jung piše, kako pomembno je za človeka, da zavestno sprejme popoldan življenja in njegovo pojemanje, ter pri tem posebno poudari pomen vere: »Človek bi zagotovo ne doživel 70 ali 80 let, ko ta dolgoživost ne bi imela nobenega pomena za vrsto, ki ji pripada. Popoldan človeškega življenja mora prav tako imeti neki smisel, ne more biti zgolj beden dodatek življenjskemu jutru« (Ramovš 2003: 112).

Naš veliki mislec in psiholog Anton Trstenjak spoznava, da išče človek v starosti smisel svojega življenja v svojih dobrih delih, v katerih naj bi večno živel, in se tega oprijema ne glede na to, kakšen je njegov svetovni nazor (Trstenjak 1993: 24).

Potočnik ugotavlja, da starejši v primerjavi z mlajšimi generacijami težje osmislijo svoje življenje, posebno še ob srečanju z različnimi težavami in preizkušnjami. Da je to v tem življenjskem obdobju posebno izpostavljena tema, kaže porast samomorov med to populacijo.

Za ljudi, ki se dobro prilagodijo na starost, so značilne štiri lastnosti: zadovoljstvo s sedanjim življenjem, občutek, da je bilo dosedanje življenje smiselno, koristno in uspešno, pozitiven odnos do sebe in drugih ljudi in optimističen pogled v prihodnost (Požarnik 1981: 112).

Antropohigiena poudarja pedagoško preventivno razvijanje in udejanjanje smiselnega človekovega delovanja. Gre za tri aksiome, ki temeljijo na Franklovih spoznanjih: človek ima svobodno voljo, temeljna človeška potreba je težnja po smislu in celotna stvarnost je smiselna. Frankl trdi, da človeški duh išče v sleherni situaciji smiselno možnost. V tragični situaciji, kjer ni mogoče ne ustvarjalno spreminjanje razmer ne doživljajsko bogatenje z njo, daje kljubovalnost duha njegovemu bivanju ne le smisel in je hkrati tudi edina pot do smiselnega izhoda iz krize. Franklova logoterapija, ki služi v socialnem delu s starimi ljudmi, je tako namenjena razvijanju osebnega, svobodnega ali duhovnega delovanja starega človeka. Starega človeka usmerja v dojemanje natančnega razločevanja različnih možnosti v določeni življenjski situaciji, njihove smiselnosti in vrednosti (Ramovš, Kladnik, Knific 1992: 38-42).

Frankl ugotavlja, da človek vsakdanje uresničuje bivanjski smisel na tri načine:

1. ustvarjalno (samostojno in svobodno opravi določeno smiselno delo), 2. doživljajsko (človeško se bogati z doživljanjem narave, kulture, umetnosti in v dobrih medčloveških odnosih) in 3. s pravim stališčem do nespremenljivih dejstev, zlasti do tragike – trpljenja.

Omenjena antropološka, psihološka in socialna spoznanja omogočajo razumevanje človeka v tretjem obdobju življenja in so hkrati sredstvo za pomoč pri upravljanju posebnih življenjskih nalog v starosti. V obdobju starosti se zmanjšujejo možnosti za ustvarjalno uresničevanje vrednot, večajo pa možnosti za zavzemanje smiselnega stališča do dosežkov v življenju in do starostnih tegob. Vse pogostejši sopotniki postajajo bolezen, osamljenost, družbena odrinjenost. V človeku se začnejo oglašati občutki krivde, negotovosti in zavest o minljivosti. Do vsega naštetega mora človek zavzeti svoje stališče. Postavljen je pred svobodno izbiro ali se bo spoprijel z zahtevno nalogo staranja ali pa bo bežal pred njo. Obstajajo tudi življenjske naloge, ki jih lahko človek opravi samo v starosti, celo v zadnjih trenutkih življenja z ustvarjalnostjo in osebnim doživljanjem:

- prepuščanje skrbi za vsakdanjo oskrbo srednji generaciji,
- predajanje življenjskih izkušenj mladi generaciji,
- zgled preprostega, sproščenega in vedrega življenja za mlado generacijo,
- priprava na soočenje s smrtjo (Ramovš, Kladnik, Knific 1992: 43).

Človekova pomembna razvojna naloga v starosti je tudi preoblikovanje njegove identitete in socialnega položaja, saj posameznik z upokojitvijo izgubi eno izmed pomembnih socialnih vlog (Marjanovič Umek in Zupančič 2004 v Anzeljc 2012).

### 1.1.2 SOCIALNE MREŽE IN STAROST

Človek je po svojem bistvu družbeno bitje. Od spočetja do smrti je človeku nujno potrebna vpletenost v bolj površinska razmerja z mnogimi ljudmi, prav tako pa tudi globoka povezanost z nekaj ljudmi v osebnih medčloveških odnosih (Ramovš 1995: 58-60). Človeško osamljenost v primeru, da star človek nima oseb, s katerimi bi zadovoljeval svojo socialno potrebo po medčloveškem odnosu, lahko primerjamo z zaporniško celico.

Medčloveški odnosi so za človeka v resnici kot mreža, v katero je ujet vse življenje. Pravimo jim tudi socialna mreža, ki človeku:

- pomaga, da zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje,
- postavlja pravila za družbeno sožitje,
- preseje njegovo vedenje in ravnanje v družbeno sprejemljive in nespremenljive vloge,
- nudi varstvo pred pomanjkanjem in nevarnostmi,
- v težavah pomaga, da ne propade (Ramovš 2003: 189).

Pri tem razlikujemo:

Neformalne socialne mreže - vključujejo stike z družino, sorodstvom, sosedi in prijatelji, na katere se človek lahko vedno opre in formalne socialne mreže - sem spadajo vsi formalizirani stiki posameznika z njegovim okoljem (Mali: 2008) in institucionalni viri, kamor štejemo dejavnosti društev in združenj ter socialno zdravstvenih institucij (Dragoš: 2000, v Kobentar: 2008).

Vpetost v medosebna omrežja je pomemben vidik socialne vključenosti starejših oseb. Raziskave kažejo, da imajo stari ljudje manjša omrežja kot druge skupine prebivalstva, vendar je skupina starih, ki bi bili socialno izolirani, zelo majhna. Večina starih v Sloveniji ima namreč močna družinska omrežja. Velika geografska bližina sorodnikov pri nas tako pomeni manjšo izključenost in ogroženost starih (Hlebec, idr.: 2010).

Poznamo več področij dela s socialnimi mrežami:

- naravne socialne mreže (družina, sosedstvo, sorodstvo, prijateljstvo ... ),
- umetno oblikovane socialne mreže za krajši čas ali za zelo parcialne vidike življenja (skupine za samopomoč, terapevtske skupine ... ),
- trajnejše in bolj celostne socialne mreže ob izpadu kake bistvene socialne funkcije iz naravnih socialnih mrež (rejniške in oskrbniške družine, domovi za stare ljudi ... ) (Ramovš 2003).

Hopflinger (2008, v Pihlar 2010) je v svoji študiji preučil najpomembnejše odnose oziroma socialne mreže, ki jih imajo stari ljudje:

- partnerski odnosi: zakonski partnerji so poglavitna odnosna oseba in oseba, ki nudi podporo. Zadovoljstvo v zakonu je osrednjega pomena za zdravje in dobro počutje. Delež žensk in moških, ki imajo v starosti zakonskega partnerja, se s starostjo zmanjšuje. Ženske v starosti pogosteje ovdovijo.

- odnosi z otroki: Čeprav starši in otroci večinoma ne živijo v skupnem gospodinjstvu, so stiki med njimi tesni in intenzivni. Najtesnejši stiki in odnosi obstajajo med materami in hčerami, odnosi med očeti in sinovi so manj tesni in sčasoma oslabijo.
- odnosi z vnuki: Delež starostnikov z vnuki je dokaj visok. V odnosu starimi starši in vnuki bolj prevladuje čustvena kot pa materialna dimenzija. Rojstvo vnukov pomeni za stare ljudi priložnost, da znova navežejo stik z najmlajšo generacijo; pomemben del odnosa postane pripovedovanje življenjskih zgodb in posredovanje družinskega spomina. V visoki starosti vnuki predstavljajo pomemben socialni stik, vendar pa redko nudijo podporo pri instrumentalnih vsakdanjih opravilih.
- odnosi s sestrami in brati: Njihov pomen se krepi zlasti po smrti staršev. Imajo posebno mesto, saj so del dolgoletnih družinskih odnosov in so tako rekoč vezni člen med družinsko preteklostjo in sedanjim življenjem. Stiki med sestrami so običajno pogostejši kot med brati. V visoki starosti so pogoste izgube bratov in sester.
- odnosi s prijatelji: Gre za odnose, ki temeljijo na prostovoljnosti in vzajemnosti; zanje so značilni enaka starost, enaki interesi in podoben življenjski stil. V visoki starosti je pogosta izguba prijateljev. Kar zadeva praktično in osebno pomoč, prijatelji nimajo nadomestne vloge za družino; njihova opora je bolj na osebni in čustveni ravni.
- stiki s sosedi: Tesni sosedski odnosi predstavljajo izjemo, še zlasti v mestnih okoljih. V starosti so dobri sosedski odnosi pomembni predvsem z vidika varnosti. Pomoč sosedov je namreč v primeru, ko starostnik potrebuje pomoč, primarno kratkoročno koristna, za daljše časovno obdobje pa predstavlja socialno breme.
- stiki z mlajšo generacijo: Socialni stiki med generacijami so danes večinoma omejeni na družino in poklicno življenje, kar čedalje bolj potrjuje, da generacije živijo vsaka svoje lastno življenje.

V obdobju starosti vzdrževanje socialnih odnosov zadovoljuje potrebe starostnikov po druženju, intimnosti, povezovanju z družbo in aktualnim dogajanjem v svetu (Berk 1998, v Marjanovič Umek in Zupančič 2004). Kakovostni socialni odnosi predstavljajo tudi varovalni dejavnik pri zadrževanju življenjskega optimizma, zadovoljstva, smisla življenja (Smith: 2001, v Marjanovič Umek in Zupančič: 2004).

Malijeva (2008) je enakega mnenja, da so socialne mreže v starosti varovalni dejavnik, vendar ne za vse v enaki meri. Učinek interakcij je odvisen od fizične kondicije starega človeka in njegovega spola, zlasti pa od materialnega stanja starega človeka. Pokazalo se je namreč, da bolj kot premožnejši potrebujejo storitve socialnih mrež materialno slabše preskrbljeni posamezniki. Najpomembnejši vir socialne opore za stanovalce, ki bivajo v domu, pomenijo ožji svojci (otroci, partnerji, vnuki). Naslednji pomemben člen socialne mreže pa je osebje v domu.

Ramovš (2003: 197) navaja, da sta v zgodovini evropske kulture nastala dva različna sistema socialnih mrež za preskrbo ljudi v starosti in za medgeneracijsko povezovanje:

1. v tradicionalnih družbah so bile družinsko-sorodstvene in sosedske socialne mreže ter nekaj javnih, zlasti verskih;
2. v moderni industrijski družbi so se izoblikovale nove: zavarovalniške, državne, prostovoljske in solidarnostne ter podjetniške.

Prav tako Ramovš ugotavlja (2003: 198), da se bodo te mreže še naprej spreminjale in prilagajale novim razmeram, in sicer v luči dejstva, da se izjemno povečuje delež starih ljudi v svetu in pri nas.

V preteklosti je ljudi v tradicionalne socialne mreže povezovala predvsem nuja v boju za preživetje: skupno imetje, medsebojna odvisnost, norme in običaji tradicije, avtoriteta in moč. Danes v sodobno postmoderno socialno mrežo ljudi povezuje samostojnost (avtonomnost) in sodelovanje (kooperativnost). Človek se v današnjem času v socialne mreže svobodno vključuje, prav tako svobodno ostaja v njih ali pa se svobodno umakne iz njih.

Za zadovoljstvo posameznika v sodobni socialni mreži pa je ključnega pomena usposabljanje za dobro komunikacijo, ki je pogoj za sodelovanje (Ramovš 2003: 190-191).

## 1.2 SAMOPOMOČ

Humberto Maturana in Varela sta uvedla pojem avtopoeza (samoproizvajanje). Gre za vrsto samoorganizacije, ki je nespremenljiva značilnost živih sistemov. Avtopoezijski sistem je homeostatski sistem, ki ima lastno organizacijo za temeljno spremenljivko, ki jo konstantno ohranja. To je organizacija življenja in hkrati avtonomije (Maturana, Varela, v Stritih, Možina 1992: 23-24).

V svojem raziskovanju Stritih in Možina (1992: 30-52) analizirata družbena gibanja po letu 1968 pri nas in v svetu, ko se pojavi upor proti institucijam. Po njunem mnenju je temeljni pogoj za nastanek samopomoči ravno beg pred institucijami militantnih in avtoritarnih sistemov. Do naraščanja različnih skupin za samopomoč je prišlo šele v drugi polovici 20. stoletja, ko se začne družba individualizirati, družina pa začne izgubljati svoj prvotni pomen. Rus (v Stritih 1995: 8) meni, da države socialne blaginje, kamor se uvršča tudi Slovenija, kljub nudenju ogromnih sredstev za socialne usluge državljanom niso uspešne. Precejšnja socialna pomoč družinam povzroči neodgovornost staršev in zmanjša interes za slabo plačana dela. Tega ne gre posploševati, vsekakor pa to za marsikoga velja. Podobno velja za socialne oblike pomoči, namenjene starim ljudem, kar povzroča nezavzetost pri starih ljudeh in njihovih svojcih za udeležanje samopomoči.

Za Ramovša (2003: 379) je samopomoč socialni vzgib pri človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga svojim v okviru svoje družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot svojo lastno stisko. Samopomoč obsega dvoje: osebno reševanje svoje lastne stiske ali skupno reševanje stisk in urejanje težav skupin in skupnosti, kjer ljudje doživljajo medsebojno pripadnost. Poleg doživljanja stiske so glavna energija za samopomoč tudi človekove izkušnje.

V tradicionalni kulturi je bila samopomoč predvsem družinska, sorodstvena in sosedska. Temeljila je na ustaljenih navadah, običajih, šegah in normah skupnosti.

V industrijski družbi pa se pojavijo druge oblike samopomoči kot so: sindikalno gibanje, zavarovalništvo, združništvo, hranilništvo in posojilništvo.

Na prelomu iz 20. v 21. stoletje se v postmodernej družbi pojavi človekova osebna odločitev za samopomoč in pomoč v skupini. Sodobne skupine za samopomoč so osebna medčloveška povezava od dveh do trideset ljudi, ki imajo skupno potrebo reševanja določenih težav in stisk. Organizacija skupin je neformalna, dejavnosti so usmerjene navznoter in tudi sodelovanje strokovnjakov je neformalno ali ga sploh ni. Skupine za samopomoč pripomorejo k dvigu kakovosti življenja zlasti na naslednjih področjih:

- za sožitje v družini in zakonu,
- na socialnovarstvenem področju,
- na zdravstvenem področju,
- na vzgojnem in izobraževalnem področju,
- na področju rekreacije in prostega časa,
- na kulturnem in verskem področju in
- na področju poklicne higiene pri službenem in prostovoljskem delu za ljudi in z ljudmi.

Skupine za samopomoč imajo velik pomen na preventivnem področju, ko izboljšujejo življenjski slog in medsebojno sožitje: v njih se ljudje naučijo zdravega načina življenja, prehranjevanja, izkoriščanje prostega časa, dela in počitka, telesnega utrjevanja, usklajevanja medčloveških odnosov, kulturnega in duhovnega poglobljanja, itd. Svetovna zdravstvena organizacija si prizadeva za zdravje, socialno klenost in kakovost življenja, ki v veliki meri temelji na samopomoči.

Za uvajanje in širjenje skupin ter organizacij za samopomoč je danes pri nas (Ramovš 1994b) pomembno predvsem usposabljanje ljudi za aktiviranje njihovih lastnih potencialov in potencialov v njihovem življenjskem okolju.

Evropske izkušnje kažejo, da je za uvajanje in širjenje skupin ter organizacij za samopomoč najboljša vzpodbuda delovanje matičnega središča za samopomoč na krajevni, pokrajinski in nacionalni ravni (Ramovš 2003: 379-384).

### **1.3 MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST IN SOŽITJE**

Dalai Lama je na obisku v Mariboru leta 2010 dejal: »Za preživetje v takšnem svetu je nujno sočutje v smislu spoštovanja in pomoči drugim.« (Čatović 2010).

Besedo solidarnost SSKJ razlaga s tremi ključnimi pomeni:

- podpiranje, odobravanje ravnanja, mnenja nekoga;
- pripravljenost za medsebojno pomoč, sodelovanje;
- zavest skupnosti, medsebojne povezanosti posameznikov zlasti v družbenem življenju.

Društvo Anonimni alkoholiki je nastalo 1935. Ustanovitelja Bob in Bill sta tako postala utemeljitelja sodobne skupine za samopomoč. Po njuni skupini se še danes zgleduje na milijone alkoholikov po vsem svetu. Anonimni alkoholiki so dobro vedeli, da se svojega alkoholizma nihče ne more rešiti sam, ampak le skupaj z drugimi. Ko se eden v krogu enakih trudi in uspeva

v spoznavanju in urejanju svoje težave, njegov trud in uspeh omogoča tudi vsem drugim. Človek, ki tako v skupini za samopomoč glasno pripoveduje svojo izkušnjo problema in njegovega reševanja, to dela predvsem zaradi sebe – kot samopomoč, obenem pa je to v polnosti solidarnost do vseh drugih v skupini, ki so mu po težavi podobni in imajo v njegovi zgodbi ogledalo za preseganje svojih bolnih obrambnih mehanizmov. Torej: ko eden pove zgodbo lastne težave in njenega reševanja, omogoča drugim realistični uvid v njihove težave in rešitve. To je pozitiven samospodbujevalni krog solidarne samopomoči na skupinski ravni (Ramovš 2003: 394-395).

V skupinah za samopomoč si pomagajo ljudje tudi z drugimi težavami: sladkorni bolniki, bolniki srca in ožilja, bolniki z duševnem zdravju, onkološki bolniki, itd. Spoznavajo, da je stiska veliko lažja, če jo delijo z nekom, ki mu zaupajo. Ramovš (1995: 130) navaja, da v razvitem svetu poznamo že 450 vrst skupin za samopomoč.

Besedo sožitje SSKJ razlaga z besedno zvezo »skladni medsebojni odnosi«.

V skrbi za kakovostno staranje je potrebna povezanost in negovanje medgeneracijskih odnosov – povezovanje predstavnikov vseh generacij, saj samo to omogoča pretok življenja in je nekaj najbolj naravnega v človeškem sožitju. Medgeneracijsko sožitje tako pomeni dobre odnose med predstavniki prve, druge in tretje generacije. Obstajajo pa tudi t. i. medgeneracijski prepadi, predvsem med prvo in tretjo generacijo. Naloga predstavnikov srednje generacije je, da gradi mostove med prvo in tretjo generacijo (Hojnik-Zupanc 1997: 36-37).

Findeisnova (2014) v svoji razpravi Medgeneracijsko sodelovanje, kaj je to? jasno opozarja na pomembnost solidarnosti in sožitja med generacijami in o oblikah sodelovanja med generacijami. Naj povzamem nekaj temeljnih ugotovitev:

1. Mnenja smo, da otroci in mladi sredi tranzicije nimajo dovolj oporišč, da so zgubili sredi te velike trgovine, ki ponuja križem kražem razna oporišča, mladi pa ne vedo, kam in kako. Srednje generacije so prepričane, da imajo dela čez glavo in da jim druge generacije morajo pri tem pomagati, jih razbremeniti. Starejši so prepričani, da so delali dovolj, da je zdaj čas, da jih družba vzdržuje. Te pozicije so nevarne, nevarno ogrožajo skupnost, ki jo vsi potrebujemo.
2. Pri tem akterji sodelovanja med generacijami potrebujejo sodelovanje na različnih ravneh: v družini, lokalni skupnosti, na ravni države, na ravni evropske politike. Oblike sodelovanja v družini so najpogostejše in najbolj spontane, pa vendar če jih podpremo s političnimi odločitvami so tudi boljše in lažje: Francozi so, denimo, uvedli zakon, ki omogoča, da zaposleni ostanejo doma do treh mesecev, če morajo skrbeti za obolelega ali umirajočega družinskega člana (ne le za otroka).
3. Obstaja ideja mešanih bivališč, pripadnikov različnih generacij. Zgradili so tudi domove starejših, kjer se povezujejo različne generacije in živijo blizu pa tudi skupaj.
4. Age menedžment je ustvarjanje take zaposlovalne politike, ki bo upoštevala vse mogoče prednosti starostnih skupin, mentorstva starejših mlajšim. Neko nizozemsko podjetje že izvaja prenos kompetenc med generacijami v okviru nacionalnega akcijskega načrta.

Italijani imajo tako denimo organizacijo upokojenih menedžerjev, ki spremlja mlade prihodnje podjetnike.

5. Oblike sodelovanja generacij pomenijo, da se generacije povežejo okrog skupne teme v skupnem učenju in delovanju (študijski krožki, univerza za tretje življenjsko obdobje). Vse oblike so bodisi občasne bodisi stalne. Vse oblike zahtevajo izobraževanje in močno javno kampanjo. V oblikah, kjer obstoja sodelovanje, prispevanje za doseganje skupnih ciljev, skupno učenje razlike med generacijami zbledijo.
6. V družbenem svetu podpiramo kulturo, izobraževanje in prostovoljstvo, ki omogočajo izstop v javnost, v socialno sfero, in povezovanje generacij.

#### **1.4 POMEN SODOBNEGA PROSTOVOLJSTVA**

Zametki sodobnega prostovoljstva segajo v obdobje med dvema vojnama kot posledica mladinskih gibanj, zlasti pacifistov, ki so raje opravljali humanitarna dela, kakor pa se borili na strani in za ideale političnih elit. Sodobno prostovoljstvo se v Sloveniji rojeva koncem sedemdesetih let z akcijskimi projekti, ki sta jih vodila Anica Kos in Bernard Stritih. Namenjeni so bili otrokom in mladostnikom, usmerjeni proti stigmatizaciji in predstavljali kritiko obstoječega avtoritarnega institucionalizma (Flaker 2001: 305).

Za razvite in moderne družbe je značilna ravnodušnost posameznikov. Bolj ko se družba razvija, bolj postaja brezimna. Sociološko je to obdelal Tonnies (v Mesec 2004: 3), ko je razlikoval in teoretsko opredelil razliko med skupnostjo in družbo. Ravnodušnost se kaže na področju tradicionalne religioznosti, etike, človeških odnosov in v zanimanju za drugega kot bližnjega. Ena od poti, ki naj bi peljala k premagovanju kulture ravnodušja, je prostovoljno delo. Prostovoljno delo v sebi nosi dve komponenti: pomaga kreirati stabilno in kohezivno družbo ter delu daje vrednote humanosti (Dingle v Mesec 2004: 4). Ko zberemo ljudi, da bi delovali v dobro skupnosti, pri tem nastaja socialni kapital. Celó če so ljudje različnih narodnosti, verske opredeljenosti ali ekonomskega statusa, jih bo prostovoljno udejstvovanje zblížalo in nastala bo socialna harmonija. Posamezniku prostovoljno delo omogoča naslednje (Mesec 2004: 5):

- povezuje posameznika z družbo, v katero je vpel;
- razmejuje dobrine s soljudmi in s svojo skupnostjo;
- daje, prejema in zagotavlja varnost drugim in hkrati povečuje lastno varnost.

Po Ramovšu je prostovoljsko druženje danes bližnjica pri učenju lepega sožitja in osebne solidarnosti. Poleg tega pa je ena izmed veščin, ki se jih človek nauči ob prostovoljnem delu, tudi kakovostna osebna komunikacija. Velika prednost prostovoljskega druženja je tudi razvijanje človeške solidarnosti. Solidarnost pa omogoča samopomoč. Zagovarja načelo pomoči z besedami: Če hočeš pomagati sebi, poskrbi za druge – če hočeš pomagati drugim, poskrbi za sebe. S prostovoljstvom človek posveti del svojega prostega časa smiselno izbranim dejavnostim v korist potrebnih ljudi v skupnosti. Osnovno gibaló je človekoljubje (filantropija) na osnovi sodoživljanja z drugimi ljudmi. Človek prostovoljec s prostovoljnim delom razvija in

krepi lastno osebno in socialno klenost. Sodobno prostovoljstvo je osebno ali organizirano, strokovno ali laično delo, ki ga nekdo opravlja, da posameznemu človeku, skupini ali skupnosti smiselno pomaga pri:

- materialnem preživljanju,
- informiranju,
- medčloveškem sožitju,
- delu,
- oskrbi,
- reševanju težav in stisk.

Poteka zunaj lastnega doma prostovoljca, v skupini ljudi ali v širši skupnosti, brez materialnega plačila, po svobodni odločitvi in iz občutka solidarnosti do človeških potreb in težav.

Pojmi prostovoljstvo, prostovoljsko delo in prostovoljska organizacija so strokovno socialni pojmi. Te izraze uporablja tudi etični kodeks organiziranega prostovoljstva, ki je bil sprejet na kongresu prostovoljstva leta 2006 v Sežani. Organiziranje sodobnega prostovoljstva mora slediti štirim korakom:

- pridobivanje primernih prostovoljcev za določeno prostovoljsko delo,
- usposabljanje prostovoljcev po principih socialnega učenja in življenjskih izkušenj,
- organiziranje ugodnih razmer za izvajanje prostovoljstva,
- skrb za vzdrževanje in krepitev prostovoljske kondicije (Ramovš 2013: 7-18).

Na razmah prostovoljnega dela ugodno vplivajo populacijski trendi in sprememba načina življenja, in sicer: naraščanje števila starih ljudi, podaljševanje šolanja mladih in njihova kasnejša vključitev v delo, več prostega časa, večja socialna varnost, vse bolj razširjeno zavračanje potrošniško individualističnega načina življenja in oživljanje skupnostnih usmeritev (Mesec 1984: 15). Mesec (prav tam) ugotavlja, da „je danes nepoklicno prostovoljno delo posebno organizirano delo, ki smiselno dopolnjuje delo strokovnih ustanov, posreduje med njimi in uporabniki in spodbuja njihovo spreminjanje (Mesec 1984: 21-22).

Mikuš Kosova (2001: 35-36) ugotavlja, da prostovoljno delo ni le del sprememb, temveč tudi motor socialnih sprememb. Prostovoljci so oči in ušesa družbe. To pomeni dvoje: da se pogosto prvi in pogosto srečujejo z novimi potrebami ter se nanje odzivajo, pa tudi, da delujejo tudi kot nadzorniki izvajanja državnih odločitev in povzdignejo svoj glas, ko prihaja do neizpolnjevanja obljub. Vloga, ki jo imajo prostovoljske organizacije pri razvijanju državlanske udeležnosti in državlanske odgovornosti, kakor tudi njihova naraščajoča ponudba možnosti za izražanje in udejanjanje civilnih pobud, ima v evropskem prostoru vse večji pomen.

## **1.5 MEDGENERACIJSKE SKUPINE ZA KAKOVOSTNO STARANJE**

Koboltova (2009: 361) definira skupine kot socialne mreže, v katerih se udejanjamo kot socialna bitja, se v njih učimo biti otrok, mladostnik, sorojenec, vrstnik, partner, starš, sorodnik, prijatelj, sodelavec ... So socialna okolja, v katera vstopamo vse življenje. Od družine do vrstniških skupin pred časom šolanja in v času šolanja, neformalnih vrstniških skupin v obdobju identitetnega zorenja, delovnih skupin in oblikovanja sekundarne – nove družine, v kateri prevzamemo vlogo

partnerja, starša ... Pripadnost skupini ne izgubi pomena niti v starosti, saj pomaga ohranjati socialno pripadnost.

Ruth Cohn, avtorica modela tematsko (vsebinsko) usmerjene interakcije v skupini TCI, je med teoretiki in praktiki skupinskega dela v evropskem prostoru ena izmed najbolj znanih humanistično in psihoanalitično usmerjenih avtoric.

TCI pomeni, da skupina združuje posameznike, ki se srečajo ob isti temi/nalogi, so torej usmerjeni v temo, ki jih združuje, pri tem pa med njimi poteka interakcija, kar pomeni, da uresničujejo izmenjavo in odnose med seboj (Cohn, 1976, po Klein, 1998, v Kobolt 2009: 376).

Koboltova (2009: 361) navaja Benson (1987 v Ajdukovič 1997), ki govori o skupinskem izkustvu v skupini. To izkustvo posamezniku omogoča doživetje predvidljivosti in stabilnosti; je naravni sistem, ki nam omogoča zadovoljiti ključne potrebe; skupinsko izkustvo je večdimenzionalno in širi razvojne horizonte; skupina človeku omogoča preverjanje samega sebe in vsakokratne življenjske stvarnosti.

Medveškova (2004) pojmuje skupinsko delo kot strokovno metodo, ki združuje prednosti dela s posameznikom s prednostmi skupnostnega socialnega dela. Vsak član ostaja ves čas enkrat in edinstven osebni posameznik v okrilju varnega vzdušja, osebnega in zaupnega medčloveškega odnosa.

Skupinsko delo ima prednost pred delom s posameznikom predvsem v tem, da omogoča razvoj socialnih veščin, kar se kaže na treh ravneh: v krepitevi moči posameznika, v pridobivanju socialnega kapitala in aktivnega državljanstva.

Pozitivni učinki krepitevi moči v skupini:

- pridobljene nove veščine,
- večja zavest o sebi,
- nova znanja za medsebojne odnose,
- sposobnost iskanja rešitev,
- aktiviranje lastnih virov.

Pozitivni učinki ustvarjanja aktivnega državljanstva v skupini:

- izražanje lastnega mnenja, zaupanja vase in v druge,
- prevzemanje odgovornosti,
- sodelovanje z drugimi,
- demokratičnost odločanja,
- uveljavljanje lastnega mnenja.

Pozitivni učinki ustvarjanja socialnega kapitala v skupini:

- večanje socialne mreže posameznika,
- sodelovanje v skupnosti,
- solidarnost in pomoč drugim (Rozman 2005).

Kranjčeva (1992) prav tako navaja pozitivne učinke sodelovanja posameznikov v mali skupini, v kateri se spontano oblikujejo odnosi v skupni dejavnosti in skupni praksi, ki člane poveže v nov način bivanja. Skupna dejavnost člane iztrga iz inercije kolektivnega in nesposobnosti delovanja. Privede jih do izkušenj, s katerimi s katerimi se člani skupine naučijo svobodnega delovanja. Doživijo svobodo, zaradi katere iščejo in najdejo nove rešitve, kar jim omogoča, da se

spremenijo, namesto da sprejmejo položaj, v katerem so. Skupina, ki se rojeva, je skupina članov, ki se zlijejo v eno.

Velik vpliv na kakovostno staranje imajo medgeneracijske skupine, v katerih več generacij kakovostno preživlja svoj izbrani čas in se uči druga od druge.

Medgeneracijska skupina za kakovostno staranje je majhna skupina do osem ljudi večinoma tretje generacije, vedno pa sta vsaj dva iz srednje ali mlade generacije, ki sta usposobljena za prostovoljsko delo pri ustanovitvi in organizaciji vodenja take skupine. Ljudje tretje generacije se srečujejo redno tedensko pri pogovoru, družabnem razvedrilu in različnih dejavnostih, ki podpirajo kakovostno staranje in povezovanje generacij. Gre za poseben model skupin za samopomoč, pri katerih služijo usposobljeni prostovoljci kot organizatorji samopomoči za vzpostavljanje nove solidarnosti med generacijami. V Sloveniji je Inštitut Antona Trstenjaka v zadnjih dvajsetih letih usposobil nad 1000 voditeljev medgeneracijskih skupin. Tedensko se po vsej Sloveniji srečuje nad 500 takih skupin (Ramovš 2008).

Za dobro delovanje skupin je pomembno:

- pridobivanje primernih prostovoljcev srednje generacije,
- dobro usposabljanje prostovoljcev (po metodi socialnega učenja in učenja komuniciranja v skupini oziroma učenja dobrega osebnega pogovora),
- stalno vzdrževanje njihove prostovoljske kondicije (Ramovš 2003: 349).

Vse dejavnosti v medgeneracijskih skupinah za kakovostno staranje morajo biti dobro osmišljene, pri čemer imajo voditelji skupin veliko odgovornost. Voditelji skupin morajo prepoznati skupne interese in želje vseh članov skupine, poiščejo notranje vire moči in poiščejo dejavnosti, ki ljudi zbližujejo. Temeljna dejavnost je pogovor. Osredotočiti se morajo predvsem na njihove spomine, izkušnje, spoznanja, trenutne stiske. Vsaka dejavnost, ki jo uresničujemo poleg pogovora, pa mora imeti preventivni in terapevtski namen (gibalne vaje, razvijanje ročnih spretnosti itd.).

Obstajajo različne vrste medgeneracijskih skupin, ki izvajajo številne dejavnosti:

1. TEMATSKE: srčni bolniki, diabetiki (navodila in predavanja o zdravem načinu življenja),
2. POGOVORNE: pogovorne teme, lepa misel, spomin ob smrti člana, spomin na lepo doživetje itd.,
3. GIBALNE: telovadba in sprostitvene vaje, skupni sprehod, ples,
4. KULTURNE: petje, branje, obisk gledališča ali prireditve, poslušanje glasbe,
5. KARITATIVNE: obisk bolnih članov, zbiranje in razdeljevanje pomoči.

V zvezi z omenjenimi dejavnostmi se lahko v skupini razvije zgolj klepet ali dober osebni pogovor (Košak 2010: 25).

## 1.6 TEORIJE UČENJA

Slovar slovenskega knjižnega jezika razlaga pomen besed »učiti« in »učiti se«.

"učiti (druge)" lahko pomeni:

- s posredovanjem znanja usposablja nekoga za opravljanje določenega dela, dejavnosti,
- s spodbujanjem, opozarjanjem povzročati, da kdo pridobi določeno pozitivno lastnost,
- razlagati, razglašati, kaj je resnično, pravo, z namenom, da kdo to sprejme, sepo tem ravna,
- delati, povzročati, da prihaja kdo do koristnega spoznanja, znanja.

»učiti se" lahko pomeni:

- s sprejemanjem znanja se usposablja za opravljanje določenega dela, dejavnosti; usposablja se za kak poklic, kako obrt,
- na osnovi izkušenj, opozoril pridobivati določeno pozitivno lastnost,
- s spoznavanjem česa prihajati do kakega spoznanja, znanja.

Naj navedem nekaj najbolj znanih teorij učenja:

1. ASOCIATIVITEM izhaja iz teze, da gre pri učenju za ustvarjanje in krepitev asociativnih zvez in da je pri tem bistvenega pomena ponavljanje.

2. BEHAVIORIZEM se osredotoča na proučevanje navzven opaznega vedenja in gleda na učenje kot ustvarjanje zvez med dražljaji in reakcijami.

3. KOGNITIVITEM se osredotoča na pomen človekovih notranjih mentalnih, predvsem spoznavnih procesov pri učenju.

4. HUMANISTIČNA PSIHOLOGIJA poudarja, da je pri vsakem učenju človek udeležen s celotno svojo osebnostjo. Čustva, osebni cilji, želje, samouresničevanje so pri učenju enako pomembni kot čisto intelektualni procesi (Marentič Požarnik 2003).

5. IZKUSTVENO UČENJE: pojasnjuje andragoško razumevanje učenja, ki je za andragoge proces spreminjanja obnašanja na podlagi novih informacij (učim se iz tega, kar izvem) in izkušenj (učim se iz tega, kar izkusim). Ta proces (učenje) je lahko nameren ali nenameren, načrtovan ali slučajen, priložnosten (Morano 2013: 3).

Izobraževanju in učenje odraslih v veliki meri temelji na izkustvenem učenju. Že izraz "izkustveno" pove, da smo pri takšnem učenju osredotočeni na izkušnje.

Teorijo je razvil David A. Kolb (1984) na osnovi raziskovanj o pomenu in vlogi izkušenj pri učenju, ki so jih opravili Dewey, Lewin in Piaget. Po Kolbu je Izkustveno učenje proces preoblikovanja izkušenj v znanje. Ta proces poteka v 4 stopnjah, ki nastanejo pri kombiniranju dveh temeljnih dejavnosti:

- dojemanje izkušnje ob konkretnem doživljanju,
- preoblikovanje izkušnje s pomočjo refleksije v novo znanje ali spoznanje.

Dojemanje izkušnje ima dva pola:

- konkretno (stvarno, zaznavno) doživljanje na eni strani in
- abstraktno (pojmovno, miselno) konceptualiziranje (besedno oblikovanje zamisli, načina delovanja, načina dogajanja) (Morano 2013: 18).

Naj povzamem nekaj Kolbovih načel, ki se nanašajo na izkustveno učenje:

- Učinkovito izkustveno učenje vpliva na posameznikovo kognitivno strukturo, stališča in vrednote, zaznavanje in vedenjske vzorce.
- Ljudje bolj verjamejo znanju, ki ga odkrijejo sami, kot znanju, ki jim ga posredujejo drugi.
- Učenje je učinkovitejše, če je aktivno. Posameznik lahko eksperimentira z novimi teorijami, stališči in vedenji v sprejemajočem in podpornem socialnem okolju.
- Preprosteje je spreminjati posameznikove akcijske teorije, stališča in vedenjske vzorce v skupinskem kot v individualnem okolju.
- Posameznik sprejme nov sistem akcijskih teorij, stališč in vedenjskih vzorcev, kadar sprejme članstvo v skupini (Kolb: 1984).

Jarvis izkustveno učenje definira tako : 'Človekovo učenje se začne takrat, ko se posamezniki v celoti zavedajo situacije in osmislijo ali skušajo osmisлити to, kar zaznavajo in potem reproducirajo ali preoblikujejo in integrirajo rezultate v svoje življenjsko izkustvo (biografijo). Znanje si posamezniki pridobimo z vsem, kar počnemo vsakdanjem življenju, z izkušnjami iz družine, dela, javnega življenja, politike, kulturnega delovanja. Najpomembnejše pa je posameznikovo doživljanje.

Človek je sposoben svoje izkušnje izbirati, sposoben je dograjevati sebe, sposoben se je opazovati. Posameznik lahko izbira. Določeno delovanje izbiramo tudi zato, ker se želimo na osnovi novih izkušenj, do katerih bomo prišli po novo izbrani poti, še kaj naučiti.

Da bi lahko posameznik bolje razumel stvari ali dogodke, na katere se osredotoča, mora uporabljati predznanje, ki ga je pridobil iz preteklih izkušenj. Resničnosti ne beležimo kot dejanskega posnetka izkušenj, temveč kot našo interpretacijo teh.

Sami oblikujemo lastno interpretacijo resničnosti oziroma naše lastne izkušnje' (Jarvis 2003: 23).

Učenje je v življenjskih položajih po tem teoretičnem konceptu vselej celovito: to ni zgolj spoznavni proces, temveč se prepleta z razmišljanjem, čustvovanjem in dejavnostjo posameznika.

Izkušnja je integralni del učenja. Ena od predpostavk andragogike je v tem, da odrasli prinašajo s sabo izkušnje v vsej svoji razsežnosti, ki pa jih lahko uporabijo kot vir za lastno učenje ali pa za učenje drugih (Knowles v Merriam idr. 2007 v Vukčević 2008).

Te izkušnje imajo različne dimenzije: na primer direktna posebljena izkušnja je direktno spoznanje, tukaj in zdaj, ki je lahko načrtovana ali nenačrtovana. Vključuje nas fizično, psihično, emocionalno, senzualno, mentalno, duhovno. Ostale dimenzije izkušnje vključujejo učenje na podlagi simulirane izkušnje ali na podlagi podoživljanja pretekle izkušnje. Ljudje skušajo ustvariti smisel svoje izkušnje s sodelovanjem z drugimi ali na podlagi introspekcijske izkušnje, kakršni sta meditacija in sanje (Merriam idr. 2007 v Vukčević 2008 ).

6. BIOGRAFSKO UČENJE opazujemo kot učenje v življenju (Dominicé 1992). Človek se uči od svojega okolja in sam s sabo. Vzgaja ga okolje in vzgaja sam sebe, kar Pineau (1983) poimenuje

ecoformation in autoformation. Odrasli ni le naslovnik vzgoje, ki prihaja iz okolja, temveč sam (re)definira svoje življenje in kreira osebno biografijo.

Retrospektivna refleksija in učenje med pripovedovanjem – biografska metoda učenja v procesu žalovanja. Biografsko učenje ne poteka le kot individualni proces. Odvisen je od komunikacije in interakcije z drugimi, zato opazujemo učenje v kulturnem kontekstu. Učenje je interaktivno in socialno strukturirano, a hkrati ima tudi »svojo lastno individualno logiko«, ki jo ustvarja specifična struktura posameznika.

Pripovedovalke so poudarile pomen ubeseditve in skupne refleksije ter oblikovanje individualiziranih odgovorov v drugi in tretji fazi pogovora. Počutile so se motivirane, da povedo, »kaj prav zares mislijo«. Pripovedovalke je spodbudilo to, da koga zanimajo njihovi občutki, da je kdo pripravljen poslušati njihova razmišljanja, ki se spreminjajo. Ker je med drugim in tretjim pogovorom potekel kak teden, deset dni, so pri tretjem pogovoru povedale, da opazujejo nekatere dogodke ob smrti drugače, da svoje okolje drugače presojuje. Po njihovem mnenju se to ne bi zgodilo, če ne bi imele »razsvetljenega poslušalca«. V pogovorih so vzpostavile refleksijo in začele oblikovati svoje posplošitve. Spreminjale so svoje vedenje, prepričanja. Pokazalo se je, da se je refleksija razvila ob drugem človeku, s katerim so se ozrle na svoja doživetja. Podobne rezultate o pomenu nekoga, ki prisluhne, pokažejo raziskave na področju izkušenskega učenja med kolegi na delovnem mestu.

(Ličen, Furlan, Šinko 2008: 76-87).

7. SOCIALNO UČENJE v medgeneracijskih skupinah je učenje, ki poteka z izmenjavo izkušenj. V primerjavi z intelektualnim učenjem služi socialno učenje rasti medčloveškega sožitja v medgeneracijskih skupinah. Izhaja iz treh načel:

- učimo se iz življenja za življenje;
- vsi smo učitelji in vsi učenci;
- razlike nas bogatijo.

## **1.7 SOCIALNO UČENJE**

Glavna značilnost socialnega učenja je ta, da izhaja iz osebne človeške izkušnje, tistega, ki poučuje, tistega, ki se uči in tistih, za katere se prostovoljec usposablja. Od zgoraj omenjenih teorij učenja socialno učenje tako še najbolj ustreza izkustvenemu učenju.

Znotraj medgeneracijske skupine, kjer poteka proces socialnega učenja, je pomembna enakovrednost voditelja in vseh članov. To pomeni, da ni hierarhičnega odnosa med voditelji in člani medgeneracijske skupine, ampak vsi pomembno prispevajo s svojimi izkušnjami k lepemu medgeneracijskemu sožitju.

Socialno učenje zajema celotnega človeka z vsemi njegovimi razumskimi, doživljajskimi, praktičnimi in drugimi sposobnostmi. Vanj so enakovredno vključena čustva vseh sodelujočih, njihova življenjska izkušnja, doživljanje in dejanja. To pomeni, da se človekovo osebno doživljanje sprti spreminja v dejanja. Tako spremenjena dejanja spet na novo dopolnjujejo

doživljanje. Ključna vsebina socialnega učenja je torej vadba in ponavljanje doživljanja ter dejanj, ki so pomembna za človekovo osebno rast in medčloveško sožitje.

V primerjavi z intelektualnim učenjem se socialno učenje dogaja samo v konkretnem medčloveškem sožitju skupine. Poteka v majhni skupini, ki šteje od 2 do 8 ljudi, včasih tudi v srednje veliki skupini, ki šteje do 18 ljudi. Skupina ni avtoritarna, ampak je demokratična. Uspešno deluje le z jasno razdeljenimi vlogami. Poteka v obliki pozornega, radovednega in spoštljivega poslušanja drugih, opazovanja lastnih izkušenj in spoznanj ter pripovedovanja o svojih izkušnjah in spoznanjih drugim članom skupine.

V prostovoljskih medgeneracijskih skupinah obstajajo tri metode socialnega učenja:

- učimo se pri pogovoru iz dobrih izkušenj (lastnih, iz izkušenj članov skupine in iz izkušenj drugih prostovoljcev),
- učimo se z branjem raznovrstne literature – z metodo t. i. biblioedukacije,
- učimo se ob odprtih vprašanjih, ki se nam porajajo ob lastnih izkušnjah, izkušnjah članov in izkušnjah drugih prostovoljcev.

Socialno učenje z biblioedukacijo služi osebno rasti in napredovanju sožitja z drugimi ljudmi v medgeneracijski skupini.

V skupini, kjer poteka izmenjava izkušenj s socialnim učenjem, vlada vzdušje zaupnosti. To zavaruje osebno človeško dostojanstvo, samozavest in samospoštovanje.

Razlikujemo tri kroge zaupnosti:

- zunanji krog zaupnosti (večina vsakdanjih informacij, ki si jih pripovedujemo),
- srednji krog zaupnosti (človekova osebna spoznanja, čustva, doživetja, izkušnje). Poleg prvega kroga zaupnosti je tudi celotni srednji krog zaupnosti primeren za osebni pogovor v družini, zakonu, med prijatelji in v prostovoljski medgeneracijski skupini.
- notranji krog zaupnosti (nejasna in neizoblikovana spoznanja, negativno doživljanje, najintimnejše izkušnje z ljudmi, itd.).

Človek bere tako, da so pri branju vedno prisotne njegove osebne izkušnje in potrebe. Po branju se mu odpirajo vprašanja:

- kaj je bilo zame v besedilu koristno v luči mojih izkušenj,
- česa sem se ob prebranem besedilu naučil za svoje vsakdanje življenje in sožitje z ljudmi. Pri tem je koristna uporaba bralnega dnevnika, v katerega zapisujemo misli in vprašanja, ki se nas dotaknejo.

Odločilnega pomena je, da človek spregovori z drugim človekom, kaj je prebral in zapisal v svoj bralni dnevnik. S pripovedovanjem tisti, ki pripoveduje, svoje misli in čustva preverja z izkušnjami drugih. Prav tako pa tistemu, ki posluša, pripovedovanje drugega odpre nov pogled na prebrano besedilo (Ramovš 2013: 32-51).

V proces socialnega učenja so vključeni naslednji elementi:

- izkušnje
- komunikacija,
- poslušanje,
- čustvovanje,
- doživljanje.

## KOMUNIKACIJA

Beseda komuniciranje izvira iz latinske besede »communicare«, ki pomeni sodelovati, posvetovati se, sporočiti, razpravljati, deliti, narediti nekaj skupno itd., sicer pa različni avtorji in avtorice nekoliko različno opredeljujejo proces komuniciranja. Ljudje v komunikacijskem procesu prenašamo in izmenjujemo informacije (razumljene v širšem smislu kot misli, znanje, ideje, prepričanja, čustva, vrednote itd.), vendar pa komuniciranje ni samo to: je tudi ustvarjalni proces. Z njim delujemo na svet okrog sebe. Komuniciranje omogoča vsaj do neke mere usklajeno delovanje posameznikov ali posameznic in skupin itd. Komunikacijski proces vključuje komunikativno delovanje najmanj dveh komunikacijskih partnerjev. Ta poskušata v komunikativni interakciji dosegati neko sporazumevanje, deliti informacije, prepričanja, stališča, čustva itd. Bistvo komunikacije je namreč oblikovanje »skupnega« (v Počkar 2008: 4).

Komuniciranje je namreč zelo pomembno za:

- človekov osebni razvoj,
- uspešno, zadovoljivo sožitje z drugimi tako v osebnem, intimnem življenju, kot tudi na poklicnem področju,
- doseganje ciljev na različnih področjih (v Počkar 2008: 6).

O verbalni komunikaciji govorimo, ko neka informacija doseže tistega, ki mu je bila namenjena, in sproži proti tej osebi reakcijo. Sprožimo jo z namenom, da dobimo odziv oziroma povratno informacijo. Če informacija ne sproži reakcije pri prejemniku, ne vemo, ali je ta dosegla naslovnika. Prednost verbalnega komuniciranja je, da je hitro; navadno vsebuje povratno informacijo in omogoča sočasno komuniciranje z več ljudmi (Ule: 2005).

Socialno učenje v osnovi temelji na pogovoru. Metoda razgovora ali t. i. hevristični pristop k resnici, ki sta jo razvila Sokrat in Platon, se v večini popolnoma ujema z modelom učenja odraslih. Razgovor kot oblika učenja vsebuje bistvene značilnosti socialne komunikacije. Posebnost te je dvosmerna komunikacija. V razgovoru sogovornika izmenjujeta svoje mnenje. Prav vzpostavljanje dvosmerne komunikacije v pogovoru je najbolj naravna oblika učenja. V pogovoru ima ključno vlogo pozitivna socialna podkrepitev, ki se izraža v obliki mnenja druge osebe. Informacije, ki so pridobljene v osebnih stikih, so bolj učinkovite predvsem zaradi takojšnjih povratnih zvez in povratnega vplivanja. V informacijah, pridobljenih v osebnih stikih, so vsebovane tudi medosebne in skupinske interakcije. Skupinske interakcije praviloma bolj vplivajo na mnenja, stališča in sodbe posameznikov (Brečko 1998: 145-149).

Brajša je mnenja, da se ne moremo naučiti komunicirati, če se ne naučimo dajati, iskati in sprejemati povratnih informacij o naši komunikaciji. Gre za način učenja s komunikacijskim feedbackom. Učenje omogoča tudi skupinska dinamika, saj je učenje komunikacije najboljše v skupini s skupinskim feedbackom. Skupina ne sme šteti več kot 9 do 12 članov. Relativno majhna skupina omogoča interpersonalno komunikacijo iz oči v oči. Znati komunicirati pomeni prilagoditi svojo komunikacijo konkretni situaciji, konkretnim partnerjem in konkretnim ciljem (Brajša 1993: 16).

## PRAVILA ZA KOMUNIKACIJO V SKUPINI

V medgeneracijskih skupinah poteka skupinska dinamika, ki narekuje pravila za dobro komunikacijo in počutje v skupini. Cohnova, že omenjena avtorica modela skupinske interakcije, podaja smernice članom, ki vstopajo v skupine:

- Poskusi skupini dati in v njej sprejeti vse tisto, kar bi ti sam skupini želel dati in od nje prejeti.
- Bodi sam svoj vodja/gospodar (sam odločaš, kdaj boš spregovoril, kdaj boš molčal in kaj boš v skupini povedal).
- Uporabljaljaj 'jaz' sporočila (Za svoje prispevke ne uporabljaljaj besede 'mi' temveč 'jaz'-sporočila).
- Če želiš nekemu iz skupine kaj povedati, se osebno obrni nanj.
- Povratno sporočilo posreduj tistemu, ki mu je namenjeno (npr. če v tebi njegovo vedenje izzove neprijetna občutja).
- Opazuj znake neverbalnega vedenja pri drugih.
- Hkrati ne more govoriti več članov in se morajo dogovoriti o vrstnem redu (Kobolt 2009: 378).

## NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

Čustveno neverbalno komuniciranje je veliko močnejše od besed. Ima širši pomen in takojšen učinek, ki traja in je naraven. Z neverbalno komunikacijo drugi veliko odkrijejo o osebi, ki jo opazujejo. Svojo samozavest ali živčnost in tremo kažemo s telesno držo, z gibi rok, obraznimi izrazi, s tonom in glasnostjo glasu in hitrostjo govora (Payne in Walker: 2002).

Prva stopnička na poti aktivnega poslušanja je neverbalna. S svojo mimiko, držo, govoricu telesa, dihanjem in očesnim stikom spremljamo sogovornika in z njim vzdržujemo dober stik. Tako se mu v celoti posvetimo, ne da bi bilo potrebno spregovoriti kakšno besedo (Dominko 2011: 21-23).

Profesor Albert Mehrabian je v ZDA v drugi polovici preteklega stoletja raziskoval vpliv obrazne mimike v sporazumevanju. Ugotovil je, da se v medosebni komunikaciji, še posebej v čustvenih situacijah, veliko bolj zanašamo na to, kar nam sporoča obraz, kot pa na vsebino, ki nam jo sogovornik pripoveduje (Dominko 2011: 5).

## POSLUŠANJE

V komunikaciji je poslušanje ena od glavnih dejavnosti, ki nam omogoča slišati in doživeti sočloveka. S poslušanjem izkušenj drugih si člani medgeneracijskih skupin bogatijo lastne izkušnje in ustvarjajo lastna spoznanja. Prav tako pa s poslušanjem člani v medgeneracijskih skupinah pridobijo nova praktična znanja (npr.: preprečevanje padcev v starosti).

Aktivno (empatično, učinkovito) poslušanje je način poslušanja, kjer je aktivnost poslušalca visoka in pomembna. Poslušalec se je sposoben vživeti v situacijo in čustva drugega človeka. Da

bi poslušalec razumel informacije z govorničeve perspektive, se vživel v sogovornikova čustva, potrebe in želje, je zelo dejaven ter aktiven. Njegov cilj ni le razumevanje sporočila, ampak tudi tega, kar se skriva za njim (Gale 2002: 221 v Klopčič).

Govorca med govorjenjem ne smemo prekinjati. S prekinitvijo pokažemo, da nismo poslušali, ampak smo že oblikovali svoj odgovor, medtem ko je sogovorec govoril. Prekinitev je dovoljena samo takrat, kadar ne razumemo pomena besed in potrebujemo dodatno pojasnilo (Gabor 2006: 28).

Če bomo potrjevali sogovornikova čustva, bomo zmanjšali napetost, odpor in nesoglasja. V pogovoru ni pomembno, ali se z govornikom strinjamo oziroma ali imamo prav ali ne; pomembno je, da potrjujemo, kar opazimo (Shapiro 2002: 80 v Klopčič).

Pri izmenjavi izkušenj v skupini je zelo pomembna empatija, ki omogoča lepše odnose med člani, saj se počutijo slišane, razumljene in sprejete.

To je proces vživljanja v notranja stanja, potrebe in interese drugega, v njegovo vlogo; je proces razumevanja drugega; zavzemanje njegove perspektive (tudi pri sporočanju). Odreči se moramo prepričanju, da drugi misli, doživlja, presoja tako kot jaz (v Počkar 2008: 30).

Empatija je sposobnost dojetanja, kaj čutijo drugi. Čustva redko izražamo z besedami. Osnova zaznavanja čustev drugih je razumevanje nebesednega sporočanja: ton v glasu, kretnje, mimika ipd. Znano je, da pri enem letu starosti otrok občuti padec in jok drugega otroka kot lastno nesrečo (Goleman 1997: 121-131).

## DOŽIVLJANJE

Doživljanje v procesu socialnega učenja je pomemben vir notranjega dogajanja v človeku, ki omogoča nastajanje osebnih izkušenj. Brez doživljanja sebe, dogodkov, okolja in soljudi se izkušnje ne morejo roditi.

Ramovš pojmuje doživljanje kot mejno postajo pri srečanju človeka s svojo lastno resničnostjo, resničnostjo soljudi, okolja in duhovnega dogajanja.

Doživljanje je po svojem bistvu duhovno delovanje. Kaže se kot spominjanje, čustvovanje, mišljenje, zaznavanje in občutenje, kot vedenje in ravnanje.

Čustvovanje je najizrazitejši vidik doživljanja. Slovar slovenskega knjižnega jezika doživljanje opredeljuje z besedno zvezo »s čustvi dojemati«. Čustveni vidik doživljanja je odločilen pri medčloveških odnosih in je pomemben za sožitje med ljudmi. Sodoživljanje (empatija) je vživljanje v drugega človeka in njegovo doživljanje.

Človekova duševnost ohranja preteklo doživetje in izkušnje, ki pri spominjanju prihajajo znova v zavest. Gre za podoživljanje. Najbolj neposredno podoživljanje preteklosti je spomin na lastna doživetja in izkušnje.

Posledica doživljanja soljudi je sožitje z njimi. Kdor druge doživlja kot enkratne, samostojne, sebi enake ljudi, bo nujno z njimi nenehno usklajeval medčloveški odnos ( Ramovš 1990: 38-160).

## 2. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA S HIPOTEZO

Hipoteza, ki jo bom skušala preveriti v svoji raziskovalni nalogi, je naslednja:

Voditelji in člani medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje doživljajo v svojih skupinah metodo socialnega učenja kot učinkovito.

Pri potrditvi hipoteze mi bodo služila naslednja raziskovalna vprašanja, ki jih bom preverjala pri voditeljih in članih medgeneracijskih skupin, in so indikatorji uspešnosti socialnega učenja:

- kako voditelji in člani medgeneracijskih skupin ocenjujejo pomen izmenjave izkušenj za njihovo staranje;
- kaj jim pomeni lep pogovor v skupini;
- kako so lahko izrazili svoja osebna doživljanja v skupini;
- kaj so se s poslušanjem izkušenj drugih naučili o drugih v skupini;
- kako so se počutili v skupini za medgeneracijsko druženje;
- kako doživljajo primere starejših oseb, ki se soočajo s starostjo na pozitiven način;
- kako vpliva druženje v medgeneracijski skupini na njihovo vsakdanje življenje;
- kakšen pomen ima za člane skupin poslušanje drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah;
- kakšno znanje jim je omogočilo učenje o preprečevanju padcev v starosti v priročniku Preprečevanje padcev v starost;
- kako so člani skupin uporabili pridobljeno znanje pri preprečevanju padcev v njihovem stanovanju;
- kakšen pomen voditelji in člani skupin pripisujejo vajam za krepitev ravnotežja;
- kako je druženje v medgeneracijskih skupinah vplivalo na medčloveške odnose v njihovem vsakdanjem življenju;
- kakšna spoznanja jim je omogočila izmenjava izkušenj v medgeneracijskih skupinah za njihovo lastno starost;
- kako so zadovoljni z vključenostjo v medgeneracijsko skupino.

### 3. PROBLEM

#### 3.1 OPREDELITEV PROBLEMA

K izbiri teme za specialistično nalogo me je pritegnilo moje osnovno zanimanje za sožitje med generacijami in vprašanje, kako kakovostno preživeti lastno starost, zavest o vseživljenjskem učenju ter seveda program usposabljanja prostovoljskih voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje, ki sem se ga udeležila lanskega septembra leta 2014.

V času usposabljanja za prostovoljske voditelje skupin se mi je porodilo kar nekaj spoznanj in vprašanj v zvezi s kakovostno pripravo na starost, ki sem jih nadgradila s svojo raziskovalno nalogo. Želela sem si tudi potrditve postavljenih tez, ki jih bom lahko uporabila pri svojem nadaljnjem prostovoljskem delu in v medgeneracijskem sožitju s starimi ljudmi sploh.

Kakovostno življenje v starosti, medgeneracijsko sožitje in prostovoljsko druženje s starimi ljudmi je v svojih raziskovalnih nalogah obravnavalo že kar nekaj avtorjev, tako da ta problematika še zdaleč ni nova.

Te tematike sem se v svoji specialistični nalogi tokrat lotila z vidika socialnega učenja, ki je osnovni način za usposabljanje voditeljev prostovoljskih medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje. Poteka v konkretnem medčloveškem sožitju skupine. Bistvena sestavina socialnega učenja je vadba in ponavljanje doživljanja in dejanj, ki so pomembni za osebno rast, za lepo komuniciranje in sožitje med generacijami. Pri socialnem učenju za prostovoljstvu je to, da prostovoljec vidi, kako so njegove lastne potrebe in potrebe tistih, ki jim pomaga, dopolnjujoča se celota.

Pri usposabljanju voditeljev za prostovoljstvo v medgeneracijskih skupinah za kakovostno staranje na Institutu Antona Trstenjaka uporabljajo tri metode socialnega učenja: 1. učenje pri pogovoru iz dobrih izkušenj, 2. učenje z metodo branja poljudne, strokovne in leposlovne literature, t. i. biblioedukacijo, 3. učenje ob odprtih vprašanjih, ki se prostovoljcu porajajo ob lastnih izkušnjah in ob izkušnjah tistih, s katerimi se prostovoljsko družijo. Med usposabljanjem za prostovoljstvo je ena ključnih dejavnosti učenje lepega pogovora v skupini po načelu »vsi učenci, vsi učitelji« (Ramovš: 2013). Pojem socialno učenje je tesno povezan s kakovostnim staranjem.

J. Ramovš v svoji knjigi *Kakovostna starost* (str. 43) ugotavlja, da »se vse generacije gibljejo proti starosti, zato smo najbolj pozorni na staranje v tretjem življenjskem obdobju ali v starosti. Prav tako je tretje generacija neločljiva od mlade in srednje, če hočemo govoriti o njeni kakovostni starosti in o kakovostnem staranju obeh mlajših generacij. Če stari ljudje prezrejo mlado in srednjo generacijo v njihovih lastnih radostih in težavah, izgubijo pod seboj stvarna socialna tla, njihovo življenje se izgublja čedalje bolj v socialni praznini, tako da njihova starost ne more biti kakovostna.« Iz tega torej izhaja pomembno spoznanje o nujnosti medgeneracijskega sožitja, ki je temeljni pogoj za kakovostno staranje.

Poleg osnovnih potreb (potreba po materialni preskrbljenosti, potreba po ohranjanju telesne, duševne in duhovne svežine) pa ima star človek tudi potrebo po predajanju življenjskih izkušenj mladi in srednji generaciji: » Malokdaj toliko pripomore, da star človek doživlja svoje

življenje kot nekaj vrednega, kakor to, da drugi – zlasti mlajši od njega – njegove življenjske izkušnje jemlje resno« (Ramovš 2003: 105).

»Za uspešno predajanje svojih življenjskih spoznanj in izkušenj mladi in srednji generaciji se mora star človek nenehno učiti oziroma mora biti vključen v proces vseživljenjskega učenja, ki obsega dve vrsti učenja: intelektualno izobraževanje in socialno učenje« (Ramovš 2003: 109).

S področjem vseživljenjskega učenja odraslih se v svoji znanstveni razpravi Vseživljenjsko učenje – izobraževanje starejših odraslih (Znanstvena poročila Pedagoškega inštituta – 04/09, str. 12) ukvarjata tudi S. Kump in S. Jelenc. V njej navajata definicijo pojma izobraževanje odraslih: »Izraz izobraževanje starejših odraslih vključuje vrsto učnih dejavnosti, v katere se vključujejo starejši ljudje, in sicer v formalnih, neformalnih in priložnostnih kontekstih« (English 2005).

»V zadnjih desetletjih se na izobraževanje gleda tudi kot na potrebo starih ljudi. Z izobraževanjem se vzpostavljajo možnosti in podlage za t.i. »uspešno staranje« ali »dejavno staranje«; izobraževanje vpliva tudi na izrabo in razvoj potencialov starejših odraslih (npr. samouresničevanje, osebna rast) in na krepitev njihove družbene moči, ... » (S. Kump, S. Jelenc 2009: 13).

Socialno učenje v medgeneracijskih skupinah se vsebinsko navezuje tudi na pojem »izkustveno učenje«. Marentič Požarnikova v razpravi Izkustveno učenje – modna muha, skupek tehnik ali alternativni model pomembnega učenja (1992a) navaja Kobla, ki meni, da »je izkustveno učenje vsako učenje v neposrednem stiku z realnostjo oziroma izkustveno učenje je proces, v katerem se ustvarja znanje s pomočjo pretvorbe izkušnje.«

Izkustveno učenje definira tudi Jarvis (2003): »Človekovo učenje se začne takrat, ko se posamezniki v celoti zavedajo situacije in osmislijo ali skušajo osmisлити to, kar zaznavajo in potem reproducirajo ali preoblikujejo in integrirajo rezultate v svoje življenjsko izkustvo (biografijo).«

Socialno učenje pa je nujno izhaja iz notranjega doživljanja vodij in članov medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje.

Ramovš (1990) doživljanje definira kot »temeljno dejavnost človekove zavesti oziroma kot neposrednost in celovitost pomembnega dogajanja in vsebine v človekovi zavesti. Doživljamo tisto, s čimer v jedru naše osebnosti komuniciramo in pri čemer se bogatimo tako kakor ta vsebina, saj v naši zavesti dosega enega od svojih bivanjskih smislov. Doživljanje tako predstavlja ploden dialog človekove zavesti s stvarnostjo. Ko rečemo, da nekaj doživljamo, to pomeni, da v naši zavesti prihajamo tej vsebini »do živega« ( Ramovš, 1990, str. 33).

Pomembno orodje pri socialnem učenju v medgeneracijskih skupinah za kakovostno staranje je komunikacija med voditelji in člani skupin.

Pojem socialno učenje pa se navezuje tudi na nekatere druge pojme kot so kakovostno medgeneracijsko učenje, izkustveno učenje, doživljanje, komunikacija, komunikacija v starosti.

Brajša (1993, str. 19) piše o »interpersonalni komunikaciji«, ki se ukvarja z medosebno komunikacijo v družini, šoli, podjetju, v večjih in manjših družbenih skupnostih, to je v vseh pomembnih človeških sistemih.« Brajša prav tako ugotavlja, da pogovor kot osnovni inštrument vzgoje in izobraževanja, ne seže le na področje otrok in mladine, temveč ga lahko apliciramo na vzgojo in izobraževanje odraslih (Brajša, 2003).

Ramovš v Prostovoljskem dnevniku zapiše, da »je eden glavnih ciljev usposabljanja prostovoljcev tudi dvig pogovorne kulture v paru in skupini. Pogovorna kultura raste s tem, da v njem udeleženci spontano uporabijo pravila za dober osebni pogovor« (Ramovš 2013: 46).

S komunikacijo v starosti se ukvarjajo tudi zdravstveni delavci. V članku Komunikacija – komunikacija v timu, z varovanci in komunikacija v starosti avtorji ugotavljajo naslednje: »Bistvena naloga zdravstvenega delavca pri delu s starejšimi je pozitiven odnos, usmerjen k ustvarjalnemu reševanju težav in problemov. Pogosto opažamo, da je doživljanje starih povezano z izgubami in od tod njihovo razumevanje sporočil. Naša sporočila morajo biti jasna in kratka, vsebinsko bogata, razumljiva in osebna, s poudarkom na notranjem doživljanju in empatiji do starostnika« (R. Kobentar, B. Kogovšek, L. Škerbinek, 1996).

V svoji raziskovalni nalogi sem se ukvarjala predvsem z doživljanjem in vplivi socialnega učenja na udeležence usposabljanja za voditelje medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje. Prav tako pa sem skušala raziskati, kako so člani medgeneracijskih skupin zadovoljni s takim načinom dela in kako izmenjava izkušenj in doživetij v medgeneracijski skupini vplivata na njihovo vsakdanje življenje.

## **4. METODOLOGIJA**

### **4.1 NAČRT RAZISKAVE**

Z raziskavo želim izpostaviti dobre izkušnje prostovoljskih voditeljev medgeneracijskih skupin v zvezi s socialnim učenjem, ki so jih pridobili na usposabljanju in hkrati pomen in vpliv socialnega učenja, ki ga ima nanje in na člane novoustanovljenih medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje.

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna (vsebinska). V svojem procesu raziskovanja sem obdelala in analizirala zbrano gradivo na deskriptivni (opisni) način, pri čemer nisem uporabila merskih postopkov, ki uporabljajo števila ali številčne operacije.

### **4.2 MERSKI INSTRUMENTI**

V raziskavi sem kot merske instrumente uporabila gradivo, ki sem ga zbirala in pridobivala v obdobju enega meseca.

- opazovanje socialnega učenja v medgeneracijski skupini, ki jo vodim,
- raziskovalni intervju z voditelji medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje.

### **4.3 POPULACIJA IN VZORČENJE**

V raziskavo sem vključila voditelje iz petih medgeneracijskih skupin. Vsi imajo že dolgoletne izkušnje z vodenjem medgeneracijskih skupin. Gre za tri voditeljice in dva voditelja. Vsi so se usposabljali za prostovoljsko vodenje medgeneracijskih skupin na Inštitutu Antona Trstenjaka v Ljubljani.

### **4.4 ZBIRANJE PODATKOV**

Z voditelji skupin sem opravila raziskovalne polstrukturirane intervjuje o njihovih izkušnjah s socialnim učenjem v medgeneracijskih skupinah za kakovostno starost. Podatke sem zbirala približno tri tedne.

Z vsemi intervjuvanci sem kontaktirala osebno, in sicer sem z njimi posnela raziskovalne intervjuje na osnovi vnaprej pripravljenih vprašalnikov. Vsak intervju je trajal približno 50 minut do 1 ure. Z dvema voditeljicama sem opravila intervju na njunih delovnih mestih, s tremi voditelji pa v kavarniškem prostoru. Intervjuvanci so se izkazali kot zelo odprti in angažirani sogovorniki.

## 4.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Osnovo za obdelavo in analizo podatkov predstavljajo odgovori na vprašanja v petih raziskovalnih intervjujih, kjer je sodelovalo pet voditeljev skupin (3 voditeljice in 2 voditelja). Voditelji so anonimni ter so označeni z velikimi črkami A, B, C, D, E. Posnete intervjuje sem pretipkala in te zapise obdelala s pomočjo kvalitativne analize (Mesec: 2005).

### 4.5.1 IZBOR RELEVANTNIH DELOV BESEDILA

Zbrano gradivo sem s podčrtovanjem ločila na nerelevantne dele besedila in tiste dele besedila, ki se nanašajo na zastavljena raziskovalna vprašanja. Tako sem izločila izjave, ki so manj pomembne ali se ponavljajo in jih v nadaljnjem postopku analizirala.

#### Primer:

Srečujejo se vsak teden. Med njimi so se stkale vezi in so postali prijatelji. Ko nastopi situacija, da kdo izmed njih potrebuje pomoč, mu pomagajo. Drug drugemu so pripravljene poslušati in se med seboj spoštujejo. Posredujejo si tudi navodila za izvajanje novih veščin (uporaba računalnika). Pripovedujejo si osebne izkušnje iz preteklega življenja, kar jim omogoča spoznanje, da so imeli podobno življenje, saj v večini primerov pripadajo isti generaciji. Dobijo občutek, da v težavah niso sami, saj imajo težave tudi drugi. Vse to ustvarja občutek varnosti.

Povejo, da jim je izkušnja v skupini že pomagala v konkretni situaciji. Ta izmenjava izkušenj jim pomaga tudi takrat, ko ni srečanja skupine.

Izmenjava izkušenj v skupini tudi meni omogoča povezanost z njimi. Ustvaril se je občutek pripadnosti, zaupnosti in solidarnosti. S člani skupine se tako učimo drug od drugega. S tem Tudi jaz kot voditeljica se od članov učim, predvsem dobivam izkušnje, ki so povezane s preprečevanjem padcev. Od članov skupine sem pridobila že kar nekaj življenjskih modrosti, ki mi bodo morda v prihodnosti še koristile oziroma me pripravljajo na mojo starost.

Člane usmerjam, da vsak pride do besede. Ker skupaj določimo teme, ki jih zanimajo, tudi s poslušanjem nimajo težav. Včasih tudi vzpodbudim k besedi koga, ki molči. Na začetku, ko smo pred leti ustanovili skupino, sem jim pravila lepega pogovora napisala na plakat. Zdaj pa so to večščino že lepo usvojili. Vedno dam besedo vsem, tako da se nihče ne počuti zapostavljenega. Moram reči, da pogovor lepo teče.

V pogovoru so odprti. Vedo, da mi lahko zaupajo, če mi povedo kaj bolj osebnega. Z njimi nimam težav pri pogovoru, saj so moji starši podobnih let. V njihov svet se lahko uživim. Ker se za druženje v skupini odločijo svobodno, potem tudi lažje bolj osebno spregovorijo. Pogovarjajo se o preteklih doživetjih iz otroštva in mladosti, o vrednotah, o življenju v zakonu, o otrocih, o verskem prepričanju (predvsem pred prazniki). Po izobrazbi so sicer zelo različni, vendar skupna tema, ki jih zanima, olajša pogovor. Ta res lepo teče.

Meni se zdi zelo pomembno, kako se v skupini pogovarjamo že za samo klimo v skupini. Pomembno se mi zdi, da pogovor poteka spontano. Na začetku delovanja skupine sem skušala na mehek način članom pojasniti, kako naj bi komunikacija potekala. Ker imamo v skupini več članov, je čas omejen. Nekoga, ki se morda preveč razgovoril, je potrebno na lep način opomniti, naj počasi misel zaključi. Potrebno je paziti, da ne užalimo človeka. V povprečju člani upoštevajo pravila. Na začetku sem z dvigom lista nakazala konec govorjenja člana ali sem pokazala na uro. Za ta pravila smo se dogovorili. Tako lahko vsak izrazi svoje mnenje in so vsi zadovoljni. Če želi še kdo na koncu kaj dodati, dvigne roko in lahko pove misel. No, v skupini sem imela nekega gospoda, ki je bil izredno analitičen. Imela sem težave, ker sem mu morala skočiti v besedo z vprašanjem: »Ali je to bistvo, kar ste hoteli povedati?« S poslušanjem v skupini nismo imeli težav, ker so jih stvari zanimale. Bila sem presenečena, kaj med poslušanjem razberejo še med vrsticami. Ti ljudje so na poslušanje mnogo bolj skoncentrirani kot ljudje mlajše generacije. Izkušnje drugih kar vpijajo.

## Voditeljica A

### **1. Kakšen pomen ima za člane skupine medsebojna izmenjava izkušenj za njihovo staranje?**

Člani slišijo drug drugega, se seznanijo z neko novo vsebino, z neko novo informacijo, ki jim lahko pomaga pri razumevanju kakšne zadeve ali jim pomaga izvedeti, kdo jim lahko pomaga v kakšni težavi, na kakšen način si lahko pomagajo. Pomaga jim tudi, da so bolj pozitivno naravnani do svoje starosti, da znajo pravilno ravnati v določenih primerih, česar sicer ne bi, če teh izkušenj ne bi izmenjali. Gre za seznanitev z izkušnjami, ki jih lahko uporabijo pri sebi.

### **2. Kako kot voditelj-ica ocenjujete pomen izmenjave izkušenj v medgeneracijski skupini?**

Tudi jaz kot voditeljica sem dobila neka nova spoznanja in neke nove informacije. Konkretno mislim na preprečevanje padcev. To znanje sem uporabila pri sebi doma (odstranjevanje ovir v stanovanju) in sem začela izvajati vaje za krepitev ravnotežja. Sicer pa se predvsem učim dinamike v skupini; na kakšen način voditi skupino; na kaj moram biti pozorna. Te izkušnje mi omogočajo tudi bolj kvalitetno delo v domu starejših, kjer sem zaposlena. Sodelovanje v skupino je zame dobrodošlo v tem smislu, da bom tudi kasneje v svoji starosti iskala druženje

v medgeneracijski skupini. Zavedam se, da ne gre samo za izmenjavo izkušenj in znanja, ampak gre predvsem za druženje na medčloveški ravni.

### **3. Kaj vam pomeni negovanje lepega pogovora v skupini?**

To pomeni, da se zavedamo, kaj rečemo; da negujemo kulturo dialoga, ki izraža medsebojno spoštovanje. Moja skupina kar spoštuje kulturni dialog, so pa posamezniki, ki zaradi določenih zdravstvenih težav potrebujejo malo več usmerjanja. S tem imam v mislih dve članici, ki imata zaradi težav v duševnem zdravju občasna čustvena nihanja in takrat potrebujeta več usmerjanja. V komunikaciji skušamo biti strpni drug z drugim; da damo priložnost vsem, da povejo svoje mnenje ali izkušnjo. Seveda se včasih pojavijo situacije, v katerih člani, pa tudi jaz, ne znamo poslušati. S pravilnim usmerjanjem in ozaveščanjem jih učim aktivnega poslušanja. Večjih težav s komunikacijo v skupini nismo imeli.

### **4. Kako člani izražajo svoja osebna doživljanja v skupini?**

Ker skupina obstaja že nekaj let, v izražanju osebnega doživljanja ni zadržkov. Skupina je že zgradila medsebojno zaupanje. Vedno jim povem, da lahko svobodno sodelujejo pri izmenjavi osebnega doživljanja na določeno temo. Nekateri se izražajo zelo odprto in podrobno, obstajajo pa člani, ki so bolj pasivni in samo opazujejo dogajanje. V skupini negujemo strpnost do drugačnosti. Člani skupine se tako trudijo sprejeti druge ljudi, ki imajo drugačno življenjsko zgodbo, drugačno zdravstveno diagnozo, drugače razmišljajo kot oni. Najlažje se pogovarjajo o nekih osebnih dogodkih iz preteklosti, manj pa o »filozofskih« temah. Do ozaveščanja vrednot jih pripeljejo neke konkretne življenjske situacije. Bolj osebno se izpostavi polovica članov, polovica pa ne. Razlog za to, vidim v tem, da so to ljudje, ki pripadajo generaciji, ki ni izražala svojih čustev in občutkov v primerjavi z mlajšimi generacijami.

### **5. Česa so se člani skupine s poslušanjem drugih naučili o drugih v skupini?**

Svoja spoznanja, ki jih pridobijo s poslušanjem drugih (ko so se pogovarjali o prilagoditvi pohištva in predmetov v stanovanju, kar bi preprečilo padce) izražajo na zelo konkreten način, na primer: »O saj res, tudi jaz imam v stanovanju preprogo!« S tem, ko si izmenjujejo izkušnje, dobijo občutek, da imajo podobne težave tudi drugi ljudje. To pri njih ustvarja občutek pripadnosti oziroma občutek, da niso sami v svoji zgodbi. Ta izmenjava izkušenj vpliva, da se zavejo, da niso izjeme. Ko vidijo, da se tudi drugi soočajo s podobnimi težavami, starost lažje sprejmejo. Gre predvsem za zdravstvene težave, zato izmenjava izkušenj pri njih ustvarja občutek varnosti. Veliko govorimo tudi o svojih spominih in primerjamo življenje nekoč in danes. Pogovarjamo se tudi o konkretnih družbenih in političnih temah (družinski zakonik, o problematiki migrantov). O svojih čustvih pa žal ne, v kar jih tudi ne silim.

### **6. Kako se počutite v skupini za medgeneracijsko druženje?**

V skupini se zelo dobro počutim in mi pomeni neko zatočišče in tam umirim svoj stres, saj smo povezani in se imamo res radi. Ko pridem, so me veseli. Včasih se zgodi, da nisem na srečanje najbolj pripravljena, in rečem: »Danes pa bomo imeli čvek.« So izredno pozitivni, tako da se ob njih spočijem. Imam občutek, da od njih ogromno dobim. Do skupine imam občutek pripadnosti. Tu dobim občutek zadovoljstva, da sem uspešna. Čeprav ni veliko odvisno od mene, sem se ves čas zelo trudila za občutek povezanosti med njimi in mislim, da mi je uspelo.

## **7. Kako doživljate primere starih ljudi v skupini, ki se soočajo s starostjo na pozitiven način?**

Izstopa gospa J. Imela je zdravstvene težave in se je pridružila naši skupini. Gospa je še zelo vitalna, pozitivno naravnana, zelo aktivna in zelo motivirana. Je oseba, ki povezuje skupino tudi takrat, ko nisem prisotna. Ko vidim, kako z optimizmom premaguje težave, si ji želim postati podobna. V domu starejših je spoznala partnerja, ki jih šteje krepko čez osemdeset in se z njim odlično razume. Potrjuje načelo, da za ljubezen ni nikoli prepozno. Kljub zdravstvenim težavam, ki jih ima, je ostala aktivna, pozitivna in povezovalna. Pomeni mi vzor, kako lahko v starosti zelo kvalitetno živimo.

## **8. Kako vpliva druženje v medgeneracijski skupini na vaše vsakdanje življenje?**

Druženje v skupini mi pomaga ustvarjati pozitiven odnos do starosti. Vodenje skupine pri meni ustvarja občutek uspeha, kar vpliva na mojo samopodobo. Pri meni sodelovanje v skupini ustvarja tudi občutek zadovoljstva, saj se imamo med seboj radi. Pomeni mi tudi ozaveščanje lastne starosti, saj sem dobila izkušnje, da v starosti lahko veliko vplivaš na svoje življenje. Spoznala sem, da se človekov odnos do življenja nadaljuje tudi v starosti. Mislím, da bom v svoji starosti znala prepoznati vzorce soočanja z nekimi težavami. Mislím, da mi bodo vse te izkušnje pomagale v moji starosti.

## **9. Kakšen pomen ima za člane skupine poslušanje drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah?**

Člani skupine, so mi povedali, da so v skupini izvedeli nove informacije, ki se nanašajo predvsem na tečaj za preprečevanje padcev v starosti. Neka gospa je povedala, da se zaradi redne vadbe, že leto dni ni spotaknila. Tudi drugi člani občutijo te učinke. Izražajo se konkretno: zaradi telovadbe smo bolj gibčni, imamo več ravnotežja, ne spotikam se več itd. V anketi, ki sem jo pripravila, so navedli razloge, zakaj se radi družijo v skupini: z druženjem zapolnijo prosti čas, da si izmenjujejo izkušnje, pogovor jim veliko pomeni. Veliko jim pomeni tudi občutek pripadnosti. Rečejo, da je lepo, ker se razumejo in si lahko pomagajo.

## **10. Kakšno znanje jim je omogočilo učenje o preprečevanju padcev v starosti v priročniku Preprečevanje padcev v starosti?**

Naučili so se konkretnih stvari: kako preurediti svoje prostore, kopalnico, da pospravljajo čevlje, da pospravijo preproge pred posteljo, da prižgejo luč, preden vstopijo v prostor. Pridobili so motivacijo za izvajanje vaj, s katerimi krepijo ravnotežje, počutijo se bolj gibčne, opažajo, da se lažje gibajo. Pomembno je tudi to, da se zavedajo, da lahko sami v veliki meri pripomorejo k preprečitvi padca in da morajo redno in čim večkrat izvajati vaje, da telo ostane v kondiciji. Zelo mi je všeč, da se člani skupine tudi v času, ko nimajo srečanja, sami organizirajo in telovadijo. To je zame, dokaz, da je bilo naše učenje uspešno in da čutijo potrebo po gibanju.

## **11. Kako so člani skupine uporabili pridobljeno znanje v njihovem stanovanju?**

V stanovanju so najprej odstranili preproge, potem pa prilagodili še kopalnico in WC. Nekateri so odstranili moteče pohištvo in so se začeli bolj zavestno in z večjo previdnostjo gibati po stanovanju. S tem so imeli res kar nekaj dela.

## **12. Kakšen pomen kot voditelj-ica pripisujete vajam za krepitev ravnotežja?**

Vsi vemo, da nam lahko padci v starosti tudi skrajšajo življenje ali mu vsaj močno zmanjšajo njegovo kvaliteto. Vaje za krepitev ravnotežja so po mojem mnenju nujne, saj povečujejo našo gibljivost in krepijo tiste mišice, ki nam pomagajo »loviti« ravnotežje v primeru, če nam grozi padec. Z leti nam občutek za občutek za ravnotežje slabi, zato ga je nujno potrebno krepiti z vajami iz priročnika.

## **13. Kako je druženje v medgeneracijski skupini vplivalo na medčloveške odnose v vašem vsakdanjem življenju?**

To vpliva tudi name, saj tako lažje razumem starejše ljudi, tudi moje lastne starše in moje sorodnike. Do njih imam več empatije in lažje se pogovarjam z njimi. Seznanila sem jih tudi z starejše vajami za krepitev ravnotežja.

## **14. Kakšna spoznanja vam je omogočila izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini za vašo kakovostno starost?**

Predvsem sem pridobila spoznanje, da lahko tudi v starosti vplivam na svoje življenje. Če bom le dočakala stara leta, sem bom gotovo vključila v skupino za medgeneracijsko druženje, kjer bom ovire in težave premagovala skupaj z njimi. Brez socialne mreže v starosti je težko živeti. Lepo je pripadati skupini, kjer se počutiš doma. Lepo je, da lahko zaupamo drug drugemu in nam ni težko zaprositi za pomoč, ko jo potrebujemo. Z vodenjem skupine sem re veliko pridobila, zato bom pri tem vztrajala tudi naprej. Moji učenci so res moji učitelji.

## **15. Kako ste zadovoljni s svojo vključenostjo v medgeneracijsko skupino?**

Po zaključku srečanja s skupino se vedno počutim spočita, polna elana, bolj pozitivna. Veliko mi pomeni, da sem del skupine, ki me ima rada. Zelo sem zadovoljna, da pridobivam nove izkušnje in novo znanje; da nekomu nekaj dajem in da nekaj dobrega naredim. Člani skupine so moji prijatelji in moji učitelji. Po poklicu sem socialna delavka in se ukvarjam s starimi ljudmi, vendar v skupini pridobivam izkušnje, ki jih sicer gotovo ne bi. V skupini sta prisotna zelo prijetno ozračje in zaupnost, zato vztrajam že toliko let.

## **Voditeljica B**

### **1. Kakšen pomen ima za člane skupine medsebojna izmenjava izkušenj za njihovo staranje?**

Srečujejo se vsak teden. Med njimi so se stkale vezi in so postali prijatelji. Ko nastopi situacija, da kdo izmed njih potrebuje pomoč, mu pomagajo. Drug drugemu so pripravljene poslušati in se med seboj spoštujejo. Posredujejo si tudi navodila za izvajanje novih veščin (uporaba računalnika). Pripovedujejo si osebne izkušnje iz preteklega življenja, kar jim omogoča spoznanje, da so imeli podobno življenja, saj v večini primerov pripadajo isti generaciji. Dobijo občutek, da v težavah niso sami, saj imajo težave tudi drugi. Vse to ustvarja občutek varnosti. Povejo, da jim je izkušnja v skupini že pomagala v konkretni situaciji. Ta izmenjava izkušenj jim pomaga tudi takrat, ko ni srečanja skupine.

## **2. Kako kot voditelj-ica ocenjujete pomen izmenjave izkušenj v medgeneracijski skupini?**

Izmenjava izkušenj v skupini tudi meni omogoča povezanost z njimi. Ustvaril se je občutek pripadnosti, zaupnosti in solidarnosti. S člani skupine se tako učimo drug od drugega. S tem se tudi jaz kot voditeljica od članov učim, predvsem dobivam izkušnje, ki so povezane s preprečevanjem padcev. Od članov skupine sem pridobila že kar nekaj življenjskih modrosti, ki mi bodo morda v prihodnosti še koristile oziroma me pripravljajo na mojo starost.

## **3. Kaj vam pomeni negovanje lepega pogovora v skupini?**

Člane usmerjam, da vsak pride do besede. Ker skupaj določimo teme, ki jih zanimajo, tudi s poslušanjem nimajo težav. Včasih tudi vzpodbudim k besedi koga, ki molči. Na začetku, ko smo pred leti ustanovili skupino, sem jim pravila lepega pogovora napisala na plakat. Zdaj pa so to večšino že lepo usvojili. Vedno dam besedo vsem, tako da se nihče ne počuti zapostavljenega. Moram reči, da pogovor lepo teče.

## **4. Kako člani izražajo svoja osebna doživljanja v skupini?**

V pogovoru so odprti. Vedo, da mi lahko zaupajo, če mi povedo kaj bolj osebnega. Z njimi nimam težav pri pogovoru, saj so moji starši podobnih let. V njihov svet se lahko vživim. Ker se za druženje v skupini odločijo svobodno, potem tudi lažje bolj osebno spregovorijo. Pogovarjajo se o preteklih doživetjih iz otroštva in mladosti, o vrednotah, o življenju v zakonu, o otrocih, o verskem prepričanju (predvsem pred prazniki). Po izobrazbi so sicer zelo različni, vendar skupna tema, ki jih zanima, olajša pogovor. Ta res lepo teče.

## **5. Česa so se člani skupine s poslušanjem drugih naučili o drugih v skupini?**

Predvsem so s poslušanjem spoznali potrebe drugih ljudi v skupini in so jim ponudili svojo pomoč, če so jo potrebovali. Neka gospa je povedala, da ne zmore več sama v trgovino in so ji člani ponudili svojo pomoč. Tudi sicer si radi priskočijo na pomoč pri vsakdanjih opravilih.

## **6. Kako se počutite v skupini za medgeneracijsko druženje?**

Počutim se sprejeto. Vsakič, ko se srečamo, smo veseli drug drugega. Z vsemi člani lahko sproščeno komuniciram. Mislim, da me imajo radi. Nekoč je odšel naš mladi pripravnik – socialni delavec na drugo delovno mesto in so namesto mene oblikovali zanj zahvalo. Morala sem se samo podpisati. Skupina je postala del mojega življenja.

## **7. Kako doživljate primere starih ljudi v skupini, ki se soočajo s starostjo na pozitiven način?**

Neka gospa je zelo pozitivno naravnana. Rada pride na srečanje skupine. Kljub velikim zdravstvenim težavam (kmalu bo verjetno oslepela) rada pride in sodeluje v pogovoru. Drugi člani ji dajejo nasvete, kako bi težave omilila, ona pa jih brez odpora posluša. S črnimi očali se sprehaja okrog in se je nekako sprijaznila z diagnozo. Ne doživlja depresije, ampak ima veliko volje do življenja. Drugi primer pozitivno naravnane starega človeka pa je gospa, ki je izgubila moža. Redno hodi na srečanja skupine. Sama pravi: »Moram iti med ljudi.« Moževo smrt je zaradi njegove bolezni vdano sprejela in se ni zaprla sama vase.

## **8. Kako vpliva druženje v medgeneracijski skupini na vaše vsakdanje življenje?**

Skupina mi veliko da. Od njih se lahko marsičesa naučim. Spoznala se že veliko ljudskih običajev, ki so bili živi v času mladosti članov naše skupine. Predvsem se nenehno zavedam minljivosti življenja. Življenje je potrebno sprejeti takšno, kakršno nam je dano. Na nekatere stvari imamo vpliv, na druge pa ne. Na srečanja grem rada, ker se tam odpočijem od vsakdanjih naporov. Notranje me srečanja bogatijo in mi dajejo izkušnje, ki jih ne bi dobila nikjer drugje s svojimi vrstniki.

## **9. Kakšen pomen ima za člane skupine poslušanje drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah?**

Zdi se mi, da člani aktivno poslušajo. Večkrat kdo vpraša: »Kaj si pa mislil s tem?« Počutijo se slišane in sprejete. Med njimi vlada spoštovanje. Pravijo, da jim poslušanje pomaga, da lažje razumejo težave drugih in svoje težave. Seveda pa se od drugih marsičesa koristnega naučijo. Ti nasveti se nanašajo predvsem na zdravje.

## **10. Kakšno znanje jim je omogočilo učenje o preprečevanju padcev v starosti v priročniku Preprečevanje padcev v starosti?**

Člani so začeli vsak dan redno telovaditi tudi izven časa srečevanja skupine. Število padcev se je zmanjšalo, saj so ljudje v mnogo boljši kondiciji. To dejstvo je zame glavni pozitiven učinek dela s priročnikom. Ta vadba je postala del njihovega vsakdanjega življenja.

## **11. Kako so člani skupine uporabili pridobljeno znanje v njihovem stanovanju?**

Že takoj, ko smo na srečanju omenili nevarnost preprog za padce, so jih hiteli odstranjevati s tal. V kuhinji so gospodinje živila in predmete, ki jih uporabljajo vsak dan, premaknili na nižje police v omaricah. Ne upajo si več hoditi po lestvi in zato raje prosijo za pomoč, ko morajo z oken sneti ali na okna obesiti zavese. Prav tako prosijo za pomoč, če imajo obleko na višjih policah v omari itd.

## **12. Kakšen pomen kot voditelj-ica pripisujete vajam za krepitev ravnotežja?**

Dobro je, da skupina ni namenjena zgolj pogovoru, ampak da ima tudi preventivno vlogo. Ljudje so v letih, ko lahko večkrat padejo, in jim to lahko oteži življenje. Mislim, da imajo velik pomen za ohranjanje kvalitetne starosti. Po mojem mnenju za te vaje ni nikoli prepozno, le motivacijo je potrebno imeti. Ravno v skupini pa star človek najde motivacijo in vzpodbudo.

## **13. Kako je druženje v medgeneracijski skupini vplivalo na medčloveške odnose v vašem vsakdanjem življenju?**

Zdaj veliko bolj razumem stare ljudi, predvsem pa svoje starše, ki so podobnih let kot člani skupine, ki jo vodim. Zdi se mi tudi, da znam bolj prisluhniti ljudem okrog sebe in da lažje sprejemam njihove težave.

## **14. Kakšna spoznanja vam je omogočila izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini za vašo kakovostno starost?**

Ko sem se srečala s primeri pozitivno naravnanih starih ljudi, sem najprej sklenila, da se bom tudi sama, ko bom stara, vključila v Univerzo za tretje življenjsko obdobje in še kam drugam.

Spoznala sem, da moraš biti aktiven in se ne smeš zapirati med štiri stene. Poiskala si bom sebi primerno aktivnost. Hodila bom na sprehode, pa četudi »po štirih«. Poiskala si bom družbo.

### **15. Kako ste zadovoljni s svojo vključenostjo v medgeneracijsko skupino?**

Zadovoljna sem, da sem voditeljica te medgeneracijske skupine. Skupina mi omogoča vpogled v obdobje starosti, ki me verjetno še čaka. Do starosti imam po izkušnji vodenja skupine gotovo bolj pozitiven odnos. Predvsem pa se mi oglašča spoznanje, da v skupini zmoremo veliko več, kot pa če smo sami.

### **Voditeljica C**

#### **1. Kakšen pomen ima za člane skupine medsebojna izmenjava izkušenj za njihovo staranje?**

Članom skupine se zdi izredno pomembno, da slišijo izkušnje drugih ljudi zaradi tega, ker si znajo ob izkušnji drugega sami pomagati. Večkrat poudarijo, da niso vedeli, da določene izkušnje sploh obstajajo in da so pri nekaterih stvareh malo bolj previdni ali pa jim izkušnja drugega olajša življenje ali celo izboljša kvaliteto njihovega življenja. Na primer neka gospa je delala na vrtu in ji je spodrsnilo na razmočeni zemlji in je klicala na pomoč. Dolgo ni mogla nikogar priklicati. Mimo je prišel eden od članov skupine in je gospe pomagal vstati s tal. Spoznal je, kako je pomembno, da imaš v taki situaciji nekoga, ki ti lahko pomaga. Vprašal se je, kako bi on v takšni situaciji koga priklical oziroma, kaj bi sploh naredil. Rekel je, da bo zdaj razmislil, kaj bo naredil, če se mu kaj zgodi in je v stanovanju sam. Takrat je tudi cela skupina začela razmišljati o tem: imeti pri sebi telefon, rdeči gumb ipd. Skupina je začela razmišljati o varnosti v svojem življenju.

#### **2. Kako kot voditelj-ica ocenjujete pomen izmenjave izkušenj v medgeneracijski skupini?**

Zame je vsaka izkušnja drugega zelo pomembna. Dokler si mlad, ne moreš razmišljati o staranju, ker se ne moreš živeti v kožo starega človeka. To so mi potrdili tudi člani skupine. V podzavest shranjujem izkušnje starih ljudi, ki sčasoma prihajajo na površje in se jih v določenih trenutkih priklješ v spomin. Spoznavam, da starejši ljudje, ki so miselno aktivni, in ki se udeležujejo predavanj, univerze za tretje življenjsko obdobje, telovadijo, s tem lahko ohranijo miselno in fizično kondicijo in da je zato starost lažja. Že zdaj vem, da bom morala že zdaj storiti nekaj za to. Če me bo v starosti kaj neprijetnega doletelo, se bom morda takrat spomnila, kako je to težavo že rešil nekdo drug. Zdi se mi, da je izmenjava izkušenj pozitivna tudi zame.

#### **3. Kaj vam pomeni negovanje lepega pogovora v skupini?**

Meni se zdi zelo pomembno, kako se v skupini pogovarjamo že za samo klimo v skupini. Pomembno se mi zdi, da pogovor poteka spontano. Na začetku delovanja skupine sem skušala na mehek način članom pojasniti, kako naj bi komunikacija potekala. Ker imamo v skupini več članov, je čas omejen. Nekoga, ki se morda preveč razgovoril, je potrebno na lep način opomniti, naj počasi misel zaključi. Potrebno je paziti, da ne užalimo človeka. V povprečju člani upoštevajo pravila. Na začetku sem z dvigom lista nakazala konec govorjenja člana ali sem pokazala na uro. Za ta pravila smo se dogovorili. Tako lahko vsak izrazi svoje mnenje in so vsi zadovoljni. Če želi še kdo na koncu kaj dodati, dvigne roko in lahko pove misel. No, v skupini sem imela nekega gospoda, ki je bil izredno analitičen. Imela sem težave, ker sem mu morala

skočiti v besedo z vprašanjem: »Ali je to bistvo, kar ste hoteli povedati?« S poslušanjem v skupini nismo imeli težav, ker so jih stvari zanimale. Bila sem presenečena, kaj med poslušanjem razberejo še med vrsticami. Ti ljudje so na poslušanje mnogo bolj skoncentrirani kot ljudje mlajše generacije. Izkušnje drugih kar vpijajo.

#### **4. Kako člani izražajo svoja osebna doživljanja v skupini?**

Na začetku sem poudarila, da je skupina zaprta in da vse, o čemer se pogovarjamo, ostane v skupini. Ljudje, ki so po naravi bolj zaprti, najprej »tipajo«. Tisti, ki se odprejo, so zelo iskreni in skušajo svojo osebno izkušnjo deliti z drugimi. Na koncu naših srečevanj se je zgodilo, da so o svojem osebnem doživljanju spregovorili tudi ljudje, ki so na začetku bolj molčali. Njihovo govorjenje je bilo čustveno, prisotno je bilo mnogo bolečine. Imela sem občutek, da so rešili sebe, ko so lahko izrazili svoje notranje občutke. V bistvu so se notranje očistili. Počutijo se varne, ker vedo, da vse izrečeno ostane med nami. Pogovarjali smo se tudi o doživljanju konfliktov z mlajšo generacijo in vsak je lahko izrazil svoj predlog, kako jih reševati. Medsebojno zaupanje se iz meseca v mesec in iz leta v leto povečuje.

#### **5. Česa so se člani skupine s poslušanjem drugih naučili o drugih v skupini?**

Ljudje v skupini so se naučili, da je potrebno poslušati drugega in ne razmišljati, kaj bomo mi povedali oziroma da moramo biti ves čas pozorni na to, kar drugi pove. S tem izboljšujejo svojo komunikacijo. S tem ko poslušajo, se od drugih ogromno naučijo. Veliko se naučijo tudi o sebi. Lahko doživijo določena spoznanja in se začnejo spraševati, kako pa bi se oni odzvali v določeni situaciji. Lahko pride tudi do razjasnitve, zakaj me je neka stvar toliko časa obremenjevala. V ozadju je učenje.

#### **6. Kako se počutite v skupini za medgeneracijsko druženje?**

Izredno rada se srečujem s skupino. Z njimi se lahko poistovetim. Ljudje mi dajo veliko energije, ko vidim, kako so veseli, ko sem med njimi. Veliko jim pomeni, da si kdo od mlajših zanje vzame čas. So kar nekako presenečeni, da si tudi jaz zanje vzamem čas. Prav tako pa sem vesela, da so oni vzamejo čas in pridejo na srečanje. Zelo uživam pri delu z njimi Od njih se vsakič znova kaj novega naučim. Včasih se počutim, kot da bi bila v družini njihov otrok. Do mene so zelo pozorni in skrbijo zame. V skupini se je ustvarila domačnost.

#### **7. Kako doživljate primere starih ljudi v skupini, ki se soočajo s starostjo na pozitiven način?**

V skupini imamo lep primer. Gre za gospo, staro 83 let. Vsako jutro telovadi, bere, piše v upokojenski časopis, je prostovoljna kustosinja na Ljubljanskem gradu, kjer imajo stalno razstavo. Redno hodi tudi na izlete. Doma dela tudi na vrtu. Pomeni vzor vsem ostalim članom skupine. Zaradi nje je marsikdo začel telovaditi. Ne smem pozabiti omeniti, da hodi tudi plesat. K plesu je privabila tudi nekatere člane skupine. Z veseljem pove tudi kakšno svojo prigodo, ki je zabavna za vse. Ko je odšla v pokoj, je začela početi stvari, za katere prej ni imela časa.

#### **8. Kako vpliva druženje v medgeneracijski skupini na vaše vsakdanje življenje?**

So težke situacije v mojem življenju, ko bi se najraje sesula, ker ne vem, kaj bi naredila. Mnogokrat se spomnim na te ljudi, kako pozitivno rešujejo tudi kakšen moj problem, ki sem ga prinesla na srečanje. Oni so opazili moje razpoloženje in so me spraševali toliko časa, da

sem jim zaupala svojo težavo. Ravno te izkušnje me v težkih časih opogumljajo. Lahko rečem, da mi ti ljudje bogatijo moje življenje.

### **9. Kakšen pomen ima za člane skupine poslušanje drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah?**

Večkrat jih ob zaključku srečanja vprašam, kaj je bilo na srečanju všeč in kaj jim ni bilo všeč. Izogniti se želim stagnaciji.

Do zdaj sem bila deležna predvsem pozitivnega odziva. Vedno pa poudarim, da je prav, tudi če ni prav. Vprašam jih tudi, če so pričakovali kaj drugega. Vedno znova se ponovi njihova misel, kako pomembno jim je to naše prijateljsko druženje. Izmenjava izkušenj pa je samo nadgradnja druženja. Srečanja jim osmislijo življenje v starejših letih.

### **10. Kakšno znanje jim je omogočilo učenje o preprečevanju padcev v starosti v priročniku Preprečevanje padcev v starosti?**

Najprej smo iz učbenika prebrali vsebino, potem smo se o tem pogovarjali. Na koncu so prišle izkušnje. Povedali so mi, da se jim zdi ta priročnik dober, ker so tam marsikaj novega izvedeli. Doma so poiskali nejasna vprašanja v zvezi z vsebino priročnika in jih naslednjič izpostavili. Izmenjava izkušenj v zvezi s tem pa se mi zdi pika na i. Nova znanja so večinoma pridobivali iz tega priročnika. V priročniku smo prebrali: »Odstranite preprogo, ker je lahko zelo nevarna.« Če je imel nekdo konkretno izkušnjo padca na preprogi, je to povedal ostalim članom skupine. Posledica tega je bila, da so po enem tednu vsi odstranili preprogo iz stanovanja. Pogovarjali so se o tem, kaj so ukrenili v stanovanju, da bi preprečili padce. Posebej so poudarili, da jim te informacije zelo koristijo. Tudi jaz sem opazila pri sebi večjo previdnost, in sicer, ko doma v dežju ali snegu po marmornatih stopnicah, se zavedam, da je to zelo nevarno, ker so stopnice drseče.

### **11. Kako so člani skupine uporabili pridobljeno znanje v njihovem stanovanju?**

Na zunanjih stopnicah jih je veliko nalepilo protidsrne trakove, odstranjevali so preproge, tekače, v kadi so namestili protidsrne gumijaste podlage, nekateri so pritrdili držala pri stranišču in pri kadi. Neka gospa je prenehala obešati zavese in raje poišče pomoč. Zamenjali so stare lestve z bolj stabilnimi. Pazijo na to, da na lestev stopijo s celim stopalom. Ponoči, ko vstanejo, prižgejo v prostoru luč. V kuhinji so prestavili kanto za smeti, če jim je bila v napoto.

### **12. Kakšen pomen kot voditelj-ica pripisujete vajam za krepitev ravnotežja?**

Meni se zdijo te vaje zelo pomembne. Tudi sama jih izvajam. Menim, da so to vaje, ki dejansko krepijo ravnotežje. Dokler traja tečaj izvajajo vaje, ko pa mine, doma sami ne izvajajo vaj. Povedali so, da zelo uživajo ravno pri tem, ko delajo vaje v skupini. Zdaj na vsakem srečanju vključimo še te vaje. Pri vajah se držimo za stol ali mizo, da komu ne spodrsne.

### **13. Kako je druženje v medgeneracijski skupini vplivalo na medčloveške odnose v vašem vsakdanjem življenju?**

Če kdo od mojih bližnjih obupuje, jih spomnim na kakšnega starejšega človeka iz moje skupine. Na primer rečem: Poznam gospoda, ki mu je umrla žena, ... in je svojo stisko rešil na ta način. Mogoče pa lahko v njegovem primeru najdeš bilko, ki se je lahko oprimeš. To druženje me dela

boljšo. Rada opazujem ljudi in tako na avtobusu marsikdaj opazim, da mladi ne vstanejo starejšim. Vprašam jih, kako so se počutili, ko niso vstali starejšim.

#### **14. Kakšna spoznanja vam je omogočila izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini za vašo kakovostno starost?**

Spoznala sem, da moraš v starosti ostati aktiven, tako telesno kot umsko. Ko vidim kakšnega starega človeka, ki težko hodi, si želim, da v starosti z mano ne bo tako kot z njim. Kaj pa če bo? Skratka, v meni se sproži neko razmišljanje. To obdobje mi še ni blizu. Tudi ljudje v skupini niso tako razmišljali. Marsikdo od njih se še ne počuti starega. Povedali so mi, da želi um prelisičiti telo. Sama si želim, da bi bila v starosti takšna, kot je že omenjena, starejša gospa. Želim si takšne volje do življenja, kot jo ima ona.

V starosti se ne bom izolirala in se bom ukvarjala z več dejavnostmi. Še naprej bom drugim posredovala svoje znanje in izkušnje.

#### **15. Kako ste zadovoljni s svojo vključenostjo v medgeneracijsko skupino?**

Lahko samo rečem: Če bom vključena v medgeneracijsko skupino v prihodnosti, se mi ni treba bati starosti. V druženju s skupino uživam in se notranje napolnim in osebnostno rastem.

### **Voditelj D**

#### **1. Kakšen pomen ima za člane skupine medsebojna izmenjava izkušenj za njihovo staranje?**

Zelo dobra izkušnja za starejše je že ta, da se med seboj poslušajo in se med seboj spoznavajo. Če človek govori o svojem življenju, ga spoznaš drugače, kot če govoriš o splošnih stvareh. Pa tudi bolj se spoštujejo, ko pripovedujejo o sebi in spoštujejo druge. Drug od drugega se učijo predvsem v zvezi s padci. Pripovedujejo, kako imajo urejeno stanovanje in kje so pasti, kjer lahko padejo; kaj morajo v stanovanju spremeniti itd. Pride do izmenjave mnenj, kajo je pri meni doma in kako pri tebi. Vsak lahko pove svojo življenjsko zgodbo in vsak se lahko odzove na njegovo pripovedovanje. Oseba, ki ima na primer konflikt z mlajšo generacijo, to zaupa v skupini. Člani ji povedo svoje mnenje, kako bi lahko rešila konflikt. To so »mehki pogovori, ne pa neko zapovedovanje v smislu »to naredi tako«.

#### **2. Kako kot voditelj-ica ocenjujete pomen izmenjave izkušenj v medgeneracijski skupini?**

Vsaka izmenjava izkušenj mi je dobrodošla. Osebno ogromno pridobim, morda skoraj več kot oni. Marsikdaj sem dobil tudi sam odgovor na kakšno svoje vprašanje. Prednost socialnega učenja je, da se lahko pogovarjaš odkrito o podobnih problemih z drugimi in dobivaš več, kot sam daješ. Človek doživi zadovoljstvo zaradi pozitivnega odmeva na to, o čemer pripoveduje. Zame je popolnoma neploden pogovor, če ne dobim povratne informacije. O socialnem učenju »vsi učenci, vsi učitelji« sem prvič slišal na Inštitutu Antona Trstenjaka. Zdi se mi zelo dobra zadeva. Že sedežni red skupine je v obliki kroga, da ni čutiti, da je voditelj nad člani, ampak so vsi enakovredni. Po obravnavi določene teme, vsak pove svojo izkušnjo, mnenje, kar pomeni, da se vsakogar nekaj dotakne.

### **3. Kaj vam pomeni negovanje lepega pogovora v skupini?**

Na začetku smo postavili pravila, ki veljajo za dober pogovor. V glavnem nismo imeli težav. So se pa seveda našli ljudje, ki preveč govorijo. Takega človeka sem mirno ustavil in ga opozoril, da bodo še drugi lahko spregovorili. Zelo pomembno je tudi, da voditelj poskrbi, da se pogovor ne oddalji od teme. Lahko rečem, da so člani v pogovoru kar disciplinirani. Malce težje je po poletnih počitnicah, ko je treba člane skupine spet spomniti na dogovorjena pravila lepega pogovora. So tudi dobri poslušalci. Vedno jim ponudim možnost odziva na poslušano. Lahko povem tudi to, da je v neki drugi skupini neka članica prenehala hoditi na srečanje zaradi prevelike dominantnosti neke osebe, ker v skupini niso imeli postavljenih pogovornih pravil. Ker sem sam že pred vodenjem obiskoval terapevtsko skupino, sem se tam odkrito naučil zaupati tudi najbolj osebna čustva in občutke.

### **4. Kako člani izražajo svoja osebna doživljanja v skupini?**

Zelo pomembno je, koliko časa skupina obstaja. Ko se člani skupine poznajo malo časa, je tudi zaupnost manjša. V skupini, ki jo vodim že dolga leta, pa je zaupnost zelo velika. Med seboj si lahko marsikaj povemo. Pa tega nihče ne bo doživel kot negativno. Seveda ostane vse, kar se pogovarjamo v tem krogu, ostane med nami. Ljudje so res zelo odprti, saj se poznamo že mnogo let. Smo pravi prijatelji in med nami ni preprek. Lahko drug drugemu povemo tudi kaj bolj ostro, pa si tega ne zamerimo. Vsak član mora biti pripravljen na to, koliko bo povedal. Vsak pa ima v sebi svojo »zaklenjeno kamrico«, v kateri so spravljene stvari, o katerih ne govori. Pogovarjamo se o prijetnih in o manj prijetnih doživetjih. Tabu tema pa je še vedno smrt. Nekoč sva se s sovoditeljico odločila, da bomo v skupini pogovarjali o doživljanju smrti. Predlagano temo so v skupini zavrnil, čeprav je večina že stara že čez 70 let. S sovoditeljico jih tako v pogovor o tej temi nisva silila. Voditelj se mora prilagoditi skupini tudi glede teme. V ljudi ne sme »vrtati« tako kot v terapevtski skupini, ko je treba pojasnjevati razloge za svoje vedenje, saj to ni namen srečevanj. Ker si v skupini zaupamo, skušamo reševati tudi kakšen medgeneracijski konflikt z bližnjimi. Nudimo si podporo v stiskah. Menim, da dlje kot je skupina skupaj, bolj se prečisti in postane bolj povezana.

### **5. Česa so se člani skupine s poslušanjem drugih naučili o drugih v skupini?**

S poslušanjem drugih ljudi, ki so pripovedovali o svojih izkušnjah, so lahko primerjali s svojimi življenjskimi izkušnjami. Člani skupine so druge ljudi tako mnogo bolj spoznali in začutili. Tako so postali bolj prisotni v skupini; do drugih imajo več empatije.

### **6. Kako se počutite v skupini za medgeneracijsko druženje?**

Ob koncu druženja sem vedno zadovoljen, če sem pridal kakšen kamenček k temu, da smo se imeli dobro. V skupini se res dobro počutim. Zadovoljen sem, da sem med temi ljudmi, zadovoljen, da marsikaj zanimivega in koristnega slišim in da kaj dobrega naredimo skupaj. Veselim se vsakega srečanja posebej. Zelo mi je težko, če se srečanja ne morem udeležiti. Nekaj mi manjka in ravno to je dokaz, da se v skupini počutim dobro. Počutim se sprejetega, ker podobno razmišljamo, počnemo podobne stvari.

## **7. Kako doživljate primere starih ljudi v skupini, ki se soočajo s starostjo na pozitiven način?**

To je moja tašča, ki je stara že 95 let. Tudi jaz bi ji bil rad podoben v svoji starosti. Po značaju je zelo mila. Njeno življenje je bilo eno samo delo. Bila je zelo delavna in je pokonci »držala vse štiri vogale« pri hiši. Je izredno skromen človek, ki zase zahteva le najosnovnejše. Vse bi dala drugim. S svojim življenjem je zelo zadovoljna. Tudi zdaj, ko je v domu, nikoli ne jadikuje in ne vpraša, zakaj kakšen dan ni bilo nikogar na obisk. Je človek, ki sprejema takšno življenje, kakršno ji pride nasproti. Drugih ljudi ni kritizirala ali o njih slabo govorila.

V skupini imamo gospo, ki je stara 88 let in je polna življenja. Zadovoljna je s tem, kar ima. Ima velik krog prijateljev. Vsak dan gre na sprehod in zelo rada bere ter v celoti še skrbi zase. Pred leti je še hodila plesat. Kljub številnim zdravstvenim tegobam, je še vedno dobrovoljna.

## **8. Kako vpliva druženje v medgeneracijski skupini na vaše vsakdanje življenje?**

Druženje in izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini name gotovo vplivajo pozitivno. Vpliva predvsem na odnose z ljudmi izven skupine. Do njih znam pristopiti, jih poskušam razumeti. Skušam jim »prižgati lučko«, česar sem se naučil v skupini. Pri neprijetnih ljudeh se raje umaknem oziroma jim ne dovolim, da bi me čustveno prizadeli. V skupini pravzaprav izvajamo trening odnosov. V vsakem človeku skušam najti nekaj pozitivnega.

## **9. Kakšen pomen ima za člane skupine poslušanje drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah?**

V prvi vrsti gre tu za socialno učenje. Učim se iz izkušenj drugih. Zelo velik pomen ima v naši skupini poslušanje drug drugega v zvezi z izkušnjami pri padcih. Ljudje pripovedujejo, kaj se jim je zgodilo, v kakšnih okoliščinah in kako so se odzvali. Tako postanejo drugi pozorni na ovire, ki bi omogočile padec in to počasi ozavestijo.

## **10. Kakšno znanje jim je omogočilo učenje o preprečevanju padcev v starosti v priročniku Preprečevanje padcev v starosti?**

Predvsem je vsak od članov dobil uvid, kakšne pasti ima doma v stanovanju. V skupini smo oblikovali izjavo: »Starejši človek sam ne obeša zaves« in smo jo tudi zapisali. Ugotovili smo, da morajo biti copati pri starejših udobni in varni. Nekateri so si dali na dno banje protidrsno gumijasto podlago, držalo ob banji. Tudi zunanje stopnice pred vhomom v hišo morajo imeti protidrsno podlago in z njih je potrebno očistiti sneg. Seveda pa se je treba naučiti prositi za pomoč in se zanjo zahvaliti. Tega se tudi naučimo v skupini. Upati si prositi za pomoč, je po mojem mnenju samo pozitivno.

## **11. Kako so člani skupine uporabili pridobljeno znanje v njihovem stanovanju?**

Poleg množičnega odstranjevanja preprog večjih posegov v stanovanju ni bilo. V kopalnico ali na WC so dali protidrsne podlago. Neka gospa je imela nad banjo vrv za sušenje perila in jo je znižala, da se ni preveč stegovala. Ljudje so začeli ponoči ob odhodu na stranišče začeli prižgati luč in so postali pri hoji po stopnicah bolj previdni.

## **12. Kakšen pomen kot voditelj-ica pripisujete vajam za krepitev ravnotežja?**

Vsaka fizična dejavnost je za človeka pozitivna. Če delamo vaje s ciljem ohraniti ravnotežje, smo že motivirani. Če delamo vaje vsak dan, gotovo koristijo. Nič manj pa ni pomembna

splošna telesna aktivnost. Izvajanje vaj je gotovo pomembno za preventivo, saj se vzporedno poveča naša previdnost. Vsak korak v starosti namreč pomeni novo priložnost za padec. Bilo bi pa zanimivo znanstveno raziskati pomen rednega izvajanja vaj.

### **13. Kako je druženje v medgeneracijski skupini vplivalo na medčloveške odnose v vašem vsakdanjem življenju?**

Lažje razumem starejše ljudi. V njih se lažje vživim in imam zanje mogoče več potrpljenja. Velikokrat se spomnim kakšne izkušnje iz skupine in jo poskusim prenesti v odnose s starejšimi, s katerimi se vsak dan ali pa občasno srečam. Naučil sem se nevsiljivo ponuditi pomoč, ki jo lahko ljudje sprejmejo ali ne. Vsak človek ima razlog, da je takšen, kakršen je.

### **14. Kakšna spoznanja vam je omogočila izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini za vašo kakovostno starost?**

Izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini mi je omogočila drugačen uvid v starost. Glede starosti nimam posebnih pričakovanj: kar bo prišlo, bo prišlo. S socialnim učenjem v medgeneracijski skupini sem pridobil ogromno izkušenj za svojo starost. V starosti si želim, da bi bil do konca aktiven. Želim, da bi bil kot moja tašča s tistim, kar imam, zadovoljen. Pa tudi, če bi bil na vozičku. Želim si, da bi imel široko socialno mrežo, znotraj katere bi imel stike z drugimi ljudmi. Skupina mi je tako dala uvid v težave, ki se lahko dotaknejo starega človeka. Vodenje generacijske skupine mi pomeni pripravo na starost. Zdi se mi, da če ne bi bil vključen v skupino, bi bil zelo prikrajšan. Mislim, da sem izbral pravo stvar. Socialno učenje je vredno več kot pa delati za materialne dobrine in hlepeti po imeti več.

### **15. Kako ste zadovoljni s svojo vključenostjo v medgeneracijsko skupino?**

Zelo sem hvaležen, da se mi je življenje tako obrnilo, da sem postal voditelj te skupine. Že s svojim življenjem in izkušnjami lahko pozitivno vplivam na ljudi. Skupina mi je dala možnost, da lahko prebrodim kakršnekoli težave v življenju. Vedno se veselim srečanja v skupini. Če ne morem priti, mi je kar težko. Vedno si urejam življenje tako, da lahko pridem na srečanje. Skupina mi res veliko pomeni.

## **Voditelj E**

### **1. Kakšen pomen ima za člane skupine medsebojna izmenjava izkušenj za njihovo staranje?**

Za člane je izmenjava izkušenj zelo dragocena, predvsem ker se odvija v krogu zaupnosti. V skupini si po metodi socialnega učenja izmenjujemo izkušnje. Starejše članice imajo več izkušenj z obiskom zdravnikov, mlajše in tudi jaz pa imamo več znanja s področja informacijske tehnologije in jih lahko s temi izkušnjami pomagamo. Na vsakem srečanju člani povedo, da jim izkušnje iz skupine koristijo. Te izkušnje so lahko čisto praktične narave: na primer izmenjava izkušenj pri pripravi določene jedi.

### **2. Kako kot voditelj-ica ocenjujete pomen izmenjave izkušenj v medgeneracijski skupini?**

Zdi se mi velika prednost, da lahko v pogovoru izmenjujem izkušnje z zelo starimi, a umsko še zelo vitalnimi ljudmi. To so razgledani ljudje, ki spremljajo aktualne zadeve v domačem okolju

in po vsej državi. Velikokrat povedo, da so se morale dolga leta truditi za stanovanje in da nič prišlo na hitro, kar je pričakovanje današnje sodobne družbe. Od njih se učim, tako kot se one učijo od mene. Ker tudi v svojem poklicu delam z ljudmi, jim lahko dam kakšen praktičen nasvet. Čeprav sem mlajši od članov, imam občutek, da so me posvojili in da sem kot njihov vnuk. Zelo z zanimanjem me poslušajo, kaj se mi je pretekli teden zgodilo. Všeč mi je, da se tudi oni zanimajo, kaj se z mano dogaja.

### **3. Kaj vam pomeni negovanje lepega pogovora v skupini?**

Lepa komunikacija ni v tem, da si delimo neke nasvete, ampak da predvsem poslušamo druge. Veliko v skupini pridobimo s poslušanjem ali spremljamo mimiko obraza in kretnje človeka, ki govori. Opažam, da člani, ki so bolj komunikativni, hočejo v pogovoru prevladati. Kot voditelj moram biti pozoren nato, da v pogovor vključim tudi manj komunikativne člane, saj so enakovredni člani in je njihov prispevek enako pomemben. Velikokrat bolj molčečo osebo vzpodbudim tako, da pogovor navežem na prejšnje srečanje, ko je ta oseba že nekaj povedala. Lahko jo tudi vprašam, če ima tudi ona podobno izkušnjo kot ostali v skupini. Potem se tudi ta oseba počasi odpre. Velikokrat tudi same člani umirjajo osebe, ki ne upoštevajo pravil dobrega pogovora. Ko skupina zaduha, se člani medsebojno dopolnjujejo v pogovoru. Voditelju tako ni potrebno nenehno posredovati, saj je tudi sam član.

### **4. Kako člani izražajo svoja osebna doživljanja v skupini?**

Člani odprto govorijo o svojem doživljanju. Velikokrat govorijo o težkih izkušnjah s svojci, ki se želijo okoristiti z njihovim imetjem, za katerega so trdo delale. Izpovedujejo svoja doživljanja ob izgubi partnerja. Navdih za izražanje svojih doživljanj dobijo ob različnih osebnih in družinskih obletnicah. Skupina postane varen prostor, kjer se član počuti slišane in razumljene. Takrat ljudje ne potrebujejo nasveta v stilu »saj bo, saj bo«. Tudi sam sem jim povedal o svoji navezanosti na pokojno babico, ki me je bila vedno pripravljena poslušati. Če pripovedujemo o neprijetnih izkušnjah, vedno skušamo v njih najti nekaj pozitivnega. Bolečim izkušnjam se nikoli ne izogibamo, če ji kdo izpostavi. Dovolimo mu, da to izpove. Sicer pa se v skupini poznamo že toliko let, da je gotovo drugače kot pa v skupini, ki se na novo formira.

### **5. Česa so se člani skupine s poslušanjem drugih naučili o drugih v skupini?**

Po mojem mnenju so se naučili predvsem sprejemati različnost (značaj, izobrazba, različna življenjska pot drugih članov). Naučijo se tudi dobre komunikacije, ki jo prenašajo v svoje domače okolje.

Izkušnje, ki jih imajo člani, lahko uporabim pri svojem delu; o svojih izkušnjah se lahko pogovarjajo s svojimi domačimi. V pogovoru v skupini mnogokrat ugotovijo, da lahko tudi sami vplivajo na dobre odnose z mlajšo generacijo oziroma da lahko dajo pobude za ohranjanje dobrih odnosov v družini.

### **6. Kako se počutite v skupini za medgeneracijsko druženje?**

Na srečanja zelo rad prihajam. Člani so zelo polni življenja, življenjskih modrosti. Velikokrat se nasmejimo. Nekoč so mi napisali pismo, ko sem bil odsoten, iz katerega sem razbral kaj jim pomeni moja prisotnost. Zelo rad grem na srečanje. Če se zgodi, da ne morem, skupino pogrešam. S sovoditeljico se po srečanju takrat slišiva, da sem na tekočem z dogajanjem. Počutim se prijetno in domače. Imamo pristen odnos. One mene tikajo, jaz seveda njih vikam.

Z njimi se lahko pošalim. Vzdušje v skupini je sproščeno. Zame je nagrada, da pridejo dobre volje in dobre volje odidejo.

### **7. Kako doživljate primere starih ljudi v skupini, ki se soočajo s starostjo na pozitiven način?**

Imamo članico v 88. letu in ima veliko zdravstvenih težav. Je vedno dobrovoljna. Imela zamenjana oba kolka, obe koleni; ima umetna ramena. Pred časom je padla, tako da je v bolnišnici preživela tri mesece. Vsakič je na srečanje prišla dobre volje. Sicer pa je polna energije, bistra. Kljub vsem poškodbam in boleznih, ki jih ima je ostala pozitivna. Je razgledana in se za vse zanima. Pravnukinje uči celo nemščino. Pozna glavna mesta in države in sploh ima veliko znanje geografije. Že ko jo pogledaš v oči, v njih vidiš življenjsko energijo. Svojim tudi kdaj speče jabolčni zavitek kljub vsem zdravstvenim težavam. Tudi sicer so članice kljub svoji starosti (od 80 do 90 let) še zelo živahne in nič preveč ne »jamrajo« o svojih težavah. Sam se večkrat vprašam, ali bom v njihovi starosti tudi sam takšen. Vsaka od njih je zame zgled: ena s telesnimi težavami, druga s finančnimi težavami, ki jih obvladuje. Člani so zame zgled, kako živeti, kako vztrajati in popuščati kljub vsem težavam.

### **8. Kako vpliva druženje v medgeneracijski skupini na vaše vsakdanje življenje?**

Glede na moje poklicno delo v domu starejših, kjer je živi veliko starejših z demenco, mi je všeč, da poznam tudi ljudi v visoki starosti, ki še živijo v domačem okolju in popolnoma sami skrbijo zase. Izkušnje iz skupine tako lahko prenašam v svoje službeno okolje. Pripomore mi tudi k zavedanju lastne starosti in starosti svojih staršev. Zavedam se, da bo slej ko prej potrebno poskrbeti za moja starša. Pomembna je tudi čustvena dimenzija. V skupini niso odnosi tako čustveno nabiti kot v družini in zato sem lahko potrpežljiv z ljudmi, saj nisem preveč čustveno vpleten v odnose. Zavedam se, da je v domačem okolju j najtežje pokazati čustveno zrelost. Lahko se osebno potrudim, ampak se zavedam, da se bosta morala tudi starša potruditi za dobre odnose med nami. To zavedanje mi je dala skupina.

### **9. Kakšen pomen ima za člane skupine poslušanje drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah?**

Mislím, da imajo člani skupine od poslušanja drugih v skupini tudi sami koristi povsod v življenju: pri obisku zdravnika, pri opravkih na uradih. Vse, kar člani slišijo od drugih, prenašajo v domače okolje in tudi v formalne odnose. Najprej z dobrim poslušanjem slišijo, nato sprejmejo in na koncu udeležijo.

### **10. Kakšno znanje jim je omogočilo učenje o preprečevanju padcev v starosti v priročniku Preprečevanje padcev v starosti?**

Po končanem učenju iz priročnika vsako srečanje izvajamo iste vaje za krepitev ravnotežja. Na sredini srečanja vstanemo, potelovadimo. Mislím, da so te vaje člane ozavestile, na katere ovire je potrebno paziti v domačem okolju: preproge, kabli, mokra tla, prižiganje luči ponoči. Nekateri člani so se ponoči navadili prižgati baterijo, ko gredo na stranišče. Prav tako so nekateri začeli uporabljati nahrbtnik pri nakupovanju in nakupovalne vozičke, da nosijo čim manj bremen v rokah. Za varno hojo so se nekateri že začeli posluževati palice in hojce. Začeli so se zavedati, da v vsakem vremenu ni varno hoditi ven. Pozorni so postali tudi na vožnjo z avtobusom: kdaj vstati, kdaj se prijeti. Po mojem mnenju gre za enega boljših tečajev, ki jih je ponudil Inštitut A. T., in je namenjen širši publiki.

### **11. Kako so člani skupine uporabili pridobljeno znanje v njihovem stanovanju?**

Odločili so se predvsem za manjše spremembe: odstranitev preprog, odstranitev kablov, namestitve dodatnih držal v kopalnici. S tal so začeli umikati časopise, vreče, čevlje, copate. Pri obujanju se usedejo na stol. Tudi v kuhinji so pospravili posodo, ki jo večkrat uporabljajo, na nižje police v omarici, da jih lahko čim lažje dosežejo.

### **12. Kakšen pomen kot voditelj-ica pripisujete vajam za krepitev ravnotežja?**

Nekateri člani izvajajo vaje za krepitev ravnotežja vsak dan tudi po končanem tečaju. Večina pa jih izvaja na naših srečanjih, saj skupinska dinamika deluje. Najbolje bi bilo, če bi se lahko vsak dan srečali in vsak dan potelovadili. Dobro bi bilo, če bi se srečali vsaj po dve članici skupaj. Pozitivni učinki so se že pokazali. Ljudje se razgibajo in pride do drugačne koordinacije. Ljudje dobijo občutek, kakšno ravnotežje pravzaprav imajo. Ravno same vaje pokažejo, ali ima človek dobro ravnotežje. Marsikdo misli, da ga ima, pa se pokaže, da ga nima. Te vaje tako lahko podaljšajo človekovo samostojnost in kvaliteto življenja.

### **13. Kako je druženje v medgeneracijski skupini vplivalo na medčloveške odnose v vašem vsakdanjem življenju?**

Kot predstavnik lokalne skupnosti, v kateri živijo člani, pomagam članom z informacijami o izboljšanju okolja za njihovo varnost (pločniki, klančine, saniranje poškodovanih tlakovcev itd.). Članice se v tem okolju veliko gibajo. Lahko posredujem informacije v zvezi z njihovimi potrebami in informacije iz okolja nazaj njim. Izkušnje članic večkrat posredujem tudi svojim staršem. Lahko jima seveda predlagam kakšno rešitev v njunih potrebah, vendar se morata za to svobodno odločiti.

### **14. Kakšna spoznanja vam je omogočila izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini za vašo kakovostno starost?**

Pridobil sem zelo pomembno spoznanje, da se je na starost potrebno pripravljati. Če ne naredimo nič za to, je še toliko težje. Starost je lahko lepa ali pa malo manj lepa. To je odvisno od zdravstvenega stanja, genetike, življenjskega sloga in obremenitev, ki smo jih imeli itd. Ključnega pomena pa je način, kako sprejemamo starost. Drugače je, če v starosti vemo, kaj še zmoremo in česa ne, kot pa da samo govorimo, česa več ne zmoremo. Graditi moramo na tem, kaj še zmoremo. Zelo se mi zdi pomembno, da si v starosti vključen v neko socialno mrežo. Tudi v starosti je potrebno graditi lepe medčloveške odnose. Prevzemati moramo odgovornost za lastno življenje in si ne smemo nalagati prevelike odgovornosti. Za mojo starost se mi zdi pomembno, da bi imel okrog sebe ljudi, s katerimi bi se lahko pogovarjal. Veliko bi mi pomenilo, da bi hodil na krajše izlete, predstave, koncerte. Upam, da bom lahko s kakšno izkušnjo v kulturi pomagal drugim, če me bodo hoteli poslušati. Rad bi se seveda tudi v starosti ukvarjal z glasbo. Pomembno je to, da ljudje opazijo, da si v nečem še dober, kar pozitivno vpliva na samopodobo.

### **15. Kako ste zadovoljni s svojo vključenostjo v medgeneracijsko skupino?**

Z veseljem prihajam na srečanja in kot prostovoljec žrtvujem svoj prosti čas. V skupini od članov dobim veliko več. To je nekaj neprecenljivega. Vedno me z navdušenjem sprejmejo.

Pridobil sem izredno pomembno spoznanje o starosti in o njenih obrazih. Na spremembe je potrebno človeka pripravljati z majhnimi koraki. Ker sem član skupine, imam ta privilegij, da se na starost bolj zavestno pripravljam. Na nekatere dogodke se ne moremo nikoli dovolj pripraviti, na primer na izgubo bližnjih. Vse situaciji, ki jih doživljam pri delu s starejšimi pri svojem delu in v skupini, me postavljajo na realna tla oziroma me »prizemljujejo«, s čim vse se bom lahko soočal v svoji starosti. V bistvu je to že dobra priprava na starost. Odločil sem se za prostovoljstvo, da mi je v zadovoljstvo. Dobim toliko nazaj, kot dam skupini. Zame je vključenost v skupino privilegij.

#### 4.5.2 IZPIS RELEVANTNIH IZJAV

Relevantne dele besedila sem po izločitvi nerelevantnih delov v vsakem od vprašanj posebej razdelila na manjše enote, tem enotam pa sem dodala kratke opise ali kode. Intervju je imel 15 vprašanj. Odgovore na vsako posamezno vprašanje sem obdelala v skladu z vrstnim redom vprašanj. Pri analizi sem upoštevala vsa njihova mnenja in odgovore. Relevantne izjave sem tudi kategorizirala glede na stališča, mnenja, motive in občutke intervjuvancev.

### 1. Kakšen pomen ima za člane skupine medsebojna izmenjava izkušenj za njihovo staranje?

- (A) Člani slišijo drug drugega, se seznanijo z neko novo vsebino, z neko novo informacijo, ki jim lahko pomaga pri razumevanju kakšne zadeve ali jim pomaga izvedeti, kdo jim lahko pomaga v kakšni težavi, na kakšen način si lahko pomagajo. Pomaga jim tudi, da so bolj pozitivno naravnani do svoje starosti, da znajo pravilno ravnati v določenih primerih, česar sicer ne bi, če teh izkušenj ne bi izmenjali. Gre za seznanitev z izkušnjami, ki jih lahko uporabijo pri sebi.

*KODE: pomoč v vsakdanjem življenju*

- (B) Posredujejo si tudi navodila za izvajanje novih veščin (uporaba računalnika). Pripovedujejo si osebne izkušnje iz preteklega življenja, kar jim omogoča spoznanje, da so imeli podobno življenja, saj v večini primerov pripadajo isti generaciji. Dobijo občutek, da v težavah niso sami, saj imajo težave tudi drugi. Vse to ustvarja občutek varnosti.

Povejo, da jim je izkušnja v skupini že pomagala v konkretni situaciji.

*KODE: pridobivanje novih veščin in občutka varnosti*

- (C) Članom skupine se zdi izredno pomembno, da slišijo izkušnje drugih ljudi zaradi tega, ker si znajo ob izkušnji drugega sami pomagati. Večkrat poudarijo, da niso vedeli, da določene izkušnje sploh obstajajo in da so pri nekaterih stvareh malo bolj previdni ali pa jim izkušnja drugega olajša življenje ali celo izboljša kvaliteto njihovega življenja. Na

primer neka gospa je delala na vrtu in ji je spodrsnilo na razmočeni zemlji in je klicala na pomoč. Dolgo ni mogla nikogar priklicati. Mimo je prišel eden od članov skupine in je gospe pomagal vstati s tal. Spoznal je, kako je pomembno, da imaš v taki situaciji nekoga, ki ti lahko pomaga. Vprašal se je, kako bi on v takšni situaciji koga priklical oziroma, kaj bi sploh naredil. Rekel je, da bo zdaj razmislil, kaj bo naredil, če se mu kaj zgodi in je v stanovanju sam. Takrat je tudi cela skupina začela razmišljati o tem: imeti pri sebi telefon, rdeči gumb ipd. Skupina je začela razmišljati o varnosti v svojem življenju.

*KODE: razmišljanje o preprečevanju padcev in ukrepi glede lastne varnosti*

- (D) Drug od drugega se učijo predvsem v zvezi s padci. Pripovedujejo, kako imajo urejeno stanovanje in kje so pasti, kjer lahko padejo; kaj morajo v stanovanju spremeniti itd. Pride do izmenjave mnenj, kajo je pri meni doma in kako pri tebi. Vsak lahko pove svojo življenjsko zgodbo in vsak se lahko odzove na njegovo pripovedovanje. Oseba, ki ima na primer konflikt z mlajšo generacijo, to zaupa v skupini. Člani ji povedo svoje mnenje, kako bi lahko rešila konflikt.

*KODE: učenje ukrepov proti padcem, reševanje konfliktov z mlajšo generacijo*

- (E) V skupini si po metodi socialnega učenja izmenjujemo izkušnje. Starejše članice imajo več izkušenj z obiskom zdravnikov, mlajše in tudi jaz pa imamo več znanja s področja informacijske tehnologije in jih lahko s temi izkušnjami pomagamo. Te izkušnje so lahko čisto praktične narave: na primer izmenjava izkušenj pri pripravi določene jedi.

*KODE: izmenjava izkušenj v zvezi z obiskom zdravnika, informacijsko tehnologijo, pripravo jedi.*

## **2. Kako kot voditelj-ica ocenjujete pomen izmenjave izkušenj v medgeneracijski skupini?**

- (A) Tudi jaz kot voditeljica sem dobila neka nova spoznanja in neke nove informacije. Konkretno mislim na preprečevanje padcev. To znanje sem uporabila pri sebi doma (odstranjevanje ovir v stanovanju) in sem začela izvajati vaje za krepitev ravnotežja. Sicer pa se predvsem učim dinamike v skupini; na kakšen način voditi skupino; na kaj moram biti pozorna. Te izkušnje mi omogočajo tudi bolj kvalitetno delo v domu starejših, kjer sem zaposlena. Zavedam se, da ne gre samo za izmenjavo izkušenj in znanja, ampak gre predvsem za druženje na medčloveški ravni.

*KODE: učenje preprečevanja padcev, učenje skupinske dinamike, druženje*

- (B) Ustvaril se je občutek pripadnosti, zaupnosti in solidarnosti. S člani skupine se tako učimo drug od drugega. S tem se tudi jaz kot voditeljica od članov učim, predvsem dobivam izkušnje, ki so povezane s preprečevanjem padcev. Od članov skupine sem pridobila že kar nekaj življenjskih modrosti, ki mi bodo morda v prihodnosti še koristile oziroma me pripravljajo na mojo starost.

*KODE: učenje preprečevanja padcev, pridobivanje življenjskih modrosti*

- (C) V podzavest shranjujem izkušnje starih ljudi, ki sčasoma prihajajo na površje in se jih v določenih trenutkih priključim v spomin. Spoznavam, da starejši ljudje, ki so miselno aktivni, in ki se udeležujejo predavanj, univerze za tretje življenjsko obdobje, telovadijo, s tem lahko ohranijo miselno in fizično kondicijo in da je zato starost lažja. Že zdaj vem, da bom morala že zdaj storiti nekaj za to. Če me bo v starosti kaj neprijetnega doletelo, se bom morda takrat spomnila, kako je to težavo že rešil nekdo drug. Zdi se mi, da je izmenjava izkušenj pozitivna tudi zame.

*KODE: aktivno ohranjanje fizične in duševne kondicije v starosti, reševanje težav*

- (D) Prednost socialnega učenja je, da se lahko pogovarjaš odkrito o podobnih problemih z drugimi in dobivaš več, kot sam daješ. Človek doživi zadovoljstvo zaradi pozitivnega odmeva na to, o čemer pripoveduje. Zame je popolnoma neploden pogovor, če ne dobim povratne informacije. O socialnem učenju »vsi učenci, vsi učitelji« sem prvič slišal na Inštitutu Antona Trstenjaka. Zdi se mi zelo dobra zadeva. Že sedežni red skupine je v obliki kroga, da ni čutiti, da je voditelj nad člani, ampak so vsi enakovredni. Po obravnavi določene teme, vsak pove svojo izkušnjo, mnenje, kar pomeni, da se vsakogar nekaj dotakne.

*KODE: socialno učenje s povratnimi informacijami, enakovrednost članov in voditelja*

- (E) Zdi se mi velika prednost, da lahko v pogovoru izmenjujem izkušnje z zelo starimi, a umsko še zelo vitalnimi ljudmi. To so razgledani ljudje, ki spremljajo aktualne zadeve v domačem okolju in po vsej državi. Od njih se učim, tako kot se one učijo od mene. Ker tudi v svojem poklicu delam z ljudmi, jim lahko dam kakšen praktičen nasvet. Všeč mi je, da se tudi oni zanimajo, kaj se z mano dogaja.

*KODE: izmenjevanje izkušenj s starimi, umsko vitalnimi ljudmi, zanimanje članov za življenje voditelja*

### **3. Kaj vam pomeni negovanje lepega pogovora v skupini?**

- (A) To pomeni, da se zavedamo, kaj rečemo; da negujemo kulturo dialoga, ki izraža medsebojno spoštovanje. Moja skupina kar spoštuje kulturni dialog, so pa posamezniki, ki zaradi določenih zdravstvenih težav potrebujejo malo več usmerjanja. V komunikaciji skušamo biti strpni drug z drugim; da damo priložnost vsem, da povejo svoje mnenje ali izkušnjo.

S praviim usmerjanjem in ozaveščanjem jih učim aktivnega poslušanja. Večjih težav s komunikacijo v skupini nismo imeli.

*KODE učenje strpnosti, učenje aktivnega poslušanja*

- (B) Člane usmerjam, da vsak pride do besede. Ker skupaj določimo teme, ki jih zanimajo, tudi s poslušanjem nimajo težav. Včasih tudi vzpodbudim k besedi koga, ki molči. Vedno dam besedo vsem, tako da se nihče ne počuti zapostavljenega.

*KODE: komunikacija vsakega člana v skupini*

- (C) Nekoga, ki se morda preveč razgovoril, je potrebno na lep način opomniti, naj počasi misel zaključi. Potrebno je paziti, da ne užalimo človeka. V povprečju člani upoštevajo pravila. Na začetku sem z dvigom lista nakazala konec govorjenja člana ali sem pokazala na uro. Za ta pravila smo se dogovorili. Tako lahko vsak izrazi svoje mnenje in so vsi zadovoljni. Če želi še kdo na koncu kaj dodati, dvigne roko in lahko pove misel. No, v skupini sem imela nekega gospoda, ki je bil izredno analitičen. Imela sem težave, ker sem mu morala skočiti v besedo z vprašanjem: »Ali je to bistvo, kar ste hoteli povedati?«

*KODE: dogovorjena pogovorna pravila, izražanje mnenja vsakega člana*

- (D) Na začetku smo postavili pravila, ki veljajo za dober pogovor. V glavnem nismo imeli težav. So se pa seveda našli ljudje, ki preveč govorijo. Takega človeka sem mirno ustavil in ga opozoril, da bodo še drugi lahko spregovorili. Zelo pomembno je tudi, da voditelj poskrbi, da se pogovor ne oddalji od teme. So tudi dobri poslušalci. Vedno jim ponudim možnost odziva na poslušano. Ker sem sam že pred vodenjem obiskoval terapevtsko skupino, sem se tam odkrito naučil zaupati tudi najbolj osebna čustva in občutke.

*KODE: dogovorjena pogovorna pravila, možnost odziva vsakega člana na povedano*

- (E) Lepa komunikacija ni v tem, da si delimo neke nasvete, ampak da predvsem poslušamo druge. Veliko v skupini pridobimo s poslušanjem ali spremljamo mimiko obraza in kretnje človeka, ki govori. Kot voditelj moram biti pozoren na to, da v pogovor vključim tudi manj komunikativne člane, saj so enakovredni člani in je njihov prispevek enako pomemben. Velikokrat bolj molčečo osebo vzpodbudim tako, da pogovor navežem na prejšnje srečanje, ko je ta oseba že nekaj povedala. Lahko jo tudi vprašam, če ima tudi ona podobno izkušnjo kot ostali v skupini. Potem se tudi ta oseba počasi odpre. Velikokrat tudi same člani umirjajo osebe, ki ne upoštevajo pravil dobrega pogovora. Ko skupina zaduha, se člani medsebojno dopolnjujejo v pogovoru. Voditelju tako ni potrebno nenehno posredovati, saj je tudi sam član.

*KODE: učenje poslušanja, vključevanje manj komunikativnih članov v pogovor, skrb članov za upoštevanje pogovornih pravil*

#### **4. Kako člani izražajo svoja osebna doživljanja v skupini?**

- (A) Ker skupina obstaja že nekaj let, v izražanju osebnega doživljanja ni zadržkov. Skupina je že zgradila medsebojno zaupanje. Vedno jim povem, da lahko svobodno sodelujejo pri izmenjavi osebnega doživljanja na določeno temo. Nekateri se izražajo zelo odprto in podrobno, obstajajo pa člani, ki so bolj pasivni in samo opazujejo dogajanje. V skupini negujemo strpnost do drugačnosti. Člani skupine se tako trudijo sprejeti druge ljudi, ki imajo drugačno življenjsko zgodbo, drugačno zdravstveno diagnozo, drugače razmišljajo kot oni. Bolj osebno se izpostavi polovica članov, polovica pa ne. Razlog za

to, vidim v tem, da so to ljudje, ki pripadajo generaciji, ki ni izražala svojih čustev in občutkov v primerjavi z mlajšimi generacijami.

*KODE: negovanje strpnosti do drugačnosti v skupini, izražanje čustev polovice članov v skupini zaradi vzgoje v preteklosti*

- (B) V pogovoru so odprti. Vedo, da mi lahko zaupajo, če mi povedo kaj bolj osebnega. Z njimi nimam težav pri pogovoru, saj so moji starši podobnih let. V njihov svet se lahko vživim. Ker se za druženje v skupini odločijo svobodno, potem tudi lažje bolj osebno spregovorijo.

*KODE: odprtost članov v pogovoru, dober vpliv na komunikacijo zaradi generacijske podobnosti članov s starši voditeljice*

- (C) Ljudje, ki so po naravi bolj zaprti, najprej »tipajo«. Tisti, ki se odprejo, so zelo iskreni in skušajo svojo osebno izkušnjo deliti z drugimi. Na koncu naših srečevanj se je zgodilo, da so o svojem osebnem doživljanju spregovorili tudi ljudje, ki so na začetku bolj molčali. Njihovo govorjenje je bilo čustveno, prisotno je bilo mnogo bolečine. Imela sem občutek, da so rešili sebe, ko so lahko izrazili svoje notranje občutke. V bistvu so se notranje očistili. Počutijo se varne, ker vedo, da vse izrečeno ostane med nami. Pogovarjali smo se tudi o doživljanju konfliktov z mlajšo generacijo in vsak je lahko izrazil svoj predlog, kako jih reševati.

*KODE: razbremenitev bolečih čustev s pripovedovanjem v skupini, občutek varnosti članov v pogovoru zaradi zaupnosti*

- (D) Vsak pa ima v sebi svojo »zaklenjeno kamrico«, v kateri so spravljene stvari, o katerih ne govori. Pogovarjamo se o prijetnih in o manj prijetnih doživetjih. Tabu tema pa je še vedno smrt. Nekoč sva se s sovoditeljico odločila, da bomo v skupini pogovarjali o doživljanju smrti. Predlagano temo so v skupini zavrnil, čeprav je večina že stara že čez 70 let. Voditelj se mora prilagoditi skupini tudi glede teme. V ljudi ne sme »vrtati« tako kot v terapevtski skupini, ko je treba pojasnjevati razloge za svoje vedenje, saj to ni namen srečevanj. Ker si v skupini zaupamo, skušamo reševati tudi kakšen medgeneracijski konflikt z bližnjimi.

*KODE: smrt kot tabu tema, reševanje medgeneracijskih konfliktov*

- (E) Člani odprto govorijo o svojem doživljanju. Velikokrat govorijo o težkih izkušnjah s svojci, ki se želijo okoristiti z njihovim imetjem, za katerega so trdo delale. Izpovedujejo svoja doživljanja ob izgubi partnerja. Navdih za izražanje svojih doživljanj dobijo ob različnih osebnih in družinskih obletnicah. Če pripovedujemo o neprijetnih izkušnjah, vedno skušamo v njih najti nekaj pozitivnega. Bolečim izkušnjam se nikoli ne izogibamo, če ji kdo izpostavi. Dovolimo mu, da to izpove.

*KODE: pogovor o doživljanju izgube in drugih bolečih izkušnjah*

## 5. Česa so se člani skupine s poslušanjem drugih naučili o drugih v skupini?

- (A) Svoja spoznanja, ki jih pridobijo s poslušanjem drugih (ko so se pogovarjali o prilagoditvi pohištva in predmetov v stanovanju, kar bi preprečilo padce) izražajo na zelo konkreten način, na primer: »O saj res, tudi jaz imam v stanovanju preprogo!« S tem, ko si izmenjujejo izkušnje, dobijo občutek, da imajo podobne težave tudi drugi ljudje. To pri njih ustvarja občutek pripadnosti oziroma občutek, da niso sami v svoji zgodbi.

*KODE: medsebojna delitev enakih izkušenj, ustvarjanje občutka pripadnosti, preprečevanje osamljenosti v izkušnjah*

- (B) Predvsem so s poslušanjem spoznali potrebe drugih ljudi v skupini in so jim ponudili svojo pomoč, če so jo potrebovali. Neka gospa je povedala, da ne zmore več sama v trgovino in so ji člani ponudili svojo pomoč.

*KODE: spoznavanje potreb drugih članov skupine, nudenje medsebojne pomoči*

- (C) Ljudje v skupini so se naučili, da je potrebno poslušati drugega in ne razmišljati, kaj bomo mi povedali oziroma da moramo biti ves čas pozorni na to, kar drugi pove. S tem ko poslušajo, se od drugih ogromno naučijo. Veliko se naučijo tudi o sebi. Lahko doživijo določena spoznanja in se začnejo spraševati, kako pa bi se oni odzvali v določeni situaciji. Lahko pride tudi do razjasnitve, zakaj me je neka stvar toliko časa obremenjevala.

*KODE: učenje aktivnega poslušanja, omogočanje osebnih življenjskih spoznanj*

- (D) S poslušanjem drugih ljudi, ki so pripovedovali o svojih izkušnjah, so lahko primerjali s svojimi življenjskimi izkušnjami. Člani skupine so druge ljudi tako mnogo bolj spoznali in začutili. Tako so postali bolj prisotni v skupini; do drugih imajo več empatije.

*KODE: primerjava lastnih izkušenj z izkušnjami drugih, prisotnost empatije*

- (E) Po mojem mnenju so se naučili predvsem sprejemati različnost (značaj, izobrazba, različna življenjska pot drugih članov). Naučijo se tudi dobre komunikacije, ki jo prenašajo v svoje domače okolje. V pogovoru v skupini mnogokrat ugotovijo, da lahko tudi sami vplivajo na dobre odnose z mlajšo generacijo oziroma da lahko dajo pobude za ohranjanje dobrih odnosov v družini.

*KODE: sprejemanje različnosti članov, zavedanje lastnega vpliva na komunikacijo v domačem okolju*

## 6. Kako se počutite v skupini za medgeneracijsko druženje?

- (A) V skupini se zelo dobro počutim in mi pomeni neko zatočišče in tam umirim svoj stres, saj smo povezani in se imamo res radi. Ko pridem, so me veseli. « So izredno pozitivni, tako da se ob njih spočijem. Imam občutek, da od njih ogromno dobim. Do skupine imam občutek pripadnosti. Tu dobim občutek zadovoljstva, da sem uspešna.  
*KODE: umiritev lastnega stresa, občutek pripadnosti, občutek zadovoljstva, občutek uspešnosti*
- (B) Počutim se sprejeto. Vsakič, ko se srečamo, smo veseli drug drugega. Z vsemi člani lahko sproščeno komuniciram. Skupina je postala del mojega življenja.  
*KODE: občutek sprejetosti, sproščena komunikacija, skupina kot del življenja voditeljice*
- (C) Z njimi se lahko poistovetim. Ljudje mi dajo veliko energije, ko vidim, kako so veseli, ko sem med njimi. Zelo uživam pri delu z njimi. Včasih se počutim, kot da bi bila v družini njihov otrok. Do mene so zelo pozorni in skrbijo zame. V skupini se je ustvarila domačnost.  
*KODE: poistovetenje s člani skupine, pozornost članov do voditeljice, skrb članov za voditeljico, občutek domačnosti*
- (D) Počutim se sprejetega, ker podobno razmišljamo, počnemo podobne stvari. V skupini se res dobro počutim.  
*KODE: dobro počutje, občutek sprejetosti*
- (E) Počutim se prijetno in domače. Imamo pristen odnos. Z njimi se lahko pošalim. Vzdušje v skupini je sproščeno. Zame je nagrada, da pridejo dobre volje in dobre volje odidejo.  
*KODE: občutek sprejetosti, občutek domačnosti, sproščeno vzdušje*

## 7. Kako doživljate primere starih ljudi v skupini, ki se soočajo s starostjo na pozitiven način?

- (A) Izstopa gospa J. Imela je zdravstvene težave in se je pridružila naši skupini. Gospa je še zelo vitalna, pozitivno naravnana, zelo aktivna in zelo motivirana. Je oseba, ki povezuje skupino tudi takrat, ko nisem prisotna. Ko vidim, kako z optimizmom premaguje težave, si ji želim postati podobna. V domu starejših je spoznala partnerja, ki jih šteje krepko čez osemdeset in se z njim odlično razume. Potrjuje načelo, da za ljubezen ni nikoli prepozno. Kljub zdravstvenim težavam, ki jih ima, je ostala aktivna, pozitivna in povezovalna. Pomeni mi vzor, kako lahko v starosti zelo kvalitetno živimo.

*KODE: optimizem gospe pri premagovanju težav, vzpostavitev intimne navezanosti z starejšim gospodom v domu, aktivnost, pozitivnost, povezovalnost gospe, vzor kvalitetnega življenja v starosti*

- (B) Neka gospa je zelo pozitivno naravnana. Rada pride na srečanje skupine. Kljub velikim zdravstvenim težavam (kmalu bo verjetno oslepela) rada pride in sodeluje v pogovoru. Drugi člani ji dajejo nasvete, kako bi težave omilila, ona pa jih brez odpora posluša. S črnimi očali se sprehaja okrog in se je nekako sprijaznila z diagnozo. Ne doživlja depresije, ampak ima veliko volje do življenja. Drugi primer pozitivno naravnane starega človeka pa je gospa, ki je izgubila moža. Redno hodi na srečanja skupine. Sama pravi: »Moram iti med ljudi.« Moževo smrt je zaradi njegove bolezni vdano sprejela in se ni zaprla sama vase.

*KODE: optimizem gospe kljub bližajoči slepoti, skrb gospe zase kljub ovdovelosti*

- (C) Gre za gospo, staro 83 let. Vsako jutro telovadi, bere, piše v upokojenski časopis, je prostovoljna kustosinja na Ljubljanskem gradu, kjer imajo stalno razstavo. Redno hodi tudi na izlete. Doma dela tudi na vrtu. Pomeni vzor vsem ostalim članom skupine. Zaradi nje je marsikdo začel telovaditi. Ne smem pozabiti omeniti, da hodi tudi plesat. K plesu je privabila tudi nekatere člane skupine. Z veseljem pove tudi kakšno svojo prigodo, ki je zabavna za vse. Ko je odšla v pokoj, je začela početi stvari, za katere prej ni imela časa.

*KODE: redna telovadba gospe, gospa kot sodelavka pri upokojenskem časopisu, gospa kot kustosinja, gospa pleše, gospa dela na vrtu*

- (D) To je moja tašča, ki je stara že 95 let. Tudi jaz bi ji bil rad podoben v svoji starosti. Po značaju je zelo mila. Je izredno skromen človek, ki zase zahteva le najosnovnejše. Vse bi dala drugim. S svojim življenjem je zelo zadovoljna. Je človek, ki sprejema takšno življenje, kakršno ji pride nasproti.

*KODE: skromnost gospe, sprejemanje vsega v življenju pri gospe*

V skupini imamo gospo, ki je stara 88 let in je polna življenja. Zadovoljna je s tem, kar ima. Ima velik krog prijateljev. Vsak dan gre na sprehod in zelo rada bere ter v celoti še skrbi zase. Pred leti je še hodila plesat. Kljub številnim zdravstvenim tegobam, je še vedno dobrovoljna.

*KODE: družabnost gospe, redno sprehajanje gospe, zanimanje za branje pri gospe, dobrovoljnost gospe kljub zdravstvenim tegobam*

- (E) Imamo članico v 88. letu in ima veliko zdravstvenih težav. Vsakič je na srečanje prišla dobre volje. Sicer pa je polna energije, bistra. Kljub vsem poškodbam in boleznim, ki jih ima je ostala pozitivna. Je razgledana in se za vse zanima. Pravnikinja uči celo nemščino. Pozna glavna mesta in države in sploh ima veliko znanje geografije. Svojim tudi kdaj speče jabolčni zavitek kljub vsem zdravstvenim težavam. Vsaka od njih je zame zgled: ena s telesnimi težavami, druga s finančnimi težavami, ki jih obvladuje.

*KODE: dobrovoljnost gospe kljub številnim zdravstvenim težavam, razgledanost gospe, znanje geografije pri gospe, učenje vnukinje nemščine, peka peciva domačim kljub zdravstvenim težavam, članice skupine kot zgled voditelju pri premagovanju težav v starosti*

## **8. Kako vpliva druženje v medgeneracijski skupini na vaše vsakdanje življenje?**

(A) Druženje v skupini mi pomaga ustvarjati pozitiven odnos do starosti. Vodenje skupine pri meni ustvarja občutek uspeha, kar vpliva na mojo samopodobo. Pomeni mi tudi ozaveščanje lastne starosti, saj sem dobila izkušnje, da v starosti lahko veliko vplivaš na svoje življenje. Spoznala sem, da se človekov odnos do življenja nadaljuje tudi v starosti.  
*KODE: pozitiven odnos do starosti, občutek uspeha pri vodenju skupine, spoznanje o nadaljevanju človekovega odnosa do življenja v starosti*

(B) Predvsem se nenehno zavedam minljivosti življenja. Življenje je potrebno sprejeti takšno, kakršno nam je dano. Na nekatere stvari imamo vpliv, na druge pa ne. Na srečanja grem rada, ker se tam odpočijem od vsakdanjih naporov. Notranje me srečanja bogatijo in mi dajejo izkušnje, ki jih ne bi dobila nikjer drugje s svojimi vrstniki.  
*KODE: zavedanje minljivosti življenja, počitek od vsakdanjih naporov voditeljice, notranje bogatenje voditeljice pri druženju s člani skupine*

(C) So težke situacije v mojem življenju, ko bi se najraje sesula, ker ne vem, kaj bi naredila. Mnogokrat se spomnim na te ljudi, kako pozitivno rešujejo tudi kakšen moj problem, ki sem ga prinesla na srečanje. Oni so opazili moje razpoloženje in so me spraševali toliko časa, da sem jim zaupala svojo težavo. Ravno te izkušnje me v težkih časih opogumljajo.  
*KODE: zaupanje in reševanje težav voditeljice, opogumljanje voditeljice z izkušnjami članov skupine*

(D) Druženje in izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini name gotovo vplivajo pozitivno. Vpliva predvsem na odnose z ljudmi izven skupine. Do njih znam pristopiti, jih poskušam razumeti. Skušam jim »prižgati lučko«, česar sem se naučil v skupini. V vsakem človeku skušam najti nekaj pozitivnega.  
*KODE: pozitiven vpliv na odnose voditelja izven skupine, voditeljevo »prižiganje lučke« ljudem v njegovem okolju*

(E) Pripomore mi tudi k zavedanju lastne starosti in starosti svojih staršev. Zavedam se, da bo slej ko prej potrebno poskrbeti za moja starša. Lahko se osebno potrudim, ampak se zavedam, da se bosta morala tudi starša potruditi za dobre odnose med nami. To zavedanje mi je dala skupina.

*KODE: zavedanje o lastni starosti voditelja, zavedanje o potrebnem trudu voditeljevih staršev za dobre medsebojne odnose*

**9. Kakšen pomen ima za člane skupine poslušanje drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah?**

- (A) Člani skupine, so mi povedali, da so v skupini izvedeli nove informacije, ki se nanašajo predvsem na tečaj za preprečevanje padcev v starosti. Neka gospa je povedala, da se zaradi redne vadbe, že leto dni ni spotaknila. Tudi drugi člani občutijo te učinke. Izražajo se konkretno: zaradi telovadbe smo bolj gibčni, imamo več ravnotežja, ne spotikam se več itd.

*KODE: pridobivanje novih informacij o preprečevanju padcev, pridobitev gibčnosti, pridobitev ravnotežja*

- (B) Zdi se mi, da člani aktivno poslušajo. Večkrat kdo vpraša: »Kaj si pa mislil s tem?« Počutijo se slišane in sprejete. Med njimi vlada spoštovanje. Pravijo, da jim poslušanje pomaga, da lažje razumejo težave drugih in svoje težave. Seveda pa se od drugih marsičesa koristnega naučijo. Ti nasveti se nanašajo predvsem na zdravje.

*KODE: učenje aktivnega poslušanja, lažje razumevanje lastnih težav in težav drugih, poslušanje nasvetov v zvezi z zdravjem*

- (C) Vedno znova se ponovi njihova misel, kako pomembno jim je to naše prijateljsko druženje. Izmenjava izkušenj pa je samo nadgradnja druženja. Srečanja jim osmislijo življenje v starejših letih.

*KODE: prijateljsko druženje, izmenjava izkušenj, osmišljanje življenja v starejših letih*

- (D) V prvi vrsti gre tu za socialno učenje. Učim se iz izkušenj drugih. Zelo velik pomen ima v naši skupini poslušanje drug drugega v zvezi z izkušnjami pri padcih. Ljudje pripovedujejo, kaj se jim je zgodilo, v kakšnih okoliščinah in kako so se odzvali. Tako postanejo drugi pozorni na ovire, ki bi omogočile padec in to počasi ozavestijo.

*KODE: proces socialnega učenja, poslušanje izkušenj drugih v zvezi s padci, povečana pozornost članov na nevarne ovire*

- (E) Mislim, da imajo člani skupine od poslušanja drugih v skupini tudi sami koristi povsod v življenju: pri obisku zdravnika, pri opravkih na uradih. Vse, kar člani slišijo od drugih v prenašajo v domače okolje in tudi v formalne odnose.

*KODE: prenašanje izkušenj v domače okolje in v formalne odnose*

## 10. Kakšno znanje jim je omogočilo učenje o preprečevanju padcev v starosti v priročniku Preprečevanje padcev v starosti?

- (A) Naučili so se konkretnih stvari: kako preurediti svoje prostore, kopalnico, da pospravljajo čevlje, da pospravijo preproge pred posteljo, da prižgejo luč, preden vstopijo v prostor. Pridobili so motivacijo za izvajanje vaj, s katerimi krepijo ravnotežje, počutijo se bolj gibčne, opažajo, da se lažje gibajo. Pomembno je tudi to, da se zavedajo, da lahko sami v veliki meri pripomorejo k preprečitvi padca in da morajo redno in čim večkrat izvajati vaje, da telo ostane v kondiciji.

*KODE: preureditev prostorov v stanovanju proti padcem, motivacija za izvajanje vaj za krepitev ravnotežja, samozavedanje članov o možnosti preprečitve padca z izvajanjem vaj*

- (B) Člani so začeli vsak dan redno telovaditi tudi izven časa srečevanja skupine. Število padcev se je zmanjšalo, saj so ljudje v mnogo boljši kondiciji. To dejstvo je zame glavni pozitiven učinek dela s priročnikom. Ta vadba je postala del njihovega vsakdanjega življenja.

*KODE: vadba za krepitev ravnotežja kot del vsakdanjega življenja članov skupine*

- (C) Nova znanja so večinoma pridobivali iz tega priročnika. V priročniku smo prebrali: »Odstranite preprogo, ker je lahko zelo nevarna.« Če je imel nekdo konkretno izkušnjo padca na preprogi, je to povedal ostalim članom skupine. Posledica tega je bila, da so po enem tednu vsi odstranili preprogo iz stanovanja. Pogovarjali so se o tem, kaj so ukrenili v stanovanju, da bi preprečili padce. Posebej so poudarili, da jim te informacije zelo koristijo. Tudi jaz sem opazila pri sebi večjo previdnost, in sicer, ko doma hodim v dežju ali snegu po marmornatih stopnicah, se zavedam, da je to zelo nevarno, ker so stopnice drseče.

*KODE: odstranitev preprog v stanovanju, povečana previdnost članov v dežju, snegu ali na drsečih tleh*

- (D) Ugotovili smo, da morajo biti copati pri starejših udobni in varni. Nekateri so si dali na dno banje protidrsno gumijasto podlago, držalo ob banji. Tudi zunanje stopnice pred vhodom v hišo morajo imeti protidrsno podlago in z njih je potrebno očistiti sneg. Seveda pa se je treba naučiti prositi za pomoč in se zanjo zahvaliti. Tega se tudi naučimo v skupini.

*KODE: zavedanje članov o varnih copatih, namestitev gumijaste podlage v banjo, namestitev držal v kopalnico in na stranišče, preprečitev padca s prošnjo drugih za pomoč*

- (E) Mislim, da so te vaje člane ozavestile, na katere ovire je potrebno paziti v domačem okolju: preproge, kabli, mokra tla, prižiganje luči ponoči. Nekateri člani so se ponoči navadili prižgati baterijo, ko gredo na stranišče. Prav tako so nekateri začeli uporabljati

nahrbtnik pri nakupovanju in nakupovalne vozičke, da nosijo čim manj bremen v rokah. Za varno hojo so se nekateri že začeli posluževati palice in hojce. Začeli so se zavedati, da v vsakem vremenu ni varno hoditi ven. Pozorni so postali tudi na vožnjo z avtobusom: kdaj vstati, kdaj se prijeti.

*KODE: povečana pozornost članov na različne ovire v stanovanju, prižiganje luči ponoči, uporaba nahrbtnika ali nakupovalnega vozička pri nakupih, pozornost pri hoji v slabem vremenu, pozornost pri vožnji z avtobusom*

## 11. Kako so člani skupine uporabili pridobljeno znanje v njihovem stanovanju?

- (A) V stanovanju so najprej odstranili preproge, potem pa prilagodili še kopalnico in WC. Nekateri so odstranili moteče pohištvo in so se začeli bolj zavestno in z večjo previdnostjo gibati po stanovanju.

*KODE: odstranitev preprog, odstranitev motečega pohištva, prilagoditev kopalnice in WC, povečana previdnost pri hoji v stanovanju*

- (B) Že takoj, ko smo na srečanju omenili nevarnost preprog za padce, so jih hiteli odstranjevati s tal. V kuhinji so gospodinje živila in predmete, ki jih uporabljajo vsak dan, premaknili na nižje police v omaricah. Ne upajo si več hoditi po lestvi in zato raje prosijo za pomoč, ko morajo z oken sneti ali na okna obesiti zavese. Prav tako prosijo za pomoč, če imajo obleko na višjih policah v omari itd.

*KODE: odstranitev preprog, prestavitev živil in uporabnih predmetov na nižje police v omaricah, prošnja za pomoč pri snemanju ali obešanju zaves, prošnja za pomoč pri jemanju oblek z višjih polic omare*

- (C) Na zunanjih stopnicah jih je veliko nalepilo protidrsne trakove, odstranjevali so preproge, tekače, v kadi so namestili protidrsne gumijaste podlage, nekateri so pritrdili držala pri stranišču in pri kadi. Neka gospa je prenehala obešati zavese in raje poišče pomoč. Zamenjali so stare lestve z bolj stabilnimi. Pazijo na to, da na lestev stopijo s celim stopalom. Ponoči, ko vstanejo, prižgejo v prostoru luč. V kuhinji so prestavili kanto za smeti, če jim je bila v napoto.

*KODE: namestitev protidrsnih trakov na stopnice, namestitev držal v kopalnici in na stranišču, uporaba stabilnih lestev, prižiganje luči ponoči, prestavitev kante za smeti v kuhinji*

- (D) Poleg množičnega odstranjevanja preprog večjih posegov v stanovanju ni bilo. V kopalnico ali na WC so dali protidrsne podlago. Neka gospa je imela nad banjo vrv za

sušenje perila in jo je znižala, da se ni preveč stegovala. Ljudje so začeli ponoči ob odhodu na stranišče začeli prižigati luč in so postali pri hoji po stopnicah bolj previdni.  
*KODE: odstranitev preprog s tal, prižiganje luči ponoči, znižanje vrvi za obešanje perila*

- (E) Odločili so se predvsem za manjše spremembe: odstranitev preprog, odstranitev kablov, namestitev dodatnih držal v kopalnici. S tal so začeli umikati časopise, vreče, čevlje, copate. Pri obujanju se usedejo na stol. Tudi v kuhinji so pospravili posodo, ki jo večkrat uporabljajo, na nižje police v omarici, da jih lahko čim lažje dosežejo.  
*KODE: odstranitev preprog, odstranitev kablov, namestitev držal v kopalnici, umikanje čevljev, vreč in časopisov s tal, prestavitev kuhinjske posode na nižje police*

## 12. Kakšen pomen kot voditelj-ica pripisujete vajam za krepitev ravnotežja?

- (A) Vaje za krepitev ravnotežja so po mojem mnenju nujne, saj povečujejo našo gibljivost in krepijo tiste mišice, ki nam pomagajo »loviti« ravnotežje v primeru, če nam grozi padec. Z leti nam občutek za občutek za ravnotežje slabi, zato ga je nujno potrebno krepiti z vajami iz priročnika.  
*KODE: zavest o nujnosti izvajanja vaj za krepitev ravnotežja, vpliv vaj na povečanje telesne gibljivosti*
- (B) Mislim, da imajo velik pomen za ohranjanje kvalitetne starosti. Po mojem mnenju za te vaje ni nikoli prepozno, le motivacijo je potrebno imeti. Ravno v skupini pa star človek najde motivacijo in vzpodbudo.  
*KODE: velik pomen vaj za ohranjanje kvalitetne starosti, motivacija v skupini za izvajanje vaj*
- (C) Menim, da so to vaje, ki dejansko krepijo ravnotežje. Povedali so, da zelo uživajo ravno pri tem, ko delajo vaje v skupini.  
*KODE: vpliv vaj na krepitev ravnotežja, uživanje članov pri izvajanju vaj v skupini*
- (D) Če delamo vaje vsak dan, gotovo koristijo. Nič manj pa ni pomembna splošna telesna aktivnost. Izvajanje vaj je gotovo pomembno za preventivo, saj se vzporedno poveča naša previdnost.  
*KODE: koristnost vsakodnevnega izvajanja vaj, pomembnost splošne telesne aktivnosti, vpliv izvajanja vaj na povečanje previdnosti*
- (E) Nekateri člani izvajajo vaje za krepitev ravnotežja vsak dan tudi po končanem tečaju. Večina pa jih izvaja na naših srečanjih, saj skupinska dinamika deluje. Pozitivni učinki so se že pokazali. Ljudje se razgibajo in pride do drugačne koordinacije. Ljudje dobijo občutek, kakšno ravnotežje pravzaprav imajo. Ravno same vaje pokažejo, ali ima človek

dobro ravnotežje. Marsikdo misli, da ga ima, pa se pokaže, da ga nima. Te vaje tako lahko podaljšajo človekovo samostojnost in kvaliteto življenja.

*KODE: vsakodnevno izvajanje vaj nekaterih članov, vaje omogočajo boljšo koordinacijo, vaje kot pokazatelj dobrega ali slabega ravnotežja, podaljšanje samostojnosti in kvalitete življenja*

### **13. Kako je druženje v medgeneracijski skupini vplivalo na medčloveške odnose v vašem vsakdanjem življenju?**

- (A) To vpliva tudi name, saj tako lažje razumem starejše ljudi, tudi moje lastne starše in moje sorodnike. Do njih imam več empatije in lažje se pogovarjam z njimi.

*KODE: lažje razumevanje starejših ljudi, lažje razumevanje lastnih staršev, več empatije do starejših, lažji pogovor s starejšimi*

- (B) Zdaj veliko bolj razumem stare ljudi, predvsem pa svoje starše, ki so podobnih let kot člani skupine, ki jo vodim. Zdi se mi tudi, da znam bolj prisluhniti ljudem okrog sebe in da lažje sprejemam njihove težave.

*KODE: boljše razumevanje starejših ljudi, boljše razumevanje lastnih staršev, lažje vživljanje v starejše ljudi*

- (C) Če kdo od mojih bližnjih obupuje, jih spomnim na kakšnega starejšega človeka iz moje skupine. Na primer rečem: Poznam gospoda, ki mu je umrla žena, ... in je svojo stisko rešil na ta način. Mogoče pa lahko v njegovem primeru najdeš bilko, ki se je lahko oprimeš. To druženje me dela boljše.

*KODE: postavljanje starejših ljudi iz skupine za vzor svojim bližnjim v težavah, vpliv na osebnostno rast voditeljice*

- (D) Lažje razumem starejše ljudi. V njih se lažje vživim in imam zanje mogoče več potrpljenja. Velikokrat se spomnim kakšne izkušnje iz skupine in jo poskusim prenesti v odnose s starejšimi, s katerimi se vsak dan ali pa občasno srečam. Naučil sem se nevsiljivo ponuditi pomoč, ki jo lahko ljudje sprejmejo ali ne.

*KODE: lažje razumevanje starejših ljudi, pridobitev večjega potrpljenja s starimi ljudmi, prenos izkušenj s starimi ljudmi iz skupine v vsakdanje odnose s starejšimi, nevsiljivo nudenje pomoči starejšim*

- (E) Kot predstavnik lokalne skupnosti, v kateri živijo člani, pomagam članom z informacijami o izboljšanju okolja za njihovo varnost (pločniki, klančine, saniranje poškodovanih tlakovcev itd.). Izkušnje članic večkrat posredujem tudi svojim staršem.

*KODE: posredovanje informacij članom o izboljšanju okolja za njihovo varnost, posredovanje izkušenj članov skupine svojim staršem*

**14. Kakšna spoznanja vam je omogočila izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini za vašo kakovostno starost?**

- (A) Predvsem sem pridobila spoznanje, da lahko tudi v starosti vplivam na svoje življenje. Če bom le dočkala stara leta, sem bom gotovo vključila v skupino za medgeneracijsko druženje, kjer bom ovire in težave premagovala skupaj z njimi. Brez socialne mreže v starosti je težko živeti. Lepo je pripadati skupini, kjer se počutiš doma. Lepo je, da lahko zaupamo drug drugemu in nam ni težko zaprositi za pomoč, ko jo potrebujemo.

*KODE: zavest o vplivu na lastno življenje v starosti, zavest o težjem življenju brez socialne mreže, zavest o domačnosti v skupini, zavest o zaupnosti v skupini, zavest o medsebojni pomoči v skupini*

- (B) Ko sem se srečala s primeri pozitivno naravnanih starih ljudi, sem najprej sklenila, da se bom tudi sama, ko bom stara, vključila v Univerzo za tretje življenjsko obdobje in še kam drugam. Spoznala sem, da moraš biti aktiven in se ne smeš zapirati med štiri stene. Poiskala si bom sebi primerno aktivnost. Hodila bom na sprehode, pa četudi »po štirih«. Poiskala si bom družbo.

*KODE: sklep o vključitvi na Univerzo za tretje življenjsko obdobje v starosti voditeljice, zavest o potrebni aktivnosti v starosti, načrtovanje socialne mreže v starosti*

- (C) Spoznala sem, da moraš v starosti ostati aktiven, tako telesno kot umsko. Sama si želim, da bi bila v starosti takšna, kot je že omenjena, starejša gospa. V starosti se ne bom izolirala in se bom ukvarjala z več dejavnostmi. Še naprej bom drugim posredovala svoje znanje in izkušnje.

*KODE: zavest o potrebni umski in telesni aktivnosti v starosti, zgled stare gospe v skupini za starost voditeljice, načrtovanje predajanja izkušenj drugim v starosti*

- (D) S socialnim učenjem v medgeneracijski skupini sem pridobil ogromno izkušenj za svojo starost. V starosti si želim, da bi bil do konca aktiven. Želim, da bi bil kot moja tašča s tistim, kar imam, zadovoljen. Želim si, da bi imel široko socialno mrežo, znotraj katere bi imel stike z drugimi ljudmi. Skupina mi je tako dala uvid v težave, ki se lahko dotaknejo starega človeka. Vodenje generacijske skupine mi pomeni pripravo na starost. Socialno učenje je vredno več kot pa delati za materialne dobrine in hlepeti po imeti več.

*KODE: pomembnost taščinega zgleda za voditeljevo starost, želja po socialni mreži v starosti, uvid v težave starih ljudi v skupini, vodenje medgeneracijske skupine kot priprava na starost, zavest o pomembnosti socialnega učenja za osebno rast*

- (E) Pridobil sem zelo pomembno spoznanje, da se je na starost potrebno pripravljati. Ključnega pomena pa je način, kako sprejemamo starost. Graditi moramo na tem, kaj še zmoremo. Zelo se mi zdi pomembno, da si v starosti vključen v neko socialno mrežo. Tudi v starosti je potrebno graditi lepe medčloveške odnose. Prevzemati moramo

odgovornost za lastno življenje in si ne smemo nalagati prevelike odgovornosti. Za mojo starost se mi zdi pomembno, da bi imel okrog sebe ljudi, s katerimi bi se lahko pogovarjal. Veliko bi mi pomenilo, da bi hodil na krajše izlete, predstave, koncerte. Upam, da bom lahko s kakšno izkušnjo v kulturi pomagal drugim, če me bodo hoteli poslušati. Rad bi se seveda tudi v starosti ukvarjal z glasbo.

*KODE: zavest o potrebni pripravi na starost, način sprejemanja starosti, zavedanje prisotnih sposobnosti v starosti, pomembnost gradnje medčloveških odnosov v starosti, prevzemanje odgovornosti za lastno življenje v starosti, želja po socialni mreži v starosti, želja po kulturnem udejstvovanju v starosti, želja po ukvarjanju z glasbo v starosti*

## 15. Kako ste zadovoljni s svojo vključenostjo v medgeneracijsko skupino?

- (A) Po zaključku srečanja s skupino se vedno počutim spočita, polna elana, bolj pozitivna. Veliko mi pomeni, da sem del skupine, ki me ima rada. Zelo sem zadovoljna, da pridobivam nove izkušnje in novo znanje; da nekemu nekaj dajem in da nekaj dobrega naredim. Člani skupine so moji prijatelji in moji učitelji.

*KODE: po srečanju občutek spočitosti in pozitivne naravnosti, občutek sprejetosti v skupini, zadovoljstvo ob pridobivanju novih izkušenj, zadovoljstvo ob lastnem dajanju dobrega skupini, člani kot prijatelji in učitelji*

- (B) Skupina mi omogoča vpogled v obdobje starosti, ki me verjetno še čaka. Do starosti imam po izkušnji vodenja skupine gotovo bolj pozitiven odnos. Predvsem pa se mi oglašata spoznanje, da v skupini zmoremo veliko več, kot pa če smo sami.

*KODE: vpogled v lastno obdobje starosti, bolj pozitiven odnos do starosti po izkušnji vodenja skupine, zavest o učinkih skupnega dela v skupini*

- (C) Če bom vključena v medgeneracijsko skupino v prihodnosti, se mi ni treba bati starosti. V druženju s skupino uživam in se notranje napolnim in osebno rastem.

*KODE: skupina kot vir poguma za prihodnost, skupina kot vir notranjega bogatenja in osebne rasti*

- (D) Zelo sem hvaležen, da se mi je življenje tako obrnilo, da sem postal voditelj te skupine. Že s svojim življenjem in izkušnjami lahko pozitivno vplivam na ljudi. Skupina mi je dala možnost, da lahko prebrodim kakršnekoli težave v življenju. Vedno se veselim srečanja v skupini.

*KODE: hvaležnost za vodenje skupine, možnost pozitivnega vpliva na ljudi s svojim življenjem, vzpodbuda v skupini pri premagovanju lastnih težav, veselje ob srečanju skupine*

- (E) Z veseljem prihajam na srečanja in kot prostovoljec žrtvujem svoj prosti čas. Pridobil sem izredno pomembno spoznanje o starosti in o njenih obrazih. Na spremembe je potrebno človeka pripravljati z majhnimi koraki. Ker sem član skupine, imam ta privilegij, da se na starost bolj zavestno pripravljam.

*KODE: veselje ob srečanjih, pridobitev novih spoznanj o starosti, pomembnost priprave na starost z majhnimi koraki, priprava na starost v skupini kot privilegij*

#### 4.5.3 UREDITEV RELEVANTNIH IZJAV V SKUPINE IN KATEGORIJE

Izjave intervjujev sem razvrstila na skupine in kategorije.

Razvrstitev po skupinah pomeni, da so se izjave nanašajo na raziskovalna vprašanja znotraj posameznih kategorij.

- a) izmenjava izkušenj za staranje članov v medgeneracijski skupini
- b) izmenjava izkušenj za voditelja medgeneracijske skupine
- c) negovanje lepega pogovora v skupini
- d) izražanje osebnega doživljanja pri članih skupine
- e) učenje članov skupine s poslušanjem drugih v skupini
- f) počutje voditelja v skupini
- g) voditeljevo doživljanje pozitivno naravnanih starih ljudi v skupini
- h) vpliv druženja v medgeneracijski skupini na vsakdanje življenje voditeljice ali voditelja
- i) pomen poslušanja članov skupine o izkušnjah in doživetjih drugih
- j) pridobitev znanja iz priročnika Preprečevanje padcev v starosti
- k) uporaba pridobljenega znanja v stanovanju članov skupine
- l) pomen vaj za krepitev ravnotežja
- m) vpliv druženja v skupini na voditeljeve medčloveške odnose
- n) spoznanja voditelja za njegovo kakovostno starost
- o) zadovoljstvo voditelja z njegovo vključenostjo v medgeneracijsko skupino

#### **1. Kakšen pomen ima za člane skupine medsebojna izmenjava izkušenj za njihovo staranje?**

##### Odgovori na prvo vprašanje:

- učenje preprečevanja padcev,
- pridobivanje novih veščin s področja informacijske tehnologije, urejanja zdravstvenih zadev, priprave novih jedi,
- pomoč pri izvajanju ukrepov glede lastne varnosti,
- reševanje konfliktov z mlajšo generacijo,
- učenje iz izkušenj drugih članov.

V odgovorih voditelji skupin navajajo predvsem izmenjavo praktičnih življenjskih izkušenj članov skupine, ki se nanašajo na preprečevanje padcev oziroma na izvajanje ukrepov glede njihove varnosti. Člani se po izmenjavi izkušenj bolj zavedajo potrebne skrbi za telesno in duševno zdravje v starosti. Starejši se učijo razumeti mlajšo generacijo. Z izmenjavo izkušenj pridobivajo tudi življenjsko zrelost. V skupini se z izmenjavo izkušenj naučijo tudi prositi za pomoč pri reševanju svojih težav.

Glavno raziskovalno spoznanje:

Izmenjava izkušenj za kakovostno staranje članom poveča varnost proti padcem in omogoča praktične življenjske izkušnje s področja reševanja konfliktov z mlajšo generacijo, pripravo jedi in informacijsko tehnologijo.

## **2. Kako kot voditelj-ica ocenjujete pomen izmenjave izkušenj v medgeneracijski skupini?**

Odgovori na drugo vprašanje:

- učenje preprečevanja padcev,
- aktivno ohranjanje fizične in duševne kondicije,
- enakovredno sodelovanje v skupini,
- socialno učenje pri izmenjavi izkušenj in reševanju težav,
- vzajemno zanimanje članov in voditelja za življenje in izkušnje drugih,
- učenje strpnosti do drugih.

Voditelji ponovno ocenjujejo pomen izmenjave izkušenj v medgeneracijski skupini s stališča učenja preprečevanja padcev. Zavedajo se velikega pomena aktivnega ohranjanja fizične in psihične kondicije, kar članom omogoča ravno izmenjava izkušenj v skupini. Pozitivno ocenjujejo enakovredno sodelovanje vseh članov in voditelja skupine. Medgeneracijsko druženje omogoča socialno učenje, kjer se vsi člani z izmenjavo izkušenj učijo drug od drugega in je izkušnja vsakogar dragocena.

Člani se prav tako zanimajo za življenje voditelja, saj je s svojimi izkušnjami njihov enakovredni član, in mu skušajo tudi pomagati z lastnimi izkušnjami pri njihovem reševanju. Nekateri voditelji že načrtujejo vključevanje v socialne mreže časa lastne starosti.

Glavno raziskovalno spoznanje:

Voditelji ocenjujejo izmenjavo izkušenj v skupini kot pomembne, saj gre tu za aktivno ohranjanje fizične in duševne kondicije, učenje skupinske dinamike in druženje.

## **3. Kaj vam pomeni negovanje lepega pogovora v skupini?**

Odgovori na tretje vprašanje:

- možnost izražanja mnenja vsakega člana,
- člani se v skupini učijo poslušanja drugih,
- vzpodbujanje molčečih oseb k sodelovanju v pogovoru,

- skrb članov za upoštevanje dogovorjenih pogovornih pravil.

Temeljno orodje socialnega učenja je lep pogovor v skupini. Člani se s pomočjo pogovornih pravil učijo dobre komunikacije. Lep pogovor pa vključuje aktivno poslušanje in strpnost do drugih. Voditelji pravijo, da dajejo vsakemu izmed članov možnost odziva na povedano oziroma možnost izražanja mnenja. V pogovor v skupini skušajo voditelji vključiti tudi manj komunikativne člane.

Člani skušajo tudi sami vplivati na spoštovanje pravil pri pogovoru.

#### Glavno raziskovalno spoznanje:

Voditeljem pomeni negovanje lepega pogovora v skupini upoštevanje dogovorjenih pogovornih pravil, učenje poslušanja. S pripovedovanjem dobi možnost odziva vsakega člana v pogovoru.

#### **4. Kako člani izražajo svoja osebna doživljanja v skupini?**

##### Odgovori na četrto vprašanje:

- vzdušje zaupnosti,
- vzdušje varnosti,
- odprtost članov v pogovoru,
- strpnost do drugačnosti v pogovoru,
- terapevtski učinek pogovora o bolečih čustvih in izgubah v skupini,
- reševanje medgeneracijskih konfliktov,
- ugoden vpliv generacijske podobnosti članov in staršev voditeljice na komunikacijo.

Ker v skupini vlada vzdušje zaupnosti, se člani v pogovoru počutijo varne. Voditelji poudarjajo, da vse, kar si zaupajo, ostane v skupini med njimi. Gre za odprto komunikacijo med člani in voditeljem. Člani si s pripovedovanjem izmenjujejo boleče izkušnje, kar ima zanje terapevtski učinek. Pripovedujejo tudi svoje izkušnje v medgeneracijskih konfliktih in jih skušajo reševati. V pogovoru je vedno prisotna tudi strpnost do drugačnosti. Nekateri člani zaradi vzgoje v preteklosti še vedno težko govorijo o čustvih.

##### Glavno raziskovalno spoznanje:

Člani se v skupini s razbremenijo bolečih čustev in rešujejo medgeneracijske konflikte, ker se v skupini zaradi zaupnosti počutijo varne.

#### **5. Česa so se člani skupine s poslušanjem drugih naučili o drugih v skupini?**

##### Odgovori na peto vprašanje:

- preprečevanje osamljenosti v izkušnjah,
- spoznavanje potreb drugih in nudenje pomoči,
- pridobitev življenjskih spoznanj,
- soočanje lastnih izkušenj z izkušnjami drugih,
- pridobitev zavedanja o lastnem vplivu na komunikacijo z bližnjimi,
- sprejemanje medsebojne različnosti.

Z aktivnim poslušanjem člani med seboj delijo enake izkušnje. Tako dobijo občutek, da imajo podobne težave tudi drugi ljudje in da v težavah niso sami. Lahko izrazijo svoje potrebe, ostali člani pa jim nudijo pomoč. Pri poslušanju drugih se sprašujejo, kako bi se odzvali v določenih situacijah, kar jim omogoča nova življenjska spoznanja. S poslušanjem člani postanejo bolj prisotni v skupini in v njih se še bolj razvije občutek empatije. S poslušanjem izkušenj drugih se člani naučijo sprejemanja različnosti ostalih članov.

Glavno raziskovalno spoznanje:

Člani so se s poslušanjem drugih naučili delitve podobnih izkušenj, empatije in sprejemanje različnosti.

## **6. Kako se počutite v skupini za medgeneracijsko druženje?**

Odgovori na šesto vprašanje:

- občutek zadovoljstva,
- občutek sprejetosti,
- sproščeno počutje,
- občutek domačnosti,
- občutek uspešnosti pri vodenju skupine,
- poistovetenje voditeljice s člani skupine v njihovih izkušnjah in doživljanju.

Vseh pet voditeljev se v skupini zelo dobro počuti. V skupini so zadovoljni, saj se počutijo sprejete. V skupini vlada vzdušje domačnosti in sproščenosti. Prisotna je skrb za drugega. Zaradi dobrega počutja je postala skupina del njihovega življenja in do nje gojijo občutek pripadnosti.

Glavno raziskovalno spoznanje:

Voditelji se v skupini počutijo domače, sprejete in sproščene.

## **7. Kako doživljate primere starih ljudi v skupini, ki se soočajo s starostjo na pozitiven način?**

Odgovori na sedmo vprašanje:

(Nanašajo se na značajske značilnosti določenih pozitivno naravnanih starih ljudi v skupini)

- optimizem gospe,
- skrb gospe za vsakodnevno telesno vadbo,
- gospejino udejstvovanje v kulturnem življenju,
- skromnost gospe,
- sprejemanje vsega v življenju pri gospe,
- družabnost gospe,
- dobrovoljnost gospe kljub mnogim zdravstvenim tegobam,
- umska aktivnost gospe,
- vrtnarjenje gospe kljub poznim letom.

Voditelji v odgovorih navajajo primere starih ljudi, ki jim zaradi svojih lastnosti predstavljajo pozitiven zgled starega človeka. Pri osebah, ki jih omenjajo voditelji, še zlasti izstopajo naslednje lastnosti: sprejemanje starosti, skromnost, povezovanje z drugimi ljudmi, aktivno

premagovanje težav, razgledanost in umska aktivnost, dobrovoljnost, sprejemanje vsakršnih življenjskih izkušenj.

Glavno raziskovalno spoznanje:

Pri pozitivno naravnanih starih ljudeh v skupini izstopa optimizem in dobrovoljnost in kljub težavam in aktivnost na več področjih.

## **8. Kako vpliva druženje v medgeneracijski skupini na vaše vsakdanje življenje?**

Odgovori na osmo vprašanje:

- ustvarjanje pozitivnega odnosa do voditeljeve starosti,
- moralna opora voditeljici v njenih težavah,
- voditeljev prenos pozitivnih izkušenj iz skupine na medčloveške odnose v okolju,
- voditeljeva pridobitev zavedanja o lastni starosti,
- zavedanje voditelja o pomembnosti truda starejših za dobre odnose z mlajšo generacijo.

Voditelji trdijo, da so z vodenjem medgeneracijske skupine veliko pridobili za svoje osebno življenje in za odnos do lastne starosti. Druženje v skupini jim pomaga pri reševanju in premagovanju lastnih težav in ima zanje tudi terapevtski učinek. Kot posledico vključenosti v skupino voditelji ocenjujejo tudi prenašanje znanja, ki ga pridobijo z izmenjavo izkušenj v skupini, v svoje okolje. V skupini so voditelji začeli ozaveščati lastno staranje in pridobili nov pogled na starost. Spoznavajo, da se mora za dobre medgeneracijske odnose potruditi tudi starejša generacija.

Glavno raziskovalno spoznanje:

Druženje v skupini vpliva na voditelje na zavedanje minljivosti in lastne starosti, nudenje opore v stiski in na pozitiven odnos do ljudi izven skupine.

## **9. Kakšen pomen ima za člane skupine poslušanje drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah?**

Odgovori na deveto vprašanje:

- pridobivanje novih informacij v zvezi s padci,
- skrb za zdravje,
- osmišljanje življenja v starejših letih,
- večja pozornost na ovire,
- socialno učenje,
- učenje aktivnega poslušanja,
- prijateljski odnosi.

S poslušanjem drugih o njihovih doživetjih in izkušnjah se člani medgeneracijske skupine seznanjajo z varnostnimi ukrepi, ki jim pomagajo preprečevati padce. Pri izmenjavi medsebojnih izkušenj se s poslušanjem naučijo česa novega, kar jim koristi pri njihovem zdravju. Z vzajemno izmenjavo izkušenj v skupini poteka proces socialnega učenja, kjer se

voditelji in člani učijo drug od drugega. Voditelji pri vodenju posvečajo veliko pozornosti aktivnemu poslušanju. Člani se s poslušanjem drugih o izkušnji padca začnejo zavedati ovir v okolju in postanejo pri hoji bolj previdni. Poslušanje izkušenj in doživljanj drugih pa člane poveže in med seboj začnejo negovati prijateljske odnose.

Voditelji ugotavljajo, da si s poslušanjem doživetij starejših na novo osmislijo lastno starost z različnimi spoznanji o njej.

#### Glavno raziskovalno spoznanje:

S poslušanjem drugih člani pridobivajo informacije v zvezi s padci in zdravjem ter lažje razumejo lastne težave in težave drugih.

### **10. Kakšno znanje jim je omogočilo učenje o preprečevanju padcev v starosti v priročniku Preprečevanje padcev v starosti?**

#### Odgovori na deseto vprašanje:

- odstranitev ovir v stanovanju,
- previdnost pri hoji v snegu ali dežju,
- preureditev kopalnice in sanitarij,
- prižiganje luči pri vstajanju ponoči,
- nakupovanje članov z nahrbtnikom ali nakupovalnim vozičkom,
- uporaba varnih copat za hojo po stanovanju.

V skupini so voditelji in člani skupin po metodi socialnega učenja podrobno obdelali priročnik Preprečevanje padcev v starosti. To učenje jim je omogočilo predvsem praktično znanje. Člani so postali pozorni na ovire v stanovanju, ki lahko povzročijo padce in so jih odstranili. Določene prostore (kopalnica, WC, stopnice) so preuredili, da bi omogočili varnost. Tudi nočno vsajanje brez prižiganja luči ni več samoumevno. Prav tako so izmenjali izkušnje o tem, kakšni copati so najbolj varni za hojo po stanovanju.

Veliko pozornost so voditelji posvetili vajam za krepitev ravnotežja. Člani jih niso na vsakem srečanju samo redno izvajali, ampak so jih nekateri člani začeli redno izvajati tudi doma.

Okrepila se je tudi previdnost članov pri hoji na prostem v slabem vremenu.

Starejši velikokrat težko prosijo mlajše za pomoč. Z izmenjavo izkušenj so člani ozavestili potrebo po prošnji za pomoč v primeru obešanja zaves ali jemanju obleke z višjih polic v omari. Tudi nakupovanje je lahko nevarno za padce, zato so člani izmenjevali izkušnje, kako hodijo nakupovat: z nahrbtnikom, nakupovalnim vozičkom itd.

#### Glavno raziskovalno spoznanje:

Priročnik Preprečevanje padcev v starosti je članom omogočil pridobiti znanje, kako preprečiti padce v stanovanju; kako krepiti ravnotežje z vajami in tako pripomogel k povečanju njihove previdnosti.

## 11. Kako so člani skupine uporabili pridobljeno znanje v njihovem stanovanju?

### Odgovori na enajsto vprašanje:

- odstranitev preprog in motečega pohištva,
- prošnja za pomoč pri obešanju zaves in jemanju oblek z višjih polic,
- namestitev protidrse podlage v banji,
- namestitev protidrskih trakov na stopnicah,
- uporaba stabilnih lestev,
- umikanje čevljev in drugih motečih predmetov s tal,
- povečana previdnost pri hoji po stanovanju.

Stanovanje je polno nevarnih ovir, ki omogočajo padce. S pomočjo priročnika so se člani skupin učili, na katere ovire morajo biti v stanovanju še posebej pozorni in jih morajo odstraniti. Gre za denarno dostopne ukrepe, saj večina članov ne zmore drage preureditve stanovanja ali hiše. V skupini so ozavestili tudi spremembo navad, ki preprečujejo padce, npr.: obuvanje na stolu, odstranjevanje čevljev in drugih motečih predmetov s tal.

### Glavno raziskovalno spoznanje:

V stanovanju so člani s tal odstranili preproge, čevlje in druge moteče predmete ter preuredili kopalnico in stranišče.

## 12. Kakšen pomen kot voditelj-ica pripisujete vajam za krepitev ravnotežja?

### Odgovori na dvanaisto vprašanje:

- zavedanje o nujnosti izvajanja vaj za krepitev ravnotežja,
- vpliv vaj za ohranjanje kvalitetne starosti,
- pomen motivacije v skupini za izvajanje vaj za krepitev ravnotežja,
- vpliv vaj na povečanje previdnosti,
- velik pomen splošne telesne aktivnosti,
- vaje za krepitev ravnotežja – pokazatelj dobrega ali slabega ravnotežja.

Voditelji so se na to vprašanje zelo podobno odzvali. Ugotavljajo, da redno izvajanje vaj pomembno vpliva na podaljšanje samostojnosti in vpliva na kakovost njihove starosti. Veliko časa so v skupini posvetili pogovorom o vplivu samostojnega gibanja na kakovostno starost. Povedali so, da se člani skupine tudi sami motivirajo pri izvajanju vaj. Vaje so istočasno tudi pokazatelj, ali ima neka dobro ali slabo ravnotežje. Voditelji tudi poudarjajo pomen splošne telesne aktivnosti za ohranitev ravnotežja.

Po mnenje voditelja D so nekateri člani so postali zaradi ukrepov proti padcem morda celo preveč previdni.

### Glavno raziskovalno spoznanje:

Voditelji ocenjujejo, da vaje za krepitev ravnotežja pomembno prispevajo k telesni gibljivosti in koordinaciji ter k ohranitvi samostojnosti v starosti in k večji previdnosti.

### **13. Kako je druženje v medgeneracijski skupini vplivalo na medčloveške odnose v vašem vsakdanjem življenju?**

#### Odgovori na trinajsto vprašanje:

- boljše razumevanje starejših ljudi,
- boljše razumevanje lastnih staršev,
- prenos izkušenj iz medgeneracijske skupine v vsakdanje odnose s starejšimi,
- več empatije do starejših.

Druženje v medgeneracijski skupini je pomembno vplivalo na medčloveške odnose v življenju voditeljev. Izstopa spoznanje, da jim je druženje s starejšimi v skupini spremenilo pogled na starost. Bolje razumejo starejše ljudi v domačem okolju in tudi druge starejše ljudi, s katerimi se srečujejo. Do njih imajo večji občutek empatije. Glede na to, se z njimi lažje pogovarjajo in se vživljajo v njihove stiske.

Voditelji so mnenja, da lahko s pridom uporabijo izkušnje, ki so jih pridobili v medgeneracijski skupini, v družinskih in medčloveških odnosih. Pozitivne starejše ljudi iz skupine tudi drugim ljudem v svojem okolju postavljajo za zgled kvalitetnega življenja v starosti.

#### Glavno raziskovalno spoznanje:

Druženje v medgeneracijski skupini je voditeljem omogočilo boljše razumevanje starih ljudi in lastnih staršev.

### **14. Kakšna spoznanja vam je omogočila izmenjava izkušenj v medgeneracijski skupini za vašo kakovostno starost?**

#### Odgovori na štirinajsto vprašanje:

- spoznanje o vplivu na lastno življenje v starosti,
- spoznanje o pomenu človekove aktivnosti v starosti,
- spoznanje o nujnosti socialne mreže v starosti,
- spoznanje o nujnosti telesne in umske aktivnosti v starosti,
- spoznanje o pomenu socialnega učenja za osebno rast,
- spoznanje o vodenju medgeneracijske skupine kot pripravi na lastno starost,
- spoznanje o prevzemanju odgovornosti za svoje življenje v starosti,
- spoznanje o pomembnosti graditve medčloveških odnosov v času starosti,
- spoznanje in zadovoljstvo ob pridobivanju novih izkušenj,
- zadovoljstvo ob lastnem dajanju dobrega v skupini.

Voditelji so z vodenjem medgeneracijskih skupin dobili podrobnejši uvid v starost. Spoznali so, da starost ni več obdobje, v katerem ne bi imeli vpliva na lastno življenje. Vodenje skupine jim pomeni zavestno pripravo na lastno starost. Socialno učenje z izmenjavo izkušenj in enakovrednim vključevanjem vseh članov v pogovor jim omogoča osebno zorenje, kar jih dela boljše ljudi. Večina voditeljev v starosti načrtuje socialno vključenost v kakšni izmed dejavnosti za starejše (Univerza za tretje življenjsko obdobje, kulturno udejstvovanje itd.), saj so v medgeneracijski skupini dobili izkušnjo kvalitetnega staranja. Zavedajo se odgovornosti za lastno starost in tudi odgovornosti za medgeneracijsko sožitje.

Menijo, da je skrb za zdravje odgovorna skrb vsakega posameznika vse življenje, torej tudi v starosti.

Glavno raziskovalno spoznanje:

Voditelji so z druženjem v medgeneracijski skupini spoznali, da imajo lahko v starosti vpliv na svoje življenje in so se odločili za vključitev v socialne mreže v lastni starosti.

**15. Kako ste zadovoljni s svojo vključenostjo v medgeneracijsko skupino?**

Odgovori na petnajsto vprašanje:

- občutek pozitivne naravnosti in sproščenosti,
- občutek sprejetosti,
- člani skupine moji prijatelji in učitelji,
- bolj pozitiven odnos do starosti po izkušnji vodenja skupine,
- skupina kot vir moje osebne rasti,
- skupina kot vzpodbuda pri premagovanju mojih težav,
- skupina podarja nova spoznanja o starosti.

Voditelji se v skupini za medgeneracijsko druženje zelo dobro počutijo, zato večina v svoji skupini vztraja že vrsto let.

Izmenjava izkušenj jim po njihovem mnenju prinaša socialni kapital za lastno starost. Vzdušje v skupini je po njihovem mnenju domačno in sproščeno. V skupini se počutijo popolnoma sprejeti. Voditelji vse člane dojemajo kot prijatelje in učitelje obenem. Čutijo, da osebno rastejo. Vse znanje in izkušnje, pridobljene v skupini, jim nudijo optimističen pogled v lastno prihodnost. Skupina jim podarja občutek veselja in zadovoljstva, saj s svojim altruističnim delovanjem ne koristijo samo drugim, ampak se vedno bolj zavedajo, da z druženjem in izmenjavo izkušenj v skupini pripravljajo lepšo starost predvsem sebi.

Glavno raziskovalno spoznanje:

Voditelji so zadovoljni, ker so vključeni v medgeneracijsko skupino, saj jim pomeni vir osebne rasti in premagovanja lastnih težav ter pridobitev bolj pozitivnega odnosa do starosti.

#### 4.5.4 SKUPNO RAZISKOVALNO SPOZNAVANJE

Izmenjava izkušenj članom medgeneracijske skupine za kakovostno staranje s pomočjo socialnega učenja omogoča aktivno ohranjanje fizične in duševne kondicije, učenje skupinske dinamike in druženje.

Voditeljem pomeni negovanje lepega pogovora v skupini upoštevanje dogovorjenih pogovornih pravil, učenje poslušanja in pripovedovanja. Vsak član ima možnost odziva v pogovoru.

Člani se v skupini s razbremenijo bolečih čustev in rešujejo medgeneracijske konflikte, ker se v skupini zaradi zaupnosti počutijo varne. S poslušanjem drugih so se člani naučili delitve podobnih izkušenj, empatije in sprejemanja različnosti.

Voditelji se v skupini počutijo domače, sprejete in sproščene.

Pri pozitivno naravnanih starih ljudeh v skupini kljub mnogim težavam izstopajo optimizem, dobrovoljnost ter aktivnost na več področjih.

Druženje v skupini pri voditeljih vpliva, da dobijo bolj pozitiven pogled na starost in boljše razumevanje starih ljudi ter lastnih staršev.

S poslušanjem drugih člani pridobivajo informacije v zvezi s padci ter njihovim preprečevanjem; pridobivajo informacije v zvezi z zdravjem; lažje razumejo lastne težave in težave drugih.

Voditelji s svojo vključenostjo v medgeneracijsko skupino pridobijo spoznanje o pozitivnem pomenu vključenosti v medgeneracijsko skupino za lastno starost in jim postane tudi vir osebne rasti.

#### 4.5.5 UTEMELJENA TEORIJA

Nahaja se v naslednjem poglavju »rezultati in razprava«.

## 5. REZULTATI IN RAZPRAVA

Vprašanja v intervjujih so se nanašala na socialno učenje v skupinah za medgeneracijsko staranje.

Kar nekaj vprašanj se nanaša na izmenjavo izkušenj v skupini.

Voditelji so se pozitivno izrazili o učinkih izmenjave izkušenj, ki članom omogočajo pridobitev znanja oziroma veščin, s katerimi preprečujejo padce. Člani pridobijo zavest, da lahko sami vplivajo na preprečitev padcev in si s tem zagotovijo kakovostno starost.

V skupini poteka vzajemno o učenje o izkušnjah, ki jih imajo člani s padci. Poslušanje teh izkušenj drugih so vplivale na večjo previdnost drugih članov v skupini.

Zanimivo je, da je marsikdo od članov začel doma redno izvajati vaje za krepitev ravnotežja.

Voditelji ugotavljajo, da v skupini poteka kultura dialoga na zadovoljivi ravni, za kar se trudijo vsi člani z upoštevanjem dogovorjenih pogovornih pravil. Pozorni so na enakovredno vključevanje vseh članov, tudi tistih, ki so manj komunikativni.

Pozitivno se mi zdi mnenje voditelja skupine E, da člani sami umirjajo člana, ki se preveč razgovori, kar pomeni, da so povsem ponotranjili pravila lepega pogovora v skupini.

Osnovni način, ki sploh omogoča socialno učenje, je poslušanje drugih o njihovih izkušnjah.

S poslušanjem drugih so se člani naučili izvajati ukrepe proti padcem, kamor sodijo vaje za krepitev ravnotežja, in zagotovili varnost v stanovanju ali hiši z odstranitvijo motečih predmetov ter namestitvijo protidrskih podlag v sanitarijah in v kopalnici.

Poslušanje doživetij in izkušenj drugih ugodno vpliva na preprečevanju osamljenosti v izkušnjah (zlasti pri zdravstvenih težavah, v medgeneracijskih konfliktih z mlajšo generacijo).

Voditeljica skupine A je to lepo izrazila z besedami »da niso sami v svoji zgodbi«. S poslušanjem se člani lahko poistovetijo, kar ugodno vpliva na njihovo samopodobo in občutek pripadnosti. Voditeljica skupine B izjavlja, da je poslušanjem drugih v skupini pridobila že kar nekaj življenjskih modrosti, ki ji bodo morda še koristile v starosti. Voditeljica skupine C opaža, da člani s poslušanjem pridobijo mnoga spoznanja ali pa se začnejo spraševati, kako bi se odzvali v določeni situaciji in iskati začnejo rešitve. S poslušanjem se pri članih razvija občutek empatije in se lažje vživijo v druge (voditelj skupine D).

Voditelj skupine E meni, da se s poslušanjem drugih člani učijo tudi boljših odnosov z mlajšo generacijo.

Voditelji se pri vodenju skupine počutijo sproščeno, domače, sprejeto. Do skupine gojijo občutek pripadnosti, kar je gotovo razlog za njihovo večletno medgeneracijsko druženje in vztrajanje pri prostovoljskem delu. Vsi voditelji zatrjujejo, da se vedno veselijo srečanj v skupini. Voditeljica skupine C se je izrazila z besedami, »da ji da skupina s svojim veseljem in sproščenostjo veliko energije«. Voditeljica skupine A pa »v skupini umiri svoj vsakdanji stres«. Te trditve dokazujejo, da počutje v skupini ugodno vpliva tudi na duševno ravnovesje prostovoljskih voditeljev.

Pozitivno naravnani ljudje v skupini voditeljem nedvomno služijo kot dober zgled za njihovo lastno starost. Voditelj skupine D je za zgled postavil svojo taščo, ki ji želi biti v svoji starosti podoben zaradi njenih lepih značajskih lastnosti. Voditelj skupine E pa trdi, so mu članice skupine tudi zgled obvladovanja telesnih ali finančnih težav.

Prostovoljsko druženje v skupini ima pomemben vpliv tudi na vsakdanje življenje voditeljev. Voditelji so starost začeli doživljati drugače. Voditeljica skupine A meni, da je pridobila pomembno izkušnjo, da »tudi v starosti lahko vplivamo na svoje življenje«. Voditeljici skupine C druženje s starejšimi omogoča reševanje kakšne lastne občasne stiske, pri čemer ji člani z veseljem pomagajo. Skupina tako pomeni zanjo tudi moralno oporo. Voditelj skupine D v vsakdanjem življenju pri vseh ljudeh skuša najti nekaj pozitivnega in jim večkrat »prižge lučko«. V medgeneracijskih odnosih s svojimi starši član skupine E mnogokrat črpa svoj navdih za lepše sobivanje.

Ko člani skupin poslušajo druge o njihovih izkušnjah in doživetjih, jim to koristi na različnih področjih življenja: povečuje se njihova previdnost pri hoji po stanovanju in izven njega, odstranijo predmete v stanovanju, ki bi lahko povzročili padec; pri nakupovanju uporabljajo nahrbtnik ali nakupovalni voziček; začeli so redno izvajati vaje za krepitev ravnotežja, s čimer so postali bolj gibčni oziroma čutijo večjo potrebo po gibanju (voditeljica skupine A).

Iz priročnika so se člani po metodi socialnega učenja naučili tudi, kako prilagoditi stanovanje, da bo varno pred padci. Niso samo ustrezno preuredili posameznih prostorov, ampak znajo tudi poprositi mlajše za pomoč v primeru, da bi morali hoditi po lestvi.

Voditelji pripisujejo velik pomen tudi vajam za krepitev ravnotežja: preventivno preprečevanje padcev in ohranjanje kvalitetne starosti, medsebojna motivacija za izvajanje vaj. Voditeljica skupine A se zaveda, da človekovo ravnotežje z leti slabi, zato je izvajanje vaj nujno.

Medgeneracijska izmenjava izkušenj je koristna tudi za okolje izven prostovoljske medgeneracijske skupine. Voditeljica skupine A zaradi občutka pozitivne vključenosti v skupino že načrtuje, da se bo tudi sama v starosti vključila v medgeneracijsko skupino. Enako nameravata tudi voditeljici skupine B in C.

Voditelju skupine D je »skupina dala uvid v težave, ki se lahko dotaknejo starega človeka«. Voditelj skupine E pa spoznava, da moramo v starosti prevzemati odgovornost za lastno življenje, vendar si ne nalagati prevelike odgovornosti. Tudi on načrtuje v starosti vključenost v socialno mrežo.

Vsi voditelji so zadovoljni z vključenostjo z medgeneracijsko skupino.

Za voditelja skupine E je vključenost v skupino privilegij, saj se z izmenjavo izkušenj sooča s stvarmi, s katerimi se bo soočal tudi v lastni starosti. Voditelj skupine D je hvaležen za izkušnjo vodenja skupine. Zanimiva se mi zdi njegova izjava: »Že s svojim življenjem in izkušnjami lahko pozitivno vplivam na ljudi.« Prav tako se je o vključenosti v skupino izrazila tudi voditeljica skupine C: »Če bom vključena v medgeneracijsko skupino v prihodnosti, se mi ni potrebno bati starosti.«

Voditeljica skupine B trdi, da je ob svoji vključenosti spoznala, da »v skupini zmoremo veliko več, kot pa če smo sami.« Voditeljica skupine A pa vodenja skupine ne jemlje samo kot obveznost, ampak se po zaključku srečanja počuti spočito. Zanjo so člani skupine »prijatelji in učitelji«.

## 6. SKLEPI

Ugotovitve moje raziskave temeljijo na osnovi obdelanega gradiva, in sicer na osnovi petih polstrukturiranih raziskovalnih intervjujev s prostovoljskimi voditelji medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje.

Svoje ugotovitve in spoznanja, ki sem jih pridobila z raziskavo, bom strnila v obliki naslednjih sklepov:

- Izmenjava izkušenj s socialnim učenjem v skupini ugodno vpliva na preprečevanje padcev, saj se člani seznanijo z ukrepi, ki preprečujejo padce.
- Vaje za krepitev ravnotežja vplivajo na povečanje previdnosti članov pri hoji in boljšo telesno kondicijo. Nekateri člani so doma pričeli z rednim izvajanjem vaj.
- Vsi voditelji negujejo lep pogovor v skupini oziroma kulturo dialoga, ki jo vsi člani enakovredno sooblikujejo.
- S poslušanje izkušenj in doživetij drugih člani izvajajo ukrepe proti padcem, rešujejo življenjske težave in se učijo boljšega sožitja z mlajšo generacijo.
- Voditelji se v skupini počutijo sproščeno, domače in sprejeto. V skupini se sprostijo, umirijo, napolnijo z energijo. Vključenost v skupini vpliva na njihovo duševno ravnovesje.
- Vsi voditelji v svojih skupinah najdejo primer pozitivno naravnane starega človeka, ki mu želijo biti podobni v svoji starosti in mu slediti pri premagovanju raznovrstnih težav, ki jih prinaša starost.
- Voditelji ocenjujejo, da druženje v medgeneracijski skupini pozitivno vpliva tudi na njihovo vsakdanje življenje. Pri starih ljudeh v svojem okolju zaradi druženja v medgeneracijski skupini z večjo pozornostjo iščejo pozitivne lastnosti.
- Člani skupine voditeljem nudijo moralno oporo v njihovih stiskah. V skupini se z izmenjavo izkušenj se voditelji učijo lepših medgeneracijskih odnosov povsod v njihovem življenju.
- Iz priročnika so se člani naučili prilagoditve stanovanja, ki naj bo čimbolj varno proti padcem.
- Iz priročnika so se člani po metodi socialnega učenja učili tudi vaj za krepitev ravnotežja, ki so jih nekateri člani začeli vsakodnevno izvajati tudi doma.
- Vključenost v medgeneracijsko skupino voditelji ocenjujejo kot zelo koristno za njihovo starost. Večina načrtuje, da se bo tudi v času lastne starosti vključila v medgeneracijsko skupino.
- S svojo vključenostjo so vsi voditelji skupin zadovoljni, saj jim omogoča mnoga spoznanja in koristne izkušnje v zvezi s starostjo in staranjem.

Z navedenimi sklepi lahko torej potrdim hipotezo iz uvoda naloge, ki pravi, da voditelji in člani medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje doživljajo metodo socialnega učenja kot učinkovito v svojih skupinah.

## 7. LITERATURA

Acceto, B. (1968). Staranje, starost in starostno varstvo. Ljubljana. Rdeči križ Slovenije.

Adjuković, M. (1997). Grupni pristup u psihosocialnem radu: načela i procesi. Zagreb: Društvo za psihosocialno pomoć.

Anzeljc, N. (2012). Socialne mreže starostnikov in vloga socialnega pedagoga v institucionalnem varstvu. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Ljubljana: Glotta Nova.

Brečko, D. (1998). Kako se odrasli spreminjamo? Radovljica: Didakta.

Dominice, P. (1992). L'histoire de la vie comme processus deformation. Paris: L'Harmattan.

Dominko, M. (2011). Spopolnjevanje komunikacijskih veščin. Ljubljana: Andragoški center Slovenije, str. 5-23.

English, L.M. (2005). International Encyclopedia of Adult Education. Hampshire, New York: Palgrave Macmillan.

Flaker, V. (2001). Prostovoljsko delo: Delo za druge in zase. Socialno delo 40, 6: 305-311.

Garvas, Mojca (2000). Izkustveno učenje kot praksa in teorija izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vrtcu Trnovo. Andragoška spoznanja, 1, str. 38-41

Goleman (1997). Čustvena inteligenca. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Hanekamp, H. (1994). Intervizija. Socialno delo – let. 33, dec., 1994 – št. 6.

Hlebec V., Kavčič, M., Filipovič Hrast, M., Vezovnik, A., & Trbanc, M. (2010). Samo da bo denar in zdravje: življenje revnih starih ljudi. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Hojnik\_Zupanc, I. (1997). Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

Jarvis, P. (2003). Učenje iz izkušenj. Revidiran model učenja iz izkušenj. Andragoška spoznanja, 9, št. 2, str. 19-29.

Klopčič, A. (2011). Poslušanje kot pomemben del komunikacije. Kranj: B&B Višja strokovna šola. Diplomsko delo.

Kobentar, R., Kogovšek, B., Škerbinek, L. (1996). Komunikacija – komunikacija v timu, z varovanci in komunikacija v starosti. Obzornik zdravstvene nege, št. 30, 17-18.

- Kobentar, R. (2008). Socialni odnosi v starosti. V: Socialna pedagogika, let. 12 (2), str. 145-160.
- Kobolt, A. (1988). Temeljna načela doživljajske pedagogike. Ptički brez gnezda, str. 147-157, 13, št. 27.
- Kobolt, A., Socialna pedagogika 2009, l. 13, št. 4, 359-382.
- Kolb, D. A. (1984). Experimental learning. Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-hall, Inc.
- Košak, P. (2010). Evalvacija usposabljanja voditeljev medgeneracijskih skupin za kakovostno starost na Ministrstvu za obrambo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Specialistično delo.
- Krajnc, A. (1992). Kako smo snovali Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje. Ljubljana: Univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Kump, S. (2009). Krepitev skupnosti s pomočjo medgeneracijskih programov. Brez spopada. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, str. 229. Pedagoška fakulteta.
- Kump, S., Jelenc, S. (2009). Vseživljenjsko učenje – izobraževanje starejših odraslih. Znanstveno poročilo, 04/09. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Ličen N., Furlan M., Šinko S. (2008). Andragoška spoznanja, št. 3-4, str. 76-87.
- Makuc, D. (2012). Pomen verbalne in neverbalne komunikacije v zdravstveni negi pacienta na umetni ventilaciji (diplomska naloga). Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.
- Mali, J. (2008). Od hiralnic do domov za stare ljudi. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Marentič Požarnik, B. (1992). Izkustveno učenje – modna muha, skupek tehnik ali alternativni model izobraževanja. Sodobna pedagogika, 43, št1-2, str. 1-16.
- Marentič Požarnik, B. (2003). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
- Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut filozofske fakultete.
- Medvešek, T. (2004). Pomen socialnega dela pri sodelovanju z mladostniki v skupini. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Diplomsko delo.
- Merriam, S. B., Caffarella, R. S. Baumgartner, L. M. (2007). Learning and adulthood. San Francisco: John Willy&Sons.
- Mesec, B. (1984). Prostovoljno delo na področju socialnih dejavnosti (zbornik strokovnih razprav). Ljubljana 1984. Višja šola za socialne delavce

- Mesec, B. (2004). Pomen raziskovanja in planiranja prostovoljnega dela. *Socialno delo* 43, 1: 3-6.
- Mikuš Kos, A. (2001). *Civilna družba in revščina (zbornik prispevkov)*. Ljubljana: Slovenska filantropija.
- Morano, M. (2013). *Sodobni pristopi, metode in tehnike v izobraževanju odraslih*. Ljubljana: Andragoški center Republike Slovenije.
- Payne S., Walker J. (2002). *Psihologija v zdravstveni negi*. Ljubljana: Educy.
- Počkar, M. (2008). *Poslovno komuniciranje*. Ljubljana: Zavod IRC.
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske Fakultete.
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: samozaložba.
- Pihlar, T. (2010). Avstrijski oskrbovalni sistem. *Kakovostna starost*, let. 13, št. 1.
- Pineau, G. (1983). *Produire sa vie: autoformation et autobiographie*. Montreal. Saint Martin.
- Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Ramovš, J. (1990). *Doživljanje, temeljno človekovo duhovno dogajanje*. Ljubljana: Založništvo slovenske knjige.
- Ramovš, J., Kladnik T., Knific B. in sodelavci (1992): *Skupine starih za samopomoč. Metodični priročnik*, Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- Ramovš, J. (1995). *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš, J. (2008). *Socialne mreže medgeneracijskih programov za kakovostno staranje solidarno sožitje generacij*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. (2013). *Prostovoljski dnevnik*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 32-52
- Ramovš, J. (2016). *V kakšnih razmerah se danes staramo?* Ognjišče, januar 2016.
- Ramovš, J. (2016). *Po 'abrahamu' začnemo čutiti svoja leta*. Ognjišče, februar 2016.
- Rozman, U. (2005). *Treningi socialnih veščin kot metoda dela z mladimi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. Magistrsko delo.

Stritih, B., Možina, M. (1992). Avtopoeza: procesi samoorganiziranja in samopomoči. Socialno delo 31, 1-2: 18-73.

Šadl, Z. (2007) Čustveno doživljanje starostnikov. Socialno delo – let. 46, feb.-apr., št. 1-2.

Trstenjak, A. (1993): Umrješ, da živiš. Celje: Mohorjeva družba.

Ule, M. (2005). Psihologija komuniciranja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Vlada RS (2006). Strategija varstva starejših do leta 2010 – solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva.

Vukčević, R. (2008). Učenje odraslih skozi doživetje potovanja in vpliv na njihovo identiteto. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

#### INTERNETNI VIRI

Čatović Almira (2010), Tridnevni obisk Dalajlame 14 v Mariboru:

<https://almiracatovic.wordpress.com/2010/04/13/his-holiness-the-xiv-dalai-lama/>

Findeisen Dušana (2014) SOŽITJE GENERACIJ DANES IN PRIHODNJE - MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE, KAJ JE TO?:

[http://www.slovenska-univerza3.si/docs/Sozitie\\_generacij\\_danes\\_in\\_prihodnje.pdf](http://www.slovenska-univerza3.si/docs/Sozitie_generacij_danes_in_prihodnje.pdf)

Statistični urad RS (junij 2011), Prebivalstvo Slovenije po projekcijah prebivalstva EUROPOP2010, 2010-2060

<http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=3989>

## IZJAVA O AVTORSTVU

Spodaj podpisana Katarina Oblak Vidic, študentka specialističnega študija Specialistični študij socialnega dela z ljudmi s posebnimi potrebami, Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko 06040252, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtorica specialističnega dela z naslovom:

»Socialno učenje pri vodenju medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje«.

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo specialistično delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega specialističnega dela;
- da se zavedam, da je plagiatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravidnika o podiplomskem študiju;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno specialistično delo objavi v digitalni zbirki eGradiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani, 14. 04. 2016

Podpis avtorice: