

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Danijela Gutić

**Skupine starih ljudi za samopomoč v skupnosti z vidika
uporabnic**

Diplomsko delo

Medvode, 2016

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Danijela Gutić

**Skupine starih ljudi za samopomoč v skupnosti z vidika
uporabnic**

Diplomsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Somentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Medvode, 2016

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Danijela Gutić

Naslov: Skupine starih ljudi za samopomoč v skupnosti z vidika uporabnic

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Somentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Kraj: Medvode

Leto: 2016

Št. strani: 150

Št. preglednic: 2

Št. prilog: 3

SEZNAM UPORABLJENIH KRATIC

(Program) SSLS – (Socialnovarstveni program) Skupine starih ljudi za samopomoč

ZDSGS – Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, nosilka socialnovarstvenega programa Skupine starih ljudi za samopomoč na nacionalni ravni

POVZETEK DIPLOMSKEGA DELA

Namen naloge je osvetliti vpliv skupine na posameznika, člana skupine, identificirati področja tega vpliva, procese v skupini in spremembe, ki jih član doživlja kot posledice sodelovanja v skupini. Teoretični uvod zajema podroben opis programa SSLS in izbrane vidike programa (pomen za ženske, skupine kot socialna mreža, socialna opora in socialni kapital), socialno delo s starimi ljudmi in socialno delo s skupino (skupinska dinamika, komunikacijske veščine itd.). Populacija raziskave so osebe, starejše od 65 let, ki so vključene v skupino starih ljudi za samopomoč v domačem okolju. V vzorec je vključenih deset članic skupin iz osrednjeslovenske in gorenjske regije. V poglavju Rezultati in razprava so navedene ugotovitve in razmišljanje ob ugotovitvah, ki se nanašajo na doživljanje skupine (pomen, zadovoljstvo, počutje itd.), glavne elemente delovanja skupine (vsebina pogovornih tem, kvaliteta pogovora v povezavi s pravili v skupini, potek pogovora), skupinsko dinamiko (s poudarkom na zaupanju in povezanosti članic ter opisu interakcij, ki se v skupinah odvijajo), učinkih skupine oz. koristih, ki jih navajajo uporabnice, vodenje skupine in vlogo voditeljev, prihodnost skupin in doživljanje staranja pri uporabnicah. Predlogi zajemajo usmeritve za dodatna usposabljanja za voditelje skupin, raziskovanje poročja skupinskega dela, dopolnitev pravil vedenja in pogovora v skupini, nadgradnjo dejavnosti, promocijo programa, evalvacijo in dolgoročno usmeritev programa. *Ključne besede:* socialno delo s starimi ljudmi, socialno delo s skupino, socialna gerontologija, staranje, vodenje skupin.

GRADUATION THESIS ABSTRACT

Title: Community Based Self-help Groups for Older People: Users' Perspective

The main objective of this thesis is to highlight the impact of self-help groups on an individual member, to identify areas of that impact, the processes and changes that members experience as a result of participation in the group. Theoretical introduction includes a detailed description of the social welfare program Self-help groups for Older People and selected aspects of the program (women's perspective, groups as social networks, social support and social capital), social work with older people and social work with groups (group dynamics, communication skills, etc.). Survey population are persons ages 65 and above, that are the target population of the program. The population sample includes ten members of the groups located in Central Slovenia and Upper Carniola region. Results and discussion present the findings and their interpretation, related to the group members' experience of their groups (meaning, satisfaction, well-being, etc.), the main

operational elements of the groups (discussion topics; the quality of conversation in connection with the discussion rules; the course of the conversation, etc.), group dynamics (with an emphasis on trust and cohesiveness, the description of interactions that take place in groups), benefits identified by members, the (shared) leadership of the group and leaders' roles, group members' experience and perceptions of later life and their view of the future. Recommendations for the future refer to additional trainings for group leaders, future field research, setting rules for different aspects of discussion and behavioural guidelines within the groups (norms), upgrading activities, promoting the program, evaluation and long-term vision of the program.

Keywords: social work with older people, social work with groups, social gerontology, aging, group leadership.

PREDGOVOR

Kot prostovoljka – voditeljica skupine štiri leta sodelujem v socialnovarstvenem programu Skupine starih ljudi za samopomoč. V času usposabljanja za voditelje skupin, ki je potekalo v Ljubljani v letih 2012 in 2013, sem ustanovila skupino, ki mi je skupinsko delo razkrila kot področje mojega interesa v stroki socialnega dela in me navdihnila za poglobljeno raziskovanje pomena skupin starih ljudi za samopomoč za njihove uporabnike – člane skupina, na podlagi česar je nastala ta diplomska naloga. Ne glede na to, da gre za prostovoljsko (in laično) delo s skupino, je njegova podstat socialno delo.

Velik del odgovornosti za kakovostno delo na srečanjih skupin sloni na voditeljih oz. sovoditeljih v skupinah. Časovna neomejenost delovanja skupin in večletno udejstvovanje voditeljev v programu zahteva nova znanja za učinkovitejšo integracijo vseh vlog in nalog, ki jih voditelj v skupini opravlja. Nekaj usmeritev za pridobivanje omenjenih znanj je pokazala tudi ta naloga.

Intervjuje, ki so del raziskave, sem izvajala z mislijo na lastno starost in sebe v taki skupini. Ob tem sem se spomnila tudi svojih prvih občutkov in spoznanj na začetnih srečanjih svoje skupine, ko so članice že razkrile nekaj zgodb iz svojega življenja: ta srečanja mi dajejo pogum in zaupanje v življenje. Življenjske zgodbe starih ljudi in njihove izkušnje so tiste, ki nas opogumljajo, vodijo, usmerjajo in nam omogočijo nove uvide, nov način razmišljanja. Tako dragoceno dediščino nam lahko predajo le stari ljudje, drugje je ne moremo dobiti. Če smo odprti in pripravljeni slišati, jo bomo pograbili z obema rokama; morda si prihranimo kakšno negativno izkušnjo v življenju ali pa povečamo možnosti za dobre izide različnih izzivov, ki so v življenju vsakega človeka neizbežni. Italijanski filozof Umberto Galimberti je namreč dejal, da v današnjem času znanost in tehnologija učinkovito nadomeščata starega človeka v vlogi čuvarja informacij. Tako se modrost in znanje starejših zdita odveč. Nič pa ne more nadomestiti starostnikov etične in čustvene izkušnje, ki mu daje duševno ravnotežje, umerjenost, previdnost in druge lastnosti, ki bi nam jih računalnik težko posredoval.

V skupinah ustvarjamo tople, zadovoljujoče odnose, ki nam dajejo občutek varnosti in pripadnosti. Težko bi rekli, da obstaja boljša »naložba« v starost, kot je vseživljenjski trud za medsebojne odnose. Robert Waldinger, profesor psihiatrije na harvardski univerzi in vodja najdlje trajajoče znane študije o razvoju odraslih z naslovom *The Harvard Study of Adult Development* (začetek sega v leto 1938), je nedavno predstavil najpomembnejša dognanja študije. Eno izmed njih se glasi: dobri medsebojni odnosi nas ohranjajo bolj zdrave in srečnejše.

Najlepše se zahvaljujem sogovornicam, ki so z menoj delile svoje izkušnje doživljanja skupine starih ljudi za samopomoč in bogate izkušnje iz svojih življenj, ter voditeljicam, ki so me prijazno povabile na srečanja svojih skupin in mi pomagale vzpostaviti stik s sogovornicami. Zahvaljujem se tudi Strokovni službi Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije za pomoč pri vzpostavljanju stikov z voditeljicami skupin.

Za konec naj nekaj besed namenim skupini Rožice iz Medvod, ki mi kot voditeljici skupine omogoča čudovito izkušnjo medgeneracijskega povezovanja. Z vami živim mnogo življenj in zgodb, ki jih ne bi, če vas ne bi poznala. Po vaši zaslugi z radovednostjo in optimizmom pričakujem čas, ko bom sama postala članica skupine.

Diplomsko nalogo posvečam vsem voditeljicam in voditeljem ter članicam in članom skupin starih ljudi za samopomoč.

Vsebina

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1. Pojemovanje skupin za samopomoč	1
1.2. Socialnovarstveni program Skupine starih ljudi za samopomoč.....	5
1.2.1. Razvoj in značilnosti programa.....	5
1.2.2. Koncept samopomoči v skupinah starih ljudi za samopomoč	10
1.2.3. Ženske v skupinah in prihodnost skupin	12
1.2.4. Skupine kot socialna mreža, socialna opora in socialni kapital.....	15
1.3. Socialno delo s starimi ljudmi.....	20
1.4. Socialno delo s skupino	27
1.4.1. Skupinska dinamika	28
1.4.2. Skupinska dinamika majhne skupine	33
1.4.3. Komunikacijske veščine za delo s skupino starih ljudi.....	34
1.4.4. Pomen socialnega dela s skupino za krepitev moči uporabnikov	38
1.4.5. Avtobiografski element v skupinah starih ljudi za samopomoč.....	42
2. PROBLEM	44
3. METODOLOGIJA	46
3.1. Vrsta raziskave.....	46
3.2. Merski instrumenti in viri podatkov	46
3.3. Populacija in vzorčenje	47
3.4. Zbiranje podatkov.....	47
3.5. Obdelava in analiza podatkov	48
4. REZULTATI IN RAZPRAVA.....	51
4.1. Doživljanje skupine.....	51
4.1.1. Pomen skupine	51
4.1.2. Zadovoljstvo	54
4.1.3. Počutje.....	55
4.1.4. Vzdušje	55
4.2. Delovanje skupine	56
4.2.1. Vsebina pogovornih tem	56
4.2.2. Kvaliteta pogovora (pravila v skupini)	57
4.2.3. Potek pogovora	60
4.3. Skupinska dinamika	62

4.3.1. Zaupanje.....	62
4.3.2. Povezanost članic	64
4.3.3. Namen skupine.....	65
4.3.4. Interakcije.....	66
4.4. Učinki skupine	70
4.4.1. Koristi	70
4.4.2. Aktivno preživljanje časa	73
4.4.3. Vzgib za vstop v skupino.....	74
4.4.4. Osebne spremembe	76
4.5. Vodenje	77
4.5.1. Kvaliteta vodenja.....	77
4.5.2. Vloga voditelja.....	78
4.5.3. Kvalitete voditelja.....	80
4.6. Prihodnost	81
4.6.1. Prihodnost skupine.....	81
4.6.2. Prihodnost programa Skupine starih ljudi za samopomoč	82
4.7. Staranje	83
4.7.1. Spoprijemanje z izzivi staranja	83
4.7.2. Doživljanje starosti	86
4.7.3. Razmišljanje o prihodnosti	87
4.8. Odgovori na raziskovalna vprašanja.....	88
4.8.1. Kako skupine doživljajo njihovi člani?	88
4.8.2. Kako skupine delujejo, kateri elementi se kažejo kot bistveni?.....	90
4.8.3. Kakšni procesi se odvijajo v skupini?.....	93
4.8.4. Katere pozitivne učinke udejstvovanja na srečanjih zaznavajo člani skupin pri sebi? ...	94
4.8.5. Kako člani skupin vidijo prihodnost skupin in (morda v povezavi s tem) kako doživljajo lastno staranje?	95
4.9. Osebna izkušnja intervjujev s članicami skupin	98
5. SKLEPI	100
6. PREDLOGI	104
7. UPORABLJENA LITERATURA	106
8. Priloge.....	111
8.1. Priloga 1: Prepis intervjujev in podčrtani relevantni deli izjav	111
8.2. Priloga 2: Tabela 8.1.: Odprto kodiranje	138

8.3. Priloga 3: Osno kodiranje	146
--------------------------------------	-----

Kazalo tabel

Tabela 3.1.: Primer odprtega kodiranja	49
--	----

Tabela 8.1.: Odprto kodiranje	138
-------------------------------------	-----

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Pojmovanje skupin za samopomoč

Prvo sistematično presečno študijo, ki je posvečena raziskovanju razvoja in pojavnosti skupin za samopomoč in podpornih skupin v slovenskem prostoru, smo dobili šele leta 2015 na podlagi izsledkov raziskave, ki jo je avtorica Mija Marija Klemenčič Rozman opravila v letih 2009–2011 (Klemenčič Rozman 2015: 9). V študijo je avtorica vključila tudi program SSLS.

Klemenčič Rozman (2015: 14–15) ugotavlja, da si različni avtorji niso enotni v definiciji samopomoči. Iz vrste definicij je mogoče povzeti, da »koncept samopomoči obsega pomoč samemu sebi, ki pa lahko poteka v obliki medsebojne pomoči in je njen rezultat«.

Avtorica ugotavlja, da »[...] ne glede na te razlike, ostajajo osrednji poudarki enaki: gre za procese pomoči in podpore v teh skupinah, s katerimi člani dobijo moč za samopomoč, da si torej dvignejo kakovost življenja kot posamezniki in (ali) kot družbena, interesna, stigmatizirana skupina.« (Klemenčič Rozman 2015: 43.)

Ramovš (2003: 379) samopomoč opredeli kot »[...] socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga 'svojim' v okviru družine ali druge skupine ali skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko«. Prepoznava dve dimenziji samopomoči, in sicer »osebno reševanje svoje lastne stiske ali krepitev svoje socialne klenosti ter skupno reševanje stisk in urejanje težav v mejah skupin in skupnosti, kjer ljudje doživljajo medsebojno pripadnost [...]«.

V skupini se, v kontekstih medsebojne izmenjave na različnih ravneh (skupine, skupnosti, narod, posameznik sam), aktivirajo in krepijo lastni notranji viri, kot ugotavlja Klemenčič Rozman (2015: 15) in dodaja, da je glavna razlika med pomočjo in samopomočjo v viru impulza za organiziranje: »Pri samopomoči izhaja ta impulz izmed članov, zato samopomoč deluje po načelih samoorganizacije, medtem ko pri organizirani pomoči ta impulz prihaja 'od zgoraj', od nekih družbenih akterjev ali oseb, običajno strokovnjakov.« (Ibid.)

Program Skupine starih ljudi za samopomoč, kot bomo videli v nadaljevanju v podpoglavju o razvoju programa, je na neki način prišel »od zgoraj«. Potrebo po krepitvi

socialne mreže in druženju starih ljudi v skupinah so namreč prepoznali socialni delavci, torej stroka, organiziranje pa se je pričelo skupaj z uporabniki – člani skupin, ki so v skupini videli možnost za zadovoljevanje nematerialnih potreb v starosti. Dobre izkušnje prvih skupin so ponesle glas o uspešnosti v druga okolja in po principu snežne kepe so se začele ustanavljati tudi druge skupine po Sloveniji ter ob tem razvijati temeljne paradigme in strokovno podlago programa.

O institucionalizaciji samopomoči Klemenčič Rozman (2015: 53) ugotavlja, da poteka prek različnih virov, kot so povezovanje s strokovno avtoriteto, pojavljanje v medijih in sodelovanje s političnimi avtoritetami.

Glede na naravo programa SSLS ne moremo trditi, da je doživel proces institucionalizacije. Povezava s stroko je neizogibna za ohranjanje ustrezne kakovosti in razvoj programa, program pa se ne pojavlja v medijih (oz. če že, zgolj v lokalnih medijih, kjer delujejo skupine) in sodelovanje s političnimi avtoritetami je omejeno na prejemanje finančne podpore za program s strani vlade in na sodelovanje v strokovnih razpravah.

Zanimiva in informativna je primerjava med samopomočjo in strokovno pomočjo, ki jo izpelje Klemenčič Rozman (2015: 68):

- samopomoč je prostovoljna, strokovna pomoč ne nujno vedno (npr. prisilna hospitalizacija);
- v skupini za samopomoč so člani enakopravni, pri strokovni pomoči velja hierarhija;
- v skupini za samopomoč se odvijajo procesi krepitev moči, prav tako pri strokovni pomoči, a to ni nujno edini možen rezultat (pri članih skupine lahko nastopi tudi naučena nemoč);
- v skupini se posameznik počuti močnejšega, pri strokovni pomoči se uporabnik lahko postavi v vlogo bolnika;
- pomoč v skupini je dvosmerna in vzajemna, strokovna pomoč je enosmerna;
- v skupini so odnosi prijateljski, pri strokovni pomoči profesionalni;
- v skupini odgovornost nosi vsak sam zase, pri strokovni pomoči se lahko zgodi, da jo namesto uporabnika prevzema strokovnjak;
- v skupini veljajo enake pravice za vse, pri strokovni pomoči pa prevladuje nadzor.

Procese, ki potekajo v skupinah za samopomoč, Klemenčič Rozman (2015: 39–44) povzame po različnih avtorjih in opozori, da nekateri med njimi razlikujejo med procesi, ki se dogajajo v skupinah za samopomoč, in procesi, ki se odvijajo v podpornih skupinah.

Procesi, ki so v ospredju v skupinah za samopomoč, so:

- učenje po modelu, s katerim član dobi množstvo modelov vedenja in priložnosti za učenje novih naravnosti k reševanju problema, tehnik spoprijemanja s stresom in novih socialnih spretnosti;
- socialno primerjanje, ki ga sproži izkušnja učenja po modelu; člani se med seboj primerjajo, ko poslušajo pričevanja ali zgodbe drugih;
- samoučinkovitost, ki izhaja iz neposredne izkušnje in primerjave sebe z drugimi člani skupine;
- proces simboličnega modeliranja, ki poteka ob branju zgodb iz literature, izpostavljanju primerov uspešnega soočanja s problemi ter učenju specifičnega besedišča za analizo posameznikovih reakcij in vedenja v težavnih vsakodnevnih situacijah;
- proces kolektivne učinkovitosti oziroma socialne podpore, kjer gre za občutek med člani skupine glede njihove skupne spretnosti obvladovanja nalog;
- preoblikovanje identitete, kjer ljudje oznako lastne odklonskosti spremenijo v pozitivno identiteto;
- krepitev moči, ki v kontekstu skupin pomeni sposobnost ukrepati zase in v imenu skupin, kar je rezultat naraščajočega prepričanja vase;
- doseganje uvida, ki se nanaša predvsem na skupen problem članov, ki je v skupini za samopomoč pravzaprav pogoj za članstvo in je samoumeven, zato ga člani lažje sprejmejo kot pa med formalno terapijo;
- preokvirjanje posameznikovega problema, ki se zgodi ob ponovnih kognitivnih opredelitvah in ob uporabi novega jezika, ki artikulira, kaj je narobe in kako to spremeniti, redefinicija problema pa prinese novo razumevanje in zmanjševanje občutka krivde;
- oblikovanje novih skupnosti za življenje, saj vključitev v skupino pomeni hkrati vstopanje v novo skupnost, ki vpliva na celotno posameznikovo življenje, v tej skupnosti pa ima pripovedovanje normativno funkcijo – posameznik prevzame pripoved skupnosti kot šablono za lastno zgodbo in si znotraj tega oblikuje identiteto (Klemenčič Rozman 2015: 39–44).

Urek (2005: 11) o osebnih zgodbah pravi, da »[...] niso le ena od možnosti, kako nekemu nekaj povedati o svojem življenju, pač pa so tudi sredstvo za oblikovanje identitete, način predstavitve sebe. Izdelovanje zgodb o sebi je sestavina vsakdanjega dela z identiteto posameznika, v katerem posameznik reflektira svoje izkušnje s stališča raznih perspektiv svoje identitete [...]«. Pripovedovanje zgodbe, pojasnjevanje pomena dogodka

občinstvu je interpretacija, samo pripovedovanje zgodb pa najobsežnejši način, kako ljudje razvijamo skupno razumevanje stvari (Urek 2005: 12).

V jeziku socialnega dela bi zgornje navedbe lahko povzeli s konceptom perspektive moči, ki ga je vpeljal Dennis Saleebey (1997). Po tem konceptu imajo prav besede takšno težo, »[...] da lahko z njimi dodajamo moč in navdihnemo ali pa demoraliziramo in uničimo, [zato jih] moramo v socialnem delu vzeti resno. To je vabilo, da socialni delavci skrbno ravnamo z besedami, da v dialogu z uporabniki soustvarjamo nove pomene. Dobrodošel je premik k iskanju ustreznih besed za socialno delo, takih, ki dodajajo moč in ne razvrednotijo človeka.« (Mešl 2008: 125.)

Socialno delo kot strokovna podlaga za program SSLS nam ponuja besede in koncepte za ubesedenje in razumevanje posameznika znotraj njegovega življenjskega okolja. Tudi laičnim voditeljem skupin je tako skozi usposabljanje in izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč na voljo korpus znanj in metod s področja socialnega dela, s katerimi osmislimo, razlagamo in razvijamo delo s skupino, ne glede na to, ali v programu delujemo kot laiki, kot strokovnjaki, prostovoljsko ali profesionalno. Kadar govorimo o laičnih voditeljih v kontekstu programa SSLS, govorimo o usposobljenih prostovoljcih, ki sodelujejo v programu ne glede na izobrazbo (oz. ki po izobrazbi niso nujno strokovnjaki s področja socialnega dela ali sorodnih strok – pedagogike, zdravstva, psihologije). Voditelj je po pravilih programa namreč lahko katerakoli polnoletna oseba, ki uspešno zaključi usposabljanje in izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč ter ustanovi in vodi skupino vsaj dve leti.

Kaj pomenijo skupine starih ljudi za lokalno oz. širšo skupnost in medgeneracijske odnose? Po Ramovšu (2003: 154) so stari ljudje za mlado in srednjo generacijo pomembnejši s tem, kar so, kot s tem, kar delajo, znajo, imajo. Kadar torej govorimo o medgeneracijskem prenosu izkušenj in znanja, imamo v mislih tudi vzor(ec), ki nam ga z lastnim staranjem dajejo in zapuščajo stari ljudje:

»Zgled starajočih se ljudi glede kakovostnega preživljanja starosti in zrelega odhajanja s sveta deluje na srednjo in mlado generacijo v dveh smereh: kot model za njihovo pripravo na poznejše preživljanje lastne starosti in kot bivanjska gotovost, da je človeško življenje v vseh obdobjih smiselno.« (Ibid.)

Tako kot so skupine starih ljudi za samopomoč okolje, v katerem se voditelji mlajše in srednje generacije pripravljajo na lastno starost, Mali (2013: 57) poudari univerzalnost narave socialnega dela s starimi ljudmi, ki je takšna zato, ker se vsi staramo in smo potencialni uporabniki tega področja. Specializacijo socialnega dela s starimi ljudmi

narekujejo posebna znanja o starosti in spremembah, ki jih to obdobje prinaša v življenje ljudi, ter aktualnost tega področja kot posledica demografskih sprememb.

V skupinah programa SSLS dejavnost pogovora soustvarjajo člani kot posamezniki s svojimi življenjskimi zgodbami, izkušnjami in osebnostjo – takšni, kakršni so, ne glede na (pretekli) profesionalni, materialni ali socialni status. Prednost programa je v odprtosti do potencialnih uporabnikov, edini pogoj za vključitev pa lastna želja.

1.2. Socialnovarstveni program Skupine starih ljudi za samopomoč

1.2.1. Razvoj in značilnosti programa

Na spletni strani Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije (www.skupine.si) in v Priročniku za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč (Slokar, Brelih 2010) so izčrpno popisani razvoj in mejniki v zgodovini programa SSLS. V nadaljevanju sledi nekaj najbolj prelomnih, kot jih navajata prej omenjena vira, ki so oblikovali program na nacionalni ravni, kot ga poznamo danes.

Prva skupina starih ljudi za samopomoč je zaživela 5. marca 1987 v Domu upokojencev v Izoli, ustanovila in vodila pa sta jo mag. Tone Kladnik in takratna pripravnica v domu Roberta Zerbo. Takratno Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije (ki se leta 2007 preimenuje in reorganizira v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije, kot jo poznamo danes), leta 1994 prične z organizacijo vsakoletnih medgeneracijskih taborov, med glavnimi organizatorji in strokovnimi vodji teh taborov pa je socialna delavka Branka Knific. Medgeneracijski tabor, ki se ga udeležujejo stari ljudje (člani skupin), voditelji skupin starih ljudi za samopomoč in mladi prostovoljci, je organizacijsko in vsebinsko posebna oblika sobivanja in sožitja vseh treh generacij. Cilj skupnega bivanja udeležencev treh generacij, ki navadno traja od štirih do sedmih dni, je medgeneracijsko povezovanje in sodelovanje, učenje in pretok življenjskih izkušenj, spoznavanje in sprejemanje raznolikosti, medsebojna pomoč, solidarnost in razumevanje skozi različne aktivnosti (ustvarjalne delavnice, športne aktivnosti, pogovori na delavnicah, razvedrilo idr.).

Leta 2000 je Socialna zbornica Slovenije verificirala program usposabljanja in izobraževanja za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, ki ga izvaja Združenje, kar strokovnim delavcem na področju socialnega varstva prinaša točke za napredovanje v naziv.

Leta 2001 Združenje od Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve pridobi status društva, ki deluje v javnem interesu. V društvo so danes vključeni strokovni delavci, sodelavci na področju socialnega varstva in številni drugi prostovoljci. Na Združenju se zaposli prva profesionalka – organizatorica nacionalne mreže skupin starih ljudi za samopomoč.

Namen Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije kot krovne nevladne organizacije je zapisan na spletni strani Zveze in obsega: izvajanje programov samopomoči za starejšo generacijo, razvijanje organiziranega prostovoljnega dela, pripravljane srednje generacije na lastno starost, ustvarjanje pogojev za smiselno in kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in prizadevanje za odpravljanje predsodkov o starosti in za medgeneracijsko povezovanje ter solidarnost.

Pravilnik o izvajanju programa Skupine starih ljudi za samopomoč (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije 2012: 21) je organizacijsko in strokovno izhodišče za delovanje nacionalne, regionalnih in lokalnih mrež skupin starih ljudi za samopomoč. Poleg pravilnika pravni okvir za delovanje programa tvorijo tudi Kodeks etičnih načel v socialnem varstvu, Etični kodeks organiziranega prostovoljstva in Zakon o prostovoljstvu (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije 2012). Etična načela, ki jim Zveza pri svojem delovanju sledi, so: načelo prostovoljstva, načelo smisla starosti, načelo sodelovanja vseh generacij, načelo medsebojne povezanosti in sloge v zvezi ter temeljne naklonjenosti navzven in načelo prilagoditve konkretnim razmeram v okolju.

Osnovna celica programa so skupine starih ljudi za samopomoč. Osnovne značilnosti tovrstnih skupin navaja spletna stran Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije (www.skupine.si) in so povzete v nadaljevanju. Gre za skupino naključno zbranih posameznikov, ki se srečujejo z namenom, da postanejo prijateljska skupina. Ena od največjih socialnih stisk starega človeka je osamljenost, zato program predstavlja oporo starostnikom za kvalitetnejše življenje. Vključitev v skupino povečuje socialno vključenost starega človeka, krepi njegovo socialno mrežo in lajša njegove socialne in psihosocialne stiske. Filozofija skupin temelji na principu samopomoči, srečanja pa potekajo redno vse leto.

Člani skupin starih ljudi za samopomoč se srečujejo enkrat tedensko za eno uro in pol, vedno ob istem času in na isti lokaciji, z istim voditeljskim parom. Izjemoma imajo skupine po enega voditelja, ti pa lahko sčasoma poiščejo sovoditelja zunaj ali znotraj skupine. Skupino sestavlja praviloma do deset članov, praviloma starejših od 65 let, in dva usposobljena voditelja, ki pa sta lahko pripadnika mlajše, srednje ali starejše generacije.

Temeljna dejavnost v skupini je pogovor o določeni temi, ki člane povezuje in omogoča aktivno vključenost. Snov za pogovor je lahko najsplošnejša, življenjska, vsakdanja (zdravstvene, gospodinjske, družbeno aktualne teme), a tudi poglobljena, osebna (osebna zgodovina, življenjske izkušnje, spomini). V skupini se skozi srečanja med člani ustvarjajo, razvijajo in utrjujejo topli medčloveški odnosi in prijateljske vezi. Vsi člani skupine so enakovredni člani pri soustvarjanju prijateljske skupine, prav tako so članom enakovredni voditelji, le da imajo ti še drugo vlogo oz. naloge v okviru skupine.

Za stanovalce domov starejših občanov so še posebej pomembne t. i. domske skupine starih ljudi za samopomoč, ki jih ponavadi vodijo zaposleni v domovih. Tako skupine v institucionalno življenje stanovalcev vnašajo ne samo poživitev in vpetost v drugačne odnose, temveč tudi preprečujejo poklicno izgorelost strokovnih delavcev, ki delujejo kot voditelji. Urek (2005: 154) piše o podobnih izkušnjah strokovnjakov na Norveškem v osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Ko so začeli s preobrazbo zavodov, so osebju naročili, da se pri pripravljanju obrokov »[...] pogovarjajo z uporabniki na 'etnografski način': sprašujejo naj jih o vsakdanjih doživljanjih, o času pred prihodom v ustanovo, o oblekah, ki so jim všeč, glasbi, itn. Ti pogovori so pomagali, da so mnogi izmed njih šele tedaj zares spoznali ljudi, ki so bili vrsto let pacienti na njihovih oddelkih, in da so z njimi navezali pristnejši stik.«

V skupini se torej voditelji s člani spoznajo in povežejo na osebni ravni in vzpostavijo pristnejše odnose, ki se zaradi institucionalne narave domov zunaj skupine ponavadi težje razvijejo.

Kladnik (2010) program SSLS utemelji na treh glavnih nematerialnih potrebah starih ljudi, ki jih stari ljudje lahko zadovoljujejo v skupinah. Te so:

- potreba po pristnem medčloveškem odnosu,
- potreba po sprejemanju starosti in sprejemanju tega obdobja kot smiselnega,
- potreba po povezanosti vseh treh generacij.

Zelo podobno Ramovš (2003: 92) opredeli za starost še posebej značilne potrebe, ki so:

- potreba po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu (pri Kladniku »pristnem«),
- potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji (pri Kladniku je širše opredeljena kot »potreba po povezanosti vseh treh generacij«) ter
- eksistencialna potreba, da človek doživlja svojo starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor sta bili mladost in srednja leta (pri Kladniku podobno).

Ramovš (2003: 135) poudari, da je zavzeto prizadevanje zase in za druge na stara leta z oblikovanjem vsakdanjega urnika izraz dejavnega življenja. Skupino, ki se redno srečuje vsak teden ob istem času na istem kraju, udeleženci lažje vključijo v osebni urnik in tako postopoma izgradijo samodisciplino, ki rodi notranji vzgib, da se na dan in ob uri srečanja uredijo in odpravijo od doma.

Pomembna značilnost programa Skupine starih ljudi za samopomoč je, da se izvaja prek organiziranega prostovoljskega dela. Za uspešno izvajanje programa morajo biti izpolnjeni naslednji pogoji: usposobljeni prostovoljci – voditelji skupin, zagotovitev primerne prostora za srečevanje skupin, strokovna podpora prostovoljcem ter podpora lokalne oblasti.

Prostovoljci v obdobju od 12 do 15 mesecev zaključijo 120-urno usposabljanje za vodenje skupin. Uspešno opravljeno usposabljanje je glavni pogoj, da lahko vodijo skupino. Izjemoma lahko voditelji začnejo voditi skupino pred usposabljanjem (skupaj z že usposobljenim sovoditeljem), v usposabljanje pa se vključijo takoj, ko imajo možnost za to oz. se usposabljanje izvaja v njihovi bližini. Prostovoljci in prostovoljke na usposabljanju in izobraževanju pridobijo ustrezna teoretična in praktična znanja ter ustanovijo in vodijo skupino starih ljudi za samopomoč.

Prostovoljci se sicer v program vključujejo z naslednjimi aktivnostmi: redno tedensko vodenje skupine, vodenje dokumentacije o izvajanju programa, aktivno sodelovanje v intervizijski skupini, aktivno sodelovanje v dodatnem usposabljanju in izobraževanju, sodelovanje pri organiziranju različnih aktivnosti v lokalni mreži, namenjenih uporabnikom idr.

Kot navaja prej omenjena spletna stran ZDSGS, je program Skupine starih ljudi za samopomoč na področju socialnega varstva program nacionalnega pomena in je kot socialna inovacija edinstven v Evropi. Člani skupin o svoji izkušnji pripovedujejo svojim znancem, prijateljem, sosedom in sorodnikom, pri čemer širijo informacije o programu »od ust do ust«, kar je pri starejši populaciji še vedno najbolj učinkovito sredstvo obveščanja. Starejši ljudje se lažje odločijo za vstop v skupino (še posebej v nekaterih večjih urbanih okoljih, kjer so socialne vezi močno načete) in se pri tem prej počutijo varne, če jim o svoji dobri izkušnji s skupino pripoveduje oseba, ki jo poznajo.

Inovativnost programa tako člani kot izvajalci prepoznavajo predvsem v načinu povezovanja ljudi: srečujejo se v varnem, umirjenem okolju, kjer iz srečanja v srečanje počasi vzpostavljajo zaupno vzdušje. Ne gre za aktivnosti, kjer je potrebno kakršnokoli dokazovanje, neprijetno izpostavljanje ali primerjanje z drugimi. Tudi manj socialno

spretni in izolirani stari ljudje najdejo svoje mesto v maloštevilčni skupini ljudi, kjer so sprejeti in spoštovani takšni, kot so. V skupini najdejo prostor in čas za pripovedovanje pomembnih življenjskih zgodb, ki jim ga mlajše generacije ne namenijo v zadostni meri.

Za skupino kot celoto veljajo pravila, s katerimi se na usposabljanju seznanijo bodoči voditelji, ob ustanovitvi skupine pa tudi vsi člani (in večinoma tudi na kasnejših srečanjih oz. ob vstopu novih članov). Ta pravila so kompas za ustvarjanje vzdušja in odnosov, v katerih se bodo vsi udeleženi počutili varno in sprejeto. V skupinah smo tako pozorni, da razvijamo kulturo poslušanja, ki je pogoj za poglobljen pogovor. Spremljamo, da v pogovoru sodeluje in svojo lastno življenjsko izkušnjo posreduje vsak član, s tem ko izrazi svoje občutke, stališča in mnenja. Izogibamo se moraliziranju, poučevanju in kritiziranju mnenj drugih članov. Velja: kar je v skupini izrečeno, se varuje – spoštujemo zaupnost povedanega.

O obsežnosti programa na nacionalni ravni podatki govori nekaj naslednjih kvantitativnih podatkov iz Vsebinskega poročila ZDSGS 2015.

V letu 2015 se je program SSLS odvijal v 48 lokalnih okoljih, kjer delujejo člani Zveze društev (medgeneracijska društva in pridruženi člani, kot so domovi starejših občanov, območna združenja RK, društva upokojencev idr.). V teh okoljih potekajo srečanja skupin, odvijajo se druge dopolnilne dejavnosti, ki povezujejo člane in voditelje skupin ter skupine med seboj in z lokalno skupnostjo. V letu 2015 je v Sloveniji delovalo 493 skupin, ki so imele 4.442 članic in članov, vodilo pa jih je 836 prostovoljk in prostovoljcev voditeljev.

Knific (2010: 31) vse vključene v program vidi kot prostovoljce. Očitni prostovoljci so voditelji skupin. Prostovoljci, ki zagotavljajo dolgoročen odmev pozitivnih učinkov programa v skupnosti, pa so tudi »[...] osebe, vključene v program, ki jih običajno opredeljujemo kot 'člane skupin'. [Člani skupin] so prostovoljci za mlajše voditelje skupin in celotno skupnost, v kateri skupina deluje. Z rednim sodelovanjem namreč omogočajo razvoj in ohranjanje obstoječe mreže za čas, ko se bodo sedanji voditelji postarali in prepustili koordinacijo mlajšim kolegom. Na ta način v realnosti uveljavljamo princip medgeneracijskega sodelovanja.«

Kladnik (2010: 76) o udeležencih skupin pravi, da so zanje značilni predvsem sposobnost videnja stvarnosti življenja, pripravljenost in sposobnost prevzemanja odgovornosti, zainteresiranost za druge ljudi, zanimanje za številne dejavnosti, tako za stare kot moderne, usmerjenost v prihodnost, skrb za lastno zdravje, negovanje zunanosti, zmožnost sprostitev in stalni razvoj. Skriti potencial skupin, pomemben predvsem za prihodnost in številčne prihodnje starajoče se generacije, pa vidi v njihovem posebnem

naboju solidarnosti: »Skupine za samopomoč so nekakšna 'tiha revolucija', ki ustvarja novo solidarnost v okviru vsakdanjega življenja. Ne samo, da vračajo življenjsko energijo v osnovne celice družbe, pač pa oživljajo tudi zelo velike potenciale človeških virov.« (Ibid.)

Podobno ugotavlja Klemenčič Rozman (2015: 179) v sklepnih mislih k rezultatom študije o skupinah za samopomoč in podpornih skupinah. Avtorica v samoorganiziranem gibanju za samopomoč in skupinah za samopomoč vidi velik potencial za spremembo marsikaterih razmerij med družbenimi skupinami, pa tudi možnosti, da se različnim družbenim praksam pripiše drugačen pomen. To je potencial za krepitev moči stigmatiziranih ali diskriminiranih skupin.

1.2.2. Koncept samopomoči v skupinah starih ljudi za samopomoč

Pojavnost, procese in delovanje samopomoči uravnava več dejavnikov. To so država z družbenimi odnosi in odnosi med posameznikom in državo, različni demografski statusi in etnična oz. rasna kultura znotraj družbe, ki opredeljujejo norme vedenja med sorodniki in prijatelji ter mesto posameznika znotraj skupnosti – vsi ti odnosi se odražajo v skupinah oz. potrebah po nastanku takšnih skupin in obratno – odražajo vsaj nekatera od teh razmerij (Klemenčič Rozman 2015: 24).

Klemenčič Rozman (2015: 26) je iz različnih virov (predvsem ameriških avtorjev) zbrala opise razlik med skupinami za samopomoč in podpornimi skupinami glede na več kriterijev (definicija, namen, ideologija, vodenje, udeležba, prispevki, prisotnost strokovnjaka, članstvo, srečanja, avtonomnost). Tudi o razlikovanju teh dveh osnovnih oblik skupinske samopomoči ni enotnega mnenja.

Skupine, ki delujejo v okviru SSLS, po nekaterih prej omenjenih kriterijih sodijo med skupine za samopomoč, po drugih spet med podporne skupine, več kriterijev pa bodisi ne sovпада z značilnostmi SSLS bodisi lahko SSLS prepoznamo v kriterijih za obe vrsti skupin. Neskladja pri umeščanju SSLS v predstavljen okvir morda lahko pripišemo dejstvu, da ni bil izdelan za slovenski prostor.

Po definiciji je namreč pri obeh vrstah skupin življenjska okoliščina, ki povzroča stiske in težave, tako rekoč pogoj za članstvo in ga izpolnjujejo vsi člani. Toda starost, ki je edina očitna skupna lastnost članov, sama po sebi ni težava, ki bi jo bilo potrebno reševati oz. obravnavati kot problem.

Kot pravi Radin (Sundel *et al.* 1985: 102–105), socialne silnice znotraj skupine, kot so pritisk sovrstnikov, modeliranje in skupinske norme, omogočajo vzpostavitev in ohranjanje

individualne spremembe. Delo s socioedukativnimi skupinami (kakršna je narava SSLS, op. a.) ne sme implicirati, da so člani skupine bolni oz. da gre za patologijo. Uporaba oznak in poimenovanj iz določenih strok navadno zavira doseganje individualnih ciljev v skupinah, še posebej v tistih s socioedukativno orientacijo. Socioedukativni programi bi morali biti ponujeni vsem, ki ustrezajo opisu ciljne populacije, ne zgolj tistim, ki se vidno soočajo s težavami ali ki poiščejo pomoč. Verjetneje je namreč, da se bodo v program vključevali tudi posamezniki, ki ga ne potrebujejo. Taki ljudje so v skupini dobrodošli, ker na učinkovit način predstavljajo vzornike in nosilce novih norm tako v skupini kot med vrstniki, ki so v skupino povabljeni, a se ji ne želijo priključiti. Vsebina programa pa se razvija v skladu glede na potrebe oseb, ki so v skupini. Skupina je namensko strukturiran sistem vplivanja, ki generira spremembe skozi interakcijske odnose.

Starost je torej stvarna osebna okoliščina, ki jo sčasoma lahko zaznamujejo določene življenjske spremembe pri posamezniku (zdravstvene težave, izgube pomembnih oseb, poslabšanje materialnega položaja po upokojitvi ipd.). To obdobje se razlikuje od preteklih življenjskih obdobj, tako kot se druga življenjska obdobja razlikujejo med seboj. Poudarjanje in izpostavljanje (predvsem negativnih) razlik med starostjo in drugimi življenjskimi obdobji je sila, ki umetno vzpostavlja univerzalne lastnosti starih ljudi in s tem poenostavlja ter zanemarja resničnost posameznika. To se odraža tudi v odnosih mlajših generacij do starih ljudi in načinih razmišljanja o starosti, ki jih sooblikujeta prezentacija starosti v medijih in javni diskurz (tržni pristopi, industrija zabave, politika). Na makroravni, še posebej v luči t. i. starajoče se družbe in naraščanja revščine, starost vedno bolj postaja tudi politično orodje pritiskov na mikroravni.

V vsakdanji rabi udeleženci programa SSLS uporabljamo različne izraze za skupine. Uradno ime »skupine starih ljudi za samopomoč« s poenostavljenim opisom potencialnim članom oz. javnosti predstavimo kot »pogovorne skupine, ki sčasoma prerastejo v zaupne, prijateljske skupine«. Izraz »samopomoč« pri ljudeh včasih vzbuja mešane občutke in dvome, ponavadi zaradi nepoznavanja koncepta samopomoči (kot se je razvijal v zahodnem svetu), ki se je v slovenskem prostoru dolgo časa udejanjal le v skupinah anonimnih alkoholikov, ali pa samopomoč povezujejo z obdobjem socializma in zbiranjem denarja.

Lessenich (2015) je kritičen do aktivacijskih teženj, ki jih socialna politika usmerja v stare ljudi oz. populacijo, ki je prešla prag upokojitve.

S širjenjem aktivacijske politike na starost socialna politika ponovno odkriva (vedno večji) del družbene populacije in ga sooča z načelom 'spodbude in zahteve', ki ga poznamo

iz politike trga dela. Spet se ukvarja s starimi, z njihovimi življenjskimi položaji in življenjskimi oblikami, dejavna je za njih – iz zato od njih zahteva samodejavnosti, skrb zase. Apelira na stare z njihovim bogastvom virov, njihovimi razvojnimi možnostmi, njihovimi potenciali za aktivnost – ker jim pripisuje vse preveč lagodno in zato nedopustno, brezskrbno in zapravljivo ravnanje z njihovim starostnim premoženjem (Lessenich 2015: 122).

Avtor ugotavlja, da tako znanost, politika kot vsaka uprizoritev starostne aktivnosti v reklamah in medijih ter na splošno vsakdanja komunikacija o aktivni in neaktivni starosti, postajajo samoumevni sestavni deli družbenega reda vednosti. To misel sklene z ugotovitvijo, da je »zaslužena upokojitev« odraz retorike dejavnosti, ki starost veže na socialne norme delovne etike in pridobitne družbe (Lessenich 2015: 126).

Prav v skupinah se kaže potencial za aktivacijo starih ljudi, ki ni pridobitniško naravnana. Ni pa nujno, da to ne more postati v prihodnosti, kot pravi Lessenich (2015: 127):

»Aktivnost tudi v starosti subjektom ponujajo – zdaj ali v prihodnosti – kot nekaj primerne, ker je to način vedenja, ki ga poraja zavest o družbeni odgovornosti. S tem pa pridejo v igro sinergijski učinki individualne blaginje (zdravi in zadovoljni stari prihranijo stroške in ustvarjajo vrednost).« Da bi ravnali kot družbeno odgovorni državljani, velja, da »[...] so stari tisti, ki morajo – v interesu vseh – aktivno skrbeti sami zase.« (Lessenich 2015: 130.)

Aktivna starost dobiva pojavnost socialne norme, normaliziran življenjski slog, aktiviranje pa postaja univerzalen življenjski koncept in program za potek življenja (Lessenich 2015: 131). Vsi (ne le »leni brezposelni«) so dolžni produktivno izkoristiti svoje specifične vire, da ne bi skupnosti izpostavljali nepotrebnim tveganjem (Lessenich 2015: 135).

V skupini dobi posameznik osebno potrditev in razvija sposobnost reflektiranja sebe in drugih. To je dovolj pomembno in dragoceno, da lahko prevlada nad zahtevami »aktivacijske socialne države«, ki se ravna po zakonitostih večanja profita, ki ostaja v zasebni lasti. Povsem na mestu je torej vprašanje, kakšno sporočilo oz. »posnetek stanja« položaja starih ljudi v naši državi prinaša tako obsežen program, kot je SSLS. Predvsem žensk, kot bomo videli v nadaljevanju.

1.2.3. Ženske v skupinah in prihodnost skupin

Uporabnice programa SSLS so v veliki večini ženske, tako v vlogi članic kot voditeljic skupin. Za primer vzemimo ljubljansko mrežo skupin, v katero je vključenih devet odstotkov moških (8 moških od skupno 88 članov in voditeljev). Na nacionalni ravni delež žensk, vključenih v program, zagotovo presega 80 odstotkov, vendar natančne številke v času pisanja te naloge ni bilo mogoče pridobiti.

Socialna politika vedno bolj teži k prelaganju skrbi za stare ljudi v zasebno sfero, na družino. Na področju skrbi za stare ljudi vse bolj narašča tudi število različnih programov znotraj nevladnih organizacij, kot so društva, ki naslavljajo najbolj pereče stiske starih ljudi in njihovih svojcev, npr. demenco, socialno izoliranost. To pa pomeni tudi delen umik države oz. opuščanje skrbi za najbolj ranljive skupine prebivalstva. To skrb torej država prepušča še vedno finančno, infrastrukturno in kadrovsko podhranjenemu nevladnemu sektorju ter iznajdljivosti in zmožnostim posameznikove družine. Takšen odziv na naraščajoče stiske in bremena, ki jih prinašajo demografske spremembe in ostajajo na plečih svojcev, znotraj zasebnega pa predvsem v domeni žensk, ni zadosten. Tudi zato je program skupnostne narave, kot je SSLS, pomemben za ženske in skupnosti, v katerih je prisoten.

Mandič (Hlebec 2009: 148) opozarja, da so ženske tradicionalno negovale otroke in starejše člane družine, kar pa se je z vse večjim zaposlovanjem in vstopanjem v zahtevnejše poklice spremenilo. Ob tem se na novo odpira vprašanje delitve odgovornosti za skrb za odvisno prebivalstvo (za otroke, starejše in ljudi, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo).

Pri tem je treba razlikovati med oskrbo v skupnosti, ki omogoča starejšim čim daljše bivanje v njihovem domu in skupnosti (Filipovič Hrast *et al.* 2014: 11), in slabše regulirano oskrbo, ki jo po lastnih močeh in brez ustreznih znanj ter psihosocialne in materialne podpore ponudijo svojci. Dopolnilne oblike institucionalne skrbi (dnevni centri, programi pomoči na domu), ki omogočajo starim ljudem bivanje doma, so še vedno prešibko razvite (*ibid.* 35).

Zato programi, kot je SSLS, delujejo tudi kot blažilec pritiskov, ki jih doživljajo starejše ženske kot nosilke skrbi za druge člane družine. Še posebej mlajše upokojenke prevzemajo skrb za več generacij v družini, svoje starše in starše partnerjev ali druge sorodnike ter vnuke.

Kot primer lahko navedem izkušnje nekaterih članic iz svoje skupine starih ljudi za samopomoč. Članice, ki so v dolgoletnih partnerskih odnosih, so povedale, da so si morale izboriti čas, da prihajajo na skupino. Možnost, da prihajajo, torej ni stvar osebne odločitve,

temveč konsenza z zakoncem ali zunajzakonskim partnerjem (ali z odraslimi otroki, še posebej če varujejo vnuke), pri čemer mora biti za potrebe drugih poskrbljeno v tolikšni meri, da si lahko vzamejo »prosto«. Njihove potrebe in želje so v veliki meri podrejene potrebam drugih članov (razširjene) družine.

S skupino članic delijo stvari, o katerih se s partnerjem niti z bližnjimi ne morejo pogovarjati. Zdi se, da je nekatera čustva, razmišljanja in doživljanja lažje deliti v skupini ljudi, s katerimi si zunaj skupine niso blizu. Vzpostavljeno zaupanje in občutek varnosti znotraj skupine ustrezno nadomestita tisto vrsto povezanosti med člani osebni ravni, kakršna obstaja v dolgotrajnih partnerskih, sorodstvenih in prijateljskih odnosih, in v danem trenutku v skupini morda še ni tako močna.

Zanimivi so tudi kvantitativni podatki o omrežjih socialne opore, ki so reprezentativni za odrasle prebivalce Slovenije za dve leti opazovanja – 1987 in 2002 – in so namenjeni pregledu sprememb v virih emocionalne opore po spolu in po starostnih skupinah. Šadl in Hlebec (Hlebec 2009: 239) navajata, da je ena od sprememb, ki se zgodi v tem petnajstletnem obdobju, ta, da ženske postanejo glavni vir emocionalne opore za svoje partnerje, medtem ko je skrb za emocionalne potrebe žensk, ki jo nudijo njihovi partnerji, manjša.

Kump in Stropnik (Hlebec 2009: 89) sta z analizo o porabi gospodinjstev v posameznih obdobjih zadnjih 20 let ugotovili, da so ženske, stare 55 let in več, v slabšem dohodkovnem položaju kot moški v tej starosti. Denarno so še posebej ogrožene ženske v starosti 65–74 let.

Starejši so ranljiva skupina, kot ugotavlja Filipovič Hrast (Mandič, Filipovič Hrast 2011: 65), saj raziskave zadnjih 15 let pri starejših kažejo na povečano tveganje oz. večjo možnost socialne izključenosti. Kot dejavnik izključenosti je pomemben tudi spol, ki pri ženskah pomeni večje tveganje za izključenost, zaradi česar različni avtorji govorijo o feminizaciji revščine (ibid.).

Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije sodijo ženske, starejše od 64 let, v skupino oseb z najvišjo stopnjo tveganja revščine v Sloveniji (SURS 2015), kar je dobra petina žensk te starostne skupine (21,6 %). Razpoložljivi neto dohodek oseb, ki so živele pod pragom tveganja revščine, je bil v letu 2014 nižji od 596 evrov.

Evalvacija programa SSLS iz leta 2009, kot navaja Vsebinsko poročilo ZDSGS 2015, je pokazala, da je profil povprečnega uporabnika programa Skupine starih ljudi za samopomoč ženska z osnovnošolsko izobrazbo, vdova, stara 75 let in z osebnim mesečnim prihodkom do 500 evrov. Torej ženska, ki živi s prihodki, nižjimi od praga revščine.

Zgornje ugotovitve upošteva tudi Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020 (ReNPSV13–20), ki v drugem poglavju *Cilji in strategije za doseganje ciljev* o položaju starih ljudi ugotavlja, da:

»Po eni strani se starejši pogosto soočajo z nizkimi prihodki (pokojinami), zaradi česar je visoka tudi stopnja tveganja revščine pri starejših osebah, še posebej pri starejših osebah, ki živijo same, in še predvsem pri starejših ženskah, ki živijo same (skoraj vsaka druga ženska, stara nad 65 let, ki živi sama, ima razpoložljive dohodke pod nacionalno mejo tveganja revščine). Ob tem je pogosto slaba tudi socialna vključenost starejših oseb. Po drugi strani pa naraščanje starejše populacije (ki je v Republiki Sloveniji zelo izrazito) postavlja tako socialni kot zdravstveni sistem pred izziv povečanih potreb po storitvah dolgotrajne oskrbe in drugih starejšim prilagojenih storitvah, ki tem omogočajo oziroma lajšajo vsakodnevno življenje in vključevanje v okolje.«

V luči nedavno potrjene Strategije obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020 s strani Vlade Republike Slovenije (podpisana je bila maja 2016) lahko razmišljamo tudi o umestitvi skupin starih ljudi za samopomoč v polje preventivnih dejavnosti. Strategija »je temeljni dokument, ki omogoča usklajen in celostni pristop vseh deležnikov pri reševanju problema demence in podobnih stanj (motnje v delovanju možganov so velika skupina nevroloških in psihiatričnih bolezni). Namen strategije je zagotovitev preventivnih ukrepov (vzpostavitev pogojev, izobraževanje prebivalstva in priporočila za zdrav način življenja, uravnoteženo prehrano, redno fizično in mentalno dejavnost), zgodnjega odkrivanja bolezni ter primerne standarda zdravstvene in socialne zaščite in zdravstvene oskrbe oseb z demenco.« (Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020, 2016: 5.)

Izobraževanje voditeljev in članov skupin je ena od možnosti, kako relativno veliko število ljudi, ki se vključujejo v program SSLS, ozaveščati o preventivnih ukrepih, iskanju pomoči in pojavi demence. Znanje in informacije pa so iz skupin prenosljivi v skupnost, s čimer lahko skupine kot del ponudbe za starejše v domačem okolju pomagajo uresničevati prioritete Strategije (str. 6) in spodbujati dejavnosti lokalnih skupnosti (Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020, 2016: 22–23).

Tudi Mali (2013: 64) meni, da bi bile lahko dolgoletne izkušnje starih ljudi v skupinah za samopomoč dober zgled za razvoj skupin za samopomoč oskrbovalcev starejših, ki potrebujejo razbremenitev pri delu.

1.2.4. Skupine kot socialna mreža, socialna opora in socialni kapital

Adam in Rončević (Makarovič 2003: 14–17) ugotavljata, da v zvezi z definiranjem socialnega kapitala (virov oz. determinant, dimenzij oz. oblik in rezultatov oz. posledic ter z raziskovanjem) še vedno obstajajo številne nerešene dileme in pomanjkanje skupnega konsenza o pomenu socialnega kapitala, prav tako je še vedno v povojih njegovo merjenje.

Znanstveniki s področja družboslovja so se dolgo spraševali, zakaj nekatere skupnosti cvetijo in imajo učinkovite politične institucije ter zdrave prebivalce, ki spoštujejo zakone, medtem ko drugim skupnostim to ne uspeva. Zato so začeli možno razlago takšnih razlik iskati v konceptu socialnega kapitala. Socialni kapital so definirali kot lastnosti socialnega organiziranja, kot so medsebojno zaupanje med državljani, upoštevanje vzajemnosti in gostote civilnih združenj, ki omogoča sodelovanje za vzajemno korist oz. skupno dobro (Kawachi *et al.* 1999: 1187).

Za Dragoša (2000: 246) je obstoj prijateljskih vezi in odnos do teh vezi pomemben indikator socialnega kapitala. Avtor navaja (*ibid.* 247) podatke po Trbanc (1996: 307), ki kažejo, da je največji delež socialno izključenih ravno med ženskami, med najstarejšimi, najmanj izobraženimi in v krajih z manj kot 500 prebivalci. Po avtorjevem mnenju socialna izključenost iz življenjsko pomembnih virov skupaj z izključenostjo, ki temelji na nezaupljivosti do prijateljskih vezi, dodatno siromaši socialno mrežo, posledice tega pa so hujše od marginalizacije: lahko pride do dezintegracije skupin in celotnih skupnosti.

V sklopu usposabljanja za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč so predavatelji večkrat poudarili, da s skupinami na neki način umetno izgrajujemo socialno mrežo starih ljudi, skupnosti in medgeneracijske odnose, ki so v zadnjih desetletjih oslabljeni zaradi družbenih, gospodarskih in političnih sprememb, v večjih urbanih okoljih morda še bolj kot na podeželju.

Z razpadanjem primarne ali narojene skupnosti, trdne vaške skupnosti in z drugimi spremembami v družbi, ki imajo za posledico individualizem in atomizacijo, se pojavi vprašanje, ali posameznik za zdravo in učinkovito življenje (socializacija, odraščanje in razvoj v zrelo in odgovorno osebnost) potrebuje skupnosti in izkušnjo skupnostnega življenja ali ne. Vprašanje bi lahko formulirali tudi tako: ali naj izkušnjo skupnosti (v življenju posameznika) prepustimo naključju ali si je treba zanjo prizadevati. Z družbenega vidika pa se lahko vprašamo, ali je danes – v času postmoderne – skupnost še možna, in če, kakšna (Jeriček 2004: 9).

Dragoš (2000: 246) meni, da v primeru dezintegracije in razpada tudi pozitivna diskriminacija in ustrezni ukrepi socialne politike niso dovolj za saniranje marginalizacije socialno izključenih, ko gre za dezintegracijo skupnostnih bivanjskih vzorcev in razpad

integrativnih norm in vrednot, saj integracija dezintegriranih skupnosti od zgoraj navzdol ni učinkovita, »zato je socialni kapital najdragocenejša dobrina, ki pa ga je ravno v takih razmerah najmanj«. V naraščajoči socialni neenakosti avtor (ibid. 250) vidi socialni kapital kot blažilca negativnih sprememb za marginalne skupine.

Ker pa skupine delujejo »od spodaj navzgor« – ustanavljajo jih namreč prostovoljci v okoljih, kjer obstaja potreba po tovrstni dejavnosti. Delujejo torej na prostovoljski ravni, a znotraj podpornega formalnega okvira (ZDSGS), ki nudi organizacijsko strukturo, znanje in strokovnost (s tem pa dolgoročno kvaliteto za člane in voditelje skupin). Po teh značilnostih skupine lahko uvrstimo med pomembne vire socialnega kapitala, ki nastaja znotraj zamejenosti lokalnega okolja in ima lahko daljnosežne povezovalne učinke znotraj skupnosti.

Empirične raziskave potrjujejo, da je socialni kapital vir, »brez katerega je težko doseči višjo raven družbene (samo)organizacije, kohezivnosti in razvojne uspešnosti.« Ne rešuje vseh problemov sodobnih družb, lahko je tudi vir problemov in konfliktov, ker ga je možno zlorabiti (npr. t. i. zveze in poznanstva, nepotizem in korupcija, ki imajo na družbo negativne učinke) (Makarovič 2003: 225–226).

Filipović (2007: 92) povzame koncept socialnega kapitala, ki se v svoji vsebini ukvarja prav s pojavom povezanosti med ljudmi in njihovim medsebojnim sodelovanjem: »Koncept socialnega kapitala se navezuje predvsem na dva koncepta, ki se uporabljata tudi kot merilna instrumenta socialnega kapitala, in sicer na medosebno zaupanje ter delovanje v prostovoljnih organizacijah.« (Ibid. 93.)

Filipović (2007: 93) navaja Iglič (2001), ki meni, da je v ospredju današnje fascinacije nad socialnim kapitalom koncept zaupanja. Prostovoljna aktivnost v javni sferi naj bi posameznika naučila zaupanja, kooperacije, solidarnosti in recipročnosti: »Članstvo v organizacijah, medosebno zaupanje in pa socialna omrežja so torej kazalniki socialnega kapitala in – lahko bi rekli – v nekem smislu razsežnosti socialnega kapitala.« (Ibid. 93.)

Zgornje opredelitve potrjujejo, da vključeni v program SSLS – torej člani in prostovoljci – delujejo kot veliko socialno omrežje: na ravni skupine (ki bi jo v tem kontekstu lahko opredelili kot mikroraven), na ravni okolja, ki povezuje bližnje skupine na nekem območju (navadno v obliki društva ali druge organizacije – mezoraven) in na nacionalni ravni (makroraven), kjer so v skupnem zavedanju o pripadnosti povezani člani, ki si torej delijo isto dejavnost, ter prostovoljci, ki svoj čas navadno več let iz tedna v teden namenjajo srečanjem in povezovanju starih ljudi.

Socialna opora je pomembna za uspešno staranje. Različne študije so pokazale, da so ljudje, ki ohranjajo smiselne odnose in povezanost z drugimi, boljšega fizičnega in psihičnega zdravja kot tisti, ki teh vezi nimajo. S staranjem se poveča možnost, da ljudje živijo sami. Tudi starejši pari se lahko čutijo izolirane zaradi kronične bolezni, negovalnih potreb, oddaljenosti od družinskih članov in sprememb v socialni mreži. Skupine pa ponujajo strukturirano možnost za postopno in varno spletnje prijateljstev in krepitev podpornih mrež (Campbell 2004: 277).

Hlebec *et al.* (Hlebec 2009: 154–157) so zbrale definicije socialne opore, kot so jo opredelili različni avtorji. Avtorice socialno oporo vidijo kot pomoč v zelo različnih oblikah, ki si jo starejša oseba izmenjuje s svojim lokalnim omrežjem – omrežjem socialne opore. Po drugih avtorjih v socialno oporo sodijo med drugim tudi informacije, ki so ključni element socialne opore in jih posamezniku dajejo najbližji drugi, toda v stresnem okolju je sprejemanje povratnih informacij iz okolja moteno zaradi razrahljanih osebnih odnosov. Socialne vezi pomembno vplivajo na poteke in izide življenjskih prehodov in kriz, vendar te vezi niso nujno omejene le na najbližje odnose. Spletejo se lahko tudi v bolj oddaljenih odnosih, ki prevladujejo v skupinah za samopomoč in v sosedskih odnosih. Poseben pomen se pripisuje vzajemnosti in trajnosti odnosov. Socialna opora ščiti pred stresom in omogoča posamezniku, da se zaveda, da je ljubljen, sprejet in spoštovan. Ključna lastnost socialne opore je vzajemnost. Pomembna je predvsem emocionalna opora, ki pa je odvisna od kakovosti odnosov, družbenih vlog, ki jih opravljamo, in pripadnosti.

Za potrebe empiričnih raziskav, kot navajajo avtorice (Hlebec 2009: 155), je najpogostejše v rabi razlikovanje naslednjih vrst socialne opore:

1. instrumentalna, (tudi materialna) opora ali praktična pomoč: pomoč v materialnem smislu (posojanje denarja, orodja, pomoč pri hišnih opravilih ipd.);
2. informacijska: informacije, ki jih potrebujemo ob večji življenjski spremembi (ob selitvi, iskanju nove službe);
3. emocionalna: pomoč ob večjih ali manjših življenjskih krizah (smrt bližnjega, ločitev, težave v družini ipd.);
4. druženje (izleti, obiskovanje, kino ipd.).

Hlebec *et al.* (2009: 156–157) navajajo koncept merjenja socialne opore T. Antonucci (1986), ki so ga uporabile v raziskavi z naslovom Socialna integracija starostnikov. Socialno oporo Antonucci ponazori s koncentričnimi krogi: v središču prvega kroga je oseba, katere socialno oporo merimo. Znotraj prvega kroga, ki ga poimenuje intimno/emocionalno omrežje, so osebe, s katerimi ima posameznik tesne in stabilne vezi.

Te osebe se redko zamenjajo in lahko nudijo več vrst opore; to so ponavadi partner, najbližja družina in tesni prijatelji.

Znotraj drugega kroga, ki predstavlja omrežje socialne opore, se ljudje hitreje zamenjajo (npr. ob menjavi službe, selitvi). Osebe znotraj tega kroga imajo že manj vlog oz. nudijo manj vrst opore ali celo samo eno, npr. razširjena družina, prijatelji na delovnem mestu, sosedi.

Znotraj tretjega kroga, ki predstavlja informacijsko omrežje, se člani še hitreje zamenjujejo. Njihove vloge so specializirane in nudijo specifično vrsto opore; to so lahko oddaljena družina, različni strokovnjaki ipd.

V skupini starih ljudi za samopomoč, kjer sta že vzpostavljena zaupanje in občutek varnosti, imajo značilnosti odnosov med člani velik potencial za uresničevanje vseh zgoraj omenjenih vrst podpore. Tako imam v svoji skupini članico, ki drugi, precej starejši članici občasno pomaga pri gospodinjskih opravilih v veliki hiši (instrumentalna opora). Dve članici obiskujeta predstave v lokalnem kulturnem domu, ki jih sicer zaradi pomanjkanja družbe ne bi (druženje). V skupini delimo stiske in strahove, predvsem veliko članic izraža strah pred prihodnostjo in napredujočimi boleznimi, a pri tem vedno naletijo na odprtost za poslušanje, pogovor in tolažbo (emocionalna opora). Delimo si znanja in izkušnje na področju gospodinjstva, vrtičkarstva, prehrane, zdravja in urejanja različnih zadev (informacijska opora).

O pomenu socialnih omrežij starejših Pahor *et al.* (Hlebec 2009: 222) ugotavljajo: »Podporna socialna omrežja pripomorejo k ohranjanju in izboljševanju zdravja ter lažšanju bolezenskih težav in omogočajo hitrejše vračanje zdravja.«

Ramovš (2003: 189–195) socialno mrežo opredeli kot medčloveška razmerja in odnose, ki so za človeka kot mreža, v katero je ujet vse življenje. Človeku pomaga, da uspeva, zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje, postavlja v življenju pravila igre za družbeno sožitje, preseje svoje vedenje in ravnanje v družbeno sprejemljive in nesprejemljive vloge, ga ščiti pred pomanjkanjem in nevarnostmi, čeprav mu s svojimi omejitvami povzroča tudi nevšečnosti. Socialna mreža človeku v težavah pomaga, da ne propade.

Socialna omrežja in vpetost vanje posameznikom dajejo občutek, da so sprejeti in cenjeni, kar pozitivno vpliva na zdravje. Slabša opora pomeni tveganje za depresijo, zdravstvene zaplete in kronične bolezni, skratka vpliva na telesno (blaži stresorje, kot je bolezen) in duševno zdravje. Pomemben vir podpore niso zgolj najbližji (partner, starši, otroci), temveč tudi soseska, skupnost in organizacije, ki omogočajo občutek pripadnosti,

za slednje je dovolj že informacija, da bi se opora aktivirala v primeru potrebe. Za stare ljudi so socialna omrežja opora, ki preprečuje socialno izolacijo, dezintegracijo in razpad povezav. Socialna izolacija je kronično stresno stanje, na katero organizem reagira s hitrejšim staranjem in z upadom funkcij, medtem ko močnejše vezi kognitivne funkcije starejših izboljšajo (Pahor *et al.* v Hlebec 2009: 222–224).

1.3. Socialno delo s starimi ljudmi

Starejši ljudje niso homogena skupina, vsak od njih ima edinstven nabor življenjskih izkušenj, ki oblikuje njihov osebni občutek o lastni identiteti (Lynch 2014: 37).

Pečjak (2007: 76) pravi, da posameznik vse življenje živi v skupinah, ki oblikujejo njegovo osebnost. Starejši ljudi pa so dostikrat, posebno v srednji in pozni starosti, izločeni iz skupin.

»Kakšen pa bi moral biti star človek? Zagotovo krotak, mil, občutljiv, kajti če se preveč razvema, 'je sklerotičen', če je vesel, 'ne sprejema starosti'. Sodelovati mora v pogovoru, vendar gorje, če ponovi kakšno zgodbico. Zanimati se mora za stvari, vendar gorje, če načrtuje kakor dvajsetletnik.« (Galimberti 2011: 54.)

S temi besedami italijanski filozof in sociolog Umberto Galimberti prične opis fenomenologije starosti v poglavju, v katerem pravzaprav dekonstruira mite o mladosti.

Sprejemanje starosti je pogojeno s sitom, ki razčloveči in izolira, kot opisuje Galimberti (2011: 56):

»Če hočejo biti sprejeti, morajo starostniki torej imeti vrline ki jih mladi ne premorejo: utišati morajo spolno poželenje, čeprav to z leti nikakor ne zamre, odreči se morajo telesnim stikom, ki so primerni samo za mlade, kazati morajo veselje, vendar s pravo mero, in sodelovati v družinskem življenju, ne da bi zahtevali, naj jih kdo posluša. Biti morajo samozadostni in neodvisni, dve besedi, ki označujeta 'samoto'.«

Starost opisuje (Galimberti 2011: 54) kot od drugih vsiljen življenjski slog, ki starim ljudem priznava zelo omejen prostor izražanja: če stari ljudje prestopijo mejo, hitro obveljajo za zanemarjene, neurejene, zanikrne, stremuške, nečimrne in smešne. Zlahka se jim pripiše tudi negativne oznake – da so potratneži, skopuhi, impotentneži ali seksualni obsedenci, neznačajneži ali trmoglavci, nepremišljeni ali strahopetni. Za stare ljudi velja vse ali nič. Galimberti (2011: 54) znašanje mlajših nad starejšimi pripiše bližini smrti, na katero stari ljudje opozarjajo in ki v ljudeh sproži prvinsko tesnobo kot posledico

neuklonljive volje usode. Tesnobo nam vzbujajo starejši s tem, ko nas (že s svojim obstojem) opozarjajo na minljivost, izganjamo pa jo z znašanjem nad njimi.

Zgornji opis je v svojem bistvu ageizem (diskriminacija starih ljudi, op. a.), ki ga Crawford in Walker (2009: 10) na podlagi različnih avtorjev opišeta kot sistematičen proces stereotipiziranja in ustvarjanja predsodkov na podlagi starosti oz. nekaterih karakteristik starosti, ta proces pa z utrjevanjem negativnih podob skozi javni diskurz in negativnega odnosa do starih ljudi prehaja v diskriminacijo.

Galimberti (2011: 57) pravi, da »učitelji vedo, ali pa bi vsaj morali vedeti, da je kognitivni razvoj odvisen od čustvene sprejetosti. To velja tako za najstnike, ki nas na to dejstvo opominjajo z ne tako redkimi samomori ob koncu šolskega leta, kot za starostnike; njihove umske zmožnosti pogosto upadejo zaradi pomanjkanja ljubezni in ne zaradi biološkega propadanja.« V potrditev svojih misli navaja Maria Baruccija, ki ta proces poimenuje »duševno staranje«, v katerem se kognitivne zmožnosti zmanjšujejo in ugasnejo zaradi pomanjkanja čustvenih odzivov.

Elisabeth Lukas (2002) je zapisala, da je vsak od nas, pa naj bo laik ali strokovnjak, v odločilnem trenutku sredstvo odkrivanja smisla za drugega človeka. Starajoči človek pri tem sploh ni izjema, niti takrat ne, ko vstopi v pozno obdobje svojega življenja, v katerem dejavna pretvorba vizij ali zbiranje pomembnih doživetij zaradi telesne omejenosti počasi popušča. Smiselna priložnost teh poznih obdobj se skriva ravno v približevanju velikemu vzorcu (paradigmi) celotnega življenja (Lukas 2002: 22).

Ključna za empatično razumevanje starosti (ki je socialni delavci v aktivni dobi ne občutijo na lastni koži – morda proti koncu le-te) je torej stalna refleksija omenjenih »vse ali nič« pogojev. Strokovno ravnanje in strokovna drža v socialnem delu zahtevata drugačno perspektivo, če želimo podpreti starega človeka v ohranjanju dostojanstva in moči.

Mali (2013: 63) meni, da je glavna naloga za socialno delo s starimi ljudmi na mezoravni krepitev medgeneracijske povezanosti, spodbujanje aktivnosti organizacij v skupnosti na tem področju in iskanje načinov, kako lahko aktiviramo samo skupnost. Posebnost socialnega dela je, da: »V socialnem delu znamo razbrati možnosti in priložnosti za pozitivno vrednotenje starosti in vidimo izziv za razvoj specializiranega področja socialnega dela, torej socialnega dela s starimi ljudmi.« (Mali 2013: 57.)

Avtorica ugotavlja, da za praktično delovanje in reševanje stisk starih ljudi socialne delavke in delavci potrebujejo jasno konceptualno polje na tem področju, predvsem pa

dvoje: znanje in izkušnje o staranju ter posebne spretnosti in znanja za raziskovanje in iskanje odgovorov na potrebe starih ljudi. (Mali 2013: 58.)

»Specifičnosti socialnega dela s starimi ljudmi izhajajo iz sodobnega razumevanja fenomena staranja kot kombinacije bioloških, psiholoških in družbenih procesov, ki prinašajo določene življenjske spremembe, zaradi katerih stari ljudje potrebujejo posebno pomoč.« (Mali 2013: 62.)

Za razumevanje omenjenih družbenih procesov je pomembno, da tudi socialni delavci poznamo dejavnike umskega staranja, ki vplivajo na psihosocialno stanje starega človeka in so kazalniki virov moči, ki jih stari človek premore za spoprijemanje z vsakdanjimi izzivi starosti (ali ki jih je morda mogoče krepiti).

Kavčič (2015) podrobneje opredeli več sklopov dejavnikov umskega staranja (genetske, biološke, psihološke in socialne).

Med psihološke dejavnike v najširšem pomenu besede sodijo:

- prisotnost pozitivnih in odsotnost negativnih čustev ter zadovoljstvo z lastnim življenjem;
- sposobnost prilagoditve, pozitivna stališča do staranja in smisla življenja ter optimizem;
- odpornost zoper neprijetne in tragične življenjske dogodke: starostniki z okrepljeno odpornostjo kažejo manjšo depresivnost in večje življenjsko zadovoljstvo;
- dobre strategije spoprijemanja s stresom. (Kavčič 2015: 117.)

K socialnim dejavnikom (Kavčič 2015: 121–122) sodijo:

- socialnoekonomski status (višji kot je, večji dostop imajo ljudje do boljših zdravstvenih storitev in zdravega življenjskega sloga);
- izobrazba (možna je povezava med nižjo izobrazbo in hitrejšim upadom umskih sposobnosti);
- socialne interakcije in socialna integracija.

Avtor na podlagi ugotovitev različnih medicinskih raziskav ugotavlja, da obstaja pozitivna korelacija med zdravstvenim stanjem in socialnim okoljem posameznika: tisti, ki živijo v boljšem socialnem okolju (torej imajo veliko prijateljev in znancev, s katerimi se redno družijo), kažejo boljše zdravstveno stanje, merjeno z različnimi fiziološkimi biomarkerji, denimo manjše število vnetnih procesov (kar je povezano z manj revmatoidnega artritisa, osteoporoze in tudi z nekaterimi rakavimi obolenji). Na drugi strani socialna izoliranost povečuje tveganje za bolezen: »Pogosto pri ljudeh z manj socialnimi interakcijami raziskave kažejo vse mogoče dejavnike tveganja, od povečanega

krvnega tlaka pa do povečane depresivnosti, kar vse vpliva na slabšo kakovost njihovega življenja.« (Kavčič 2015: 122.)

Avtor (Kavčič 2015: 125) opozori na možnost izbire pri izboljševanju socialnih dejavnikov umskega staranja. Svojo umeščenost v družbo lahko namreč nadziramo, se odločamo, ali bomo bolj družabni ali bolj samotarski, vendar pa raziskave kažejo, da je samotarski slog življenja povezan z neuspešnim staranjem. Povedano drugače: bogato socialno življenje napoveduje uspešno staranje.

Mnenja in stališča socialnih delavcev do starih ljudi napajajo osebne izkušnje, domneve in prepričanja, to pa vpliva na delovanje socialnih delavcev v praksi. Preizkušanje in izpraševanje lastnih prepričanj prinaša novo znanje, s katerim razvijamo in kritično preverjamo svoje razumevanje narave starosti (Crawford, Walker 2009: 11).

Lynch (2014: 20–24) etična izhodišča in vrednote socialnega dela s starimi ljudmi v osnovi opredeli kot etično ozaveščenost, ki je podstat zavedanja o edinstvenosti drugih ljudi ne glede na spol, hendikep, spolno usmerjenost, etnično ozadje in starost. Vse prelahko se navadimo oz. postanemo neobčutljivi za izgube, fizične in čustvene bolečine zapostavljenih skupin ljudi. Za stare ljudi mislimo, da so velik del življenja tako ali tako že pustili za seboj. V času, ko je videz pomembnejši od vsebine in družba od starih ljudi vseskozi in vse bolj zahteva mladosten videz, lahko prav etična drža strokovnih delavcev ublaži te pritiske. Socialno delo je poklic, ki izrazito temelji na vrednotah.

Prav zato mora biti praksa socialnega dela nujno nenehno reflektirana, ali kot pravi Flaker (2007: 15):

»Kjer je akcija, mora biti refleksija. Ne le, da moramo razmišljati, kaj se je zgodilo, kaj je bilo storjeno, ampak tudi, kaj bi morali narediti drugače, spremeniti in popraviti. To ne pomeni, da moramo dejanja in akcije interpretirati, moramo jih videti kot celoto, v kontekstu z vsem.«

Lynch (2014: 20–24) opozori na štiri etične vidike, ki naj usmerjajo strokovnjakovo percepcijo starih ljudi in staranja, njegovo razumevanje vloge socialnega dela, razumevanje strukturne izključenosti, ageizma ter njegovo upoštevanje vpliva kulturnih in družbenih norm na utrjevanje diskriminatornih praks.

Osebna prepričanja in kulturna ozaveščenost onemogočata diskriminatorne prakse v kulturno raznolikem okolju in poskuse homogenizacije specifične kulture oz. njenih pripadnikov na skupni imenovalci sprejetih in sprejemljivih norm, ki temeljijo na belskem etnocentričnem pogledu. Ta proces homogenizacije lahko doživijo tudi osebe, ki jim je skupna le oznaka »stari« ali »starejši«. Kot pravita Crawford in Walker (2009: 21), na stare

ljudi gledamo kot na posebno skupino, ki jo moramo od drugih razločevati na podlagi starosti.

Lynch (2014: 20–24) nadaljuje, da eksistencialno razumevanje vsebuje filozofski vpogled v vprašanje, kaj pomeni biti človeško bitje, pri čemer je oseba oz. človek sam po sebi izhodišče za vsakršen diskurz o etiki in vrednotah, v tem primeru so to stari ljudje s svojimi življenjskimi izkušnjami in realnostmi. To razumevanje je srčika zavedanja pomembnosti socialnega dela kot stroke, ki jo striktno vodijo vrednote samostojnosti oz. samoodločanja, človekovih pravic, blaginje in zasebnosti. Strukturni vplivi so vplivi politik, znotraj katerih živijo vrednote socialnega dela, četudi se slednje lahko razhajajo z vrednotami, ki jih utelešajo politike. V socialnem delu moramo razlikovati politične ideologije socialne pravičnosti od odgovornosti, ki jih ima socialno naravnana družba. V Veliki Britaniji, kot navaja avtor, se je v zadnjih letih težišče skrbi za stare ljudi pomaknilo nazaj v družine, pričakovanja do družin pa imajo značaj samopomoči in samopodpore. Vendar skrb znotraj družine nikakor ne more zadostovati za vse razsežnosti potreb starih ljudi, še posebej v času oslabiljene ekonomije, zaradi česar so družine pod še večjim pritiskom. Družbena konstrukcija staranja je konstrukcija, ki so jo postopoma oblikovali družbeni in kulturni procesi. Družina v življenju starostnika je vir čustvenih vezi, na drugi strani pa je lahko družina tudi okolje, kjer se pojavlja zloraba. Stari ljudje so lahko še bolj izolirani od prijateljev, družine in širše skupnosti, kar je posledica naraščajočega stresa znotraj družin, ki se še potencira v času gospodarske recesije. S pešanjem zdravja starega človeka se povečujejo tudi pritisk na mehanizme spoprijemanja s težavami, stres in finančne zmožnosti družine.

Reflektivna praksa po Lynchu (2014: 39–40) vključuje naslednja področja oz. vprašanja, ki jih moramo vedno znova naslavlјati v socialnem delu s starimi ljudmi:

- Predvidevanje, da vemo o uporabniku več, kot bi si on sam želel.
- Pretirano »strokovnjaštvo« in uporaba težko razumljivega jezika socialnega dela kot samozaščita socialnega delavca, kamor sodi tudi skrivanje za kompleksnostjo procesov – na to opozarja tudi Flaker (2003: 94), ki izogibanje pastem strokovnjaštva vidi kot odraz profesionalne discipline.
- Sprejemanje odločitev, ki zanemarjajo stališča in izražene želje starih ljudi in njihovih skrbnikov.
- Doživljanje vloge socialnega dela kot pomembnejše od vloge skrbnikov in negovalcev ter samih starih ljudi, pri čemer cilji postanejo pomembnejši od procesa sodelovanja.

- Neupoštevanje etničnih in kulturnih vidikov življenja starih ljudi v okviru belskega etnoentričnega fokusa.

Zadnja točka je smiselna tudi za slovenski prostor, kjer se v zadnjih letih upokojuje številčna skupina priseljencev z območja nekdanje Jugoslavije.

Crawford in Walker (2009: 7–9) poudarita pomen prepoznavanja mehanizmov, po katerih organizacijske, politične in družbene vrednote vplivajo na delo socialnega delavca ter na življenje ljudi, še posebej starejših. Prav prepoznavanje in refleksija teh procesov sta naloga socialnih delavcev, ki delujejo na področju socialnega dela s starimi. Na organizacijski ravni lahko obstaja razhajanje med vrednotami organizacije ter njeno zmožnostjo, da jih zagovarja in udejanja. Tak primer je racionalizacija oz. zmanjševanje obsega storitev, ki ne zadostijo potrebam uporabnika, ko so prepričanja organizacije v nasprotju z mnenjem socialnega delavca, ki te potrebe pri uporabniku zazna. Tudi birokratske zahteve so največkrat odraz organizacijskih pravil, in ne toliko občutka odgovornosti do uporabnika. Politična ideologija, zakonodaja in politike, ki urejajo stroko socialnega dela, usmerjajo tudi prakso, na primer z razpoložljivostjo in dostopnostjo sredstev. Politično ideologijo določata politična filozofija in retorika, ki neizbežno vplivata na delovanje organizacij in socialnih delavcev kot posameznikov v praksi. Avtorici opozorita na dva pristopa, ki izhajata iz vrednostnega sistema. To sta individualizem – skrb za posameznika in njegovo vedenje, ter kolektivizem – prepletenost in soodvisnost družbe, ki usmerjata različno praktično delovanje socialnih delavcev. Individualistični pristop upošteva uporabniško perspektivo, uporabnikove vire moči in potrebe. Kolektivistični pristop se ozira na uporabnikovo življenje v kontekstu skupnosti in okolja, v katerem živi (socialna mreža, neformalne oblike podpore uporabnikom, kot so prostovoljske organizacije ipd.). Družbeni vidiki in javno mnenje prav tako vplivajo na osebne vrednote, pa tudi politična ideologija, verska prepričanja in mediji. Omenjeni dejavniki so lahko uzakonjeni ali neformalno predpisani kot družbeno sprejemljivi obrazci vedenja oz. norme. Družba ima do socialnih delavcev pričakovanja, po katerih naj bi ti delovali: da naj bi denimo ščitili pravice večine. Takšno delovanje pa je v konfliktu z individualnostjo in s pravico do samoodločanja.

Namen socialnega dela s skupino starih ljudi je omogočiti staremu človeku delovanje na najvišji ravni lastnih zmožnosti ne glede na njegovo fizično in kognitivno stanje ter premikati meje pričakovanj posameznikov, družine in družbe, ki jih ti imajo do posameznika. Skupine so lahko način, kako varno raziskovati svojo identiteto in spletati nove povezave z drugimi ljudmi. Skupine starim ljudem nemalokrat predstavljajo

nadomestno družino, novo mrežo prijateljev in način, da raziskujejo področja svojega življenja, za katera prej ni bilo časa ali priložnosti. Za voditelje je skupina starih ljudi poseben izziv, ki zahteva uravnoteženje med utrjevanjem vodstva in na drugi strani pripravljenostjo, da stopi korak nazaj ter prepusti skupini, da se vzpostavi. Glavna naloga voditelja je, da pripomore k razvoju skupine tako, da bo dovolj občutljiva za spremenljive potrebe članov in za široko paleto vlog, zmožnosti ter neizpolnjenih želja odraslih v kasnejših življenjskih obdobjih (Campbell 2004: 276).

Starost največkrat identificiramo z izgubo. Z izgubo življenjskih sopotnikov, prijateljev, pomembnih družinskih članov, z boleznijo, z izgubo družbene vloge in statusa, prihodka z upokojitvijo, mobilnosti, zdravja, zmožnosti za vsakdanja opravila, s slabšanjem sluha, vida, spomina. Vse te spremembe terjajo od človeka osebno prilagoditev in sprejemanje izzivov lastne spreminjajoče se identitete. Skupine imajo pomembno vlogo pri razvijanju novih mehanizmov spoprijemanja s situacijami in krepitevijo prilagodljivosti. Perspektiva moči (iskanje, prepoznavanje in utrjevanje virov moči) je izhodišče, ki je še posebej relevantno za kasnejša življenjska obdobja. Ti viri moči pri starih ljudeh so modrost (življenjske izkušnje in znanja o človekovi naravi, odnosih in življenjskih negotovostih), trdoživost in vzdržljivost, zmožnost spoprijemanja s pešanjem in hkrati zmožnost okrevanja. Blagodejne dejavnike, ki jih poraja sodelovanje v skupini, so opisovali različni avtorji. Voditelji skupin starejših ljudi naj bi tako stremeli k:

- vlivanju upanja,
- univerzalizaciji (spoznanja, da imajo drugi ljudje podobne izkušnje),
- ustvarjanju občutka pripadnosti in povezanosti,
- ustvarjanju možnosti za učenje in privzemanju novih, smiselnih vlog,
- prejemanju in dajanju informacij in reševanju težav,
- omogočanju varnega prostora za izpovedovanje in integracijo raznolikih izkušenj,
- opogumljanju za raziskovanje umetnosti in novih načinov razmišljanja o življenju (Campbell 2004: 277).

Pečjak (2007: 126–127) povzame prepričanja večine psihologov, ki modrosti starih ljudi pripisujejo naslednje lastnosti:

- zelo široko poznavanje človeških izkušenj;
- pragmatično poznavanje življenja, kar pomeni konkretno, podatkovno in praktično znanje;
- vsebinski pristop k življenjskim problemom, ki zajema raznovrstn ekološke, socialne in individualne probleme;

- sprejemanje in toleriranje negotovosti pri reševanju življenjskih problemov;
- prepoznavanje in sprejemanje medsebojnih razlik v vrednotah, ciljih in nalogah;
- relativistično mišljenje, za katerega veljajo pojavi predvsem tukaj in zdaj; včerajšnji niso več veljavni, jutrišnji pa so lahko drugačni; starejši ljudje se zlepa ne navdušijo nad novostmi, ker vedo, da so minljive, zanašajo se predvsem na svoje izkušnje in tolerirajo nasprotja;
- dialektično mišljenje, po katerem vsaka ideja in spoznanje vsebujeta tudi nasprotno resnico.

Socialno delo s starimi ljudmi kot posebna veja stroke je sinteza znanj, ki nam jih za razumevanje in natančno poznavanje najširšega konteksta staranja ponujajo različne vede (sociologija, socialna gerontologija, biologija in psihologija staranja, medicinski vidiki, socialna politika), ter sinteza konceptov in metod socialnega dela. Ena od teh metod je podrobneje opisana v naslednjem poglavju.

1.4. Socialno delo s skupino

Crawford *et al.* (2015: 39) zasluge za večjo prepoznavnost socialnega dela s skupino pripisujejo Eileen Younghusband (1902–1981), britanski socialni delavki, ki si je mednarodno prepoznavnost prislužila s svojim prispevkom k razvoju socialnega dela in k izobraževanju za socialno delo v obdobju po drugi svetovni vojni. Konec petdesetih let 20. stoletja si je prizadevala za zagon raziskovanja socialnega dela s skupino, da bi se socialno delo uveljavilo kot kredibilna stroka, še posebej za sistematično raziskovanje uporabnosti teorije majhnih skupin v praksi.

V Združenih državah Amerike je sredi 20. stoletja na tem področju postala (kasneje tudi mednarodno) prepoznavna profesorica socialnega dela Gisela Konopka, ki socialno delo s skupino opredeli kot »metodo socialnega dela, pri kateri je pomoč namenjena posameznikom v skupini. Njen cilj je ustvarjanje kvalitetnega skupinskega življenja in je odvisen od potreb konkretne skupine. Skupinsko delo je zgodaj spoznalo, da ni dihotomije med posameznikom in skupino in da posamezniki prav s sodelovanjem lahko razvijejo svoje najvišje potenciale in občutek lastne vrednosti.« (Milošević Arnold, Poštrak 2003: 106.)

Tudi Gentry (2014) ugotavlja, da so raziskave o skupinah na področju socialnega dela maloštevilne v primerjavi z drugimi področji znotraj stroke. Objav o tej temi je v strokovnih in znanstvenih publikacijah relativno malo. Raziskovalno delo je torej

nesorazmerno šibko zastopano glede na število skupin, ki delujejo v praksi. Ravno raziskave pa usmerjajo razvoj posameznega področja.

V luči krepitve moči je splošni cilj skupin spreminjanje zavirajočih kognitivnih, vedenjskih, socialnih in političnih struktur ter pogojev, ki onemogočajo ljudem nadzor nad lastnim življenjem in dostop do potrebnih virov ter jih odvrtaajo od participacije v skupnosti. Spreminjanje zavirajočih kognitivnih in vedenjskih struktur zahteva kognitivno restrukturiranje, določenega vedenja pa se je potrebno odučiti in se naučiti novih vzorcev. Skupina, usmerjena v krepitev moči, omogoča proces krepitve zavesti o premagovanju notranjih ovir (negativnih samoocen) ter povezovanje osebnih in medsebojnih situacij s socioekonomskim ozadjem. Za spremembe na vedenjski ravni lahko znotraj varnega okolja skupine zagotovimo priložnosti, prek katerih člani izkusijo nove načine delovanja in interakcije, ki temeljijo na novem načinu videnja sebe in lastnega sveta (Breton 2004: 59–60).

Radin (Sundel *et al.* 1985: 101–110) socioedukativne skupine vidi kot alternativno oz. kot komplementarno metodo neposrednemu izvajanju storitev. Dve strategiji za izvajanje te metode sta svetovanje osebam, ki izvajajo skrbstvene naloge (rejniki, negovalci, matere, učitelji), in preventivno izvajanje storitev za osebe, ki (še) nimajo izrazitih težav, a sodijo v rizično skupino.

1.4.1. Skupinska dinamika

Marcia B. Cohen (Stempler *et al.* 1996: 76–81) opozori na elemente skupinske dinamike, ki so ključni za ustrezno refleksijo delovanja skupine, ki so opisani v nadaljevanju. Po različnih avtorjih so norme pričakovanja, ki jih udeleženci gojijo v zvezi z ustreznimi načini, s katerimi delujejo v skupini. Vrednostne sodbe o vedenju udeležencev so inherentne normam. Avtorica navaja definicijo interakcijskih vzorcev oz. socialne interakcije po Helen Northen iz leta 1988: interakcijski vzorci so dinamično součinkovanje sil, ki skozi stik med posamezniki spreminjajo vedenje in odnos udeležencev. Razvoj skupine se po avtorjih, ki jih navaja Cohen (po Toseland in Rivas iz leta 1984), odraža v socialni strukturi, komunikaciji in interakcijskih vzorcih, privlačnosti, socialni kontroli in skupinski kulturi, ki se spreminjajo in razvijajo skozi čas.

Radin in Feld (Sundel *et al.* 1985: 62–63) po avtorjih Benne in Sheats (1961) podrobneje opišeta vloge [*contextual roles*], ki jih znotraj majhne skupine privzemajo udeleženci. Te vloge niso nujno povezane s socialnim položajem, ki ga imajo udeleženci v

širši družbi, temveč ponavadi krožijo med udeleženci (čeprav je verjetneje, da se bodo posamezniki sčasoma specializirali za določeno vlogo). Socialni psihologi so identificirali dve vrsti različnih namenskih vlog skupine kot celote. V prvo sodijo: razjasnitev dejstev ali mnenj; podajanje informacij, mnenj in prepričanj; vodenje skupine s poudarjanjem povezav med različnim idejami ter navdihovanje skupine za aktivacijo ali odločanje. Skupni imenovalec druge vrste vlog pa je vzdrževanje oz. ohranjanje skupine: sem sodijo opogumljanje in pohvala; harmonizacija; pomirjanje ali blaženje razhajanj med člani, da popustijo napetosti; prepoznavanje pomankljivosti pri vzdrževanju skupinske harmonije; omogočanje ali poskus vključevanja vseh udeležencev v diskusijo ter omogočanje interpretacij skupinskih procesov za samoevalvacijo aktivnosti skupine.

Prav tako so omenjeni avtorji definirali vloge, ki motijo delovanje skupine, njihovi nosilci pa so posamezniki. Te vloge se pojavljajo predvsem v skupinah, ki jih sestavljajo neprostovoljni uporabniki. Sem sodijo prekinjanje drugih, negativizem in nasprotovanje brez razloga; pritegovanje pozornosti z bahanjem ali nenavadnim vedenjem; dominacija ali poskus utrditve avtoritete; napadanje ali razvrednotenje položaja drugih ter prilaščanje zaslug za prispevek soudeležencev. Prepoznavanje in zmanjševanje tovrstnih individualnih vlog, je večšina strokovnjakov, ki s skupinami delajo profesionalno.

Toseland *et al.* (Garvin *et al.* 2004: 14–24) skupinsko dinamiko konceptualizirajo s sintezo ugotovitev iz različnih virov. Skupinsko dinamiko definira pet področij: komunikacijski in interakcijski procesi, medsebojna privlačnost in kohezija, socialna integracija in vpliv, moč in kontrola ter kultura.

Komunikacijske procese avtorji opišejo kot prenos sporočila od pošiljatelja k prejemniku. Verbalni in neverbalni vrsti sporočil dodajo še virtualno, pri čemer gre za komunikacijo prek različnih medijev (kot so telefon, računalnik oz. svetovni splet, s tem da je pri virtualni komunikaciji težko ali celo nemogoče opazovati neverbalno komunikacijo). Učinkoviti voditelji skupin so vedno pozorni na sporočila, ki jih med komunikacijo izražajo člani skupin, saj se med prenosom lahko pojavijo motnje, ki izkrivijo pomen sporočil. Pošiljatelj sporočila je lahko nejasen ali dvoumen. Prejemnik lahko zaznava selektivno ali sporočilo povsem presliši. Komunikacijo lahko motijo zunanji dejavniki (hrup ipd.). Najučinkovitejši način, ki zagotavlja ustrezno razumevanje sporočila, je prejemnikova povratna informacija o razumevanju sporočila. Sporočila vedno preverjamo s povzemanjem ali parafraziranjem, oboje pa začnemo z izrazom »če sem prav razumel/-a« ali »ali sem te prav razumel/-a«. Preverjanje razumevanja poteka v kontekstu razvidnosti in pojasnjevanja, in ne konfrontacije ali izpostavljanja oddajnika.

Interakcijski vzorci potekajo v različnih smereh:

- osrednja oseba je voditelj in večina komunikacije poteka med voditeljem in (posameznimi) člani skupine ter obratno;
- vsi udeleženci sodelujejo v pogovoru izmenično, na primer v krogu, tako da vsakdo pride na vrsto;
- »vroči stol«: v središču pozornosti je en član, ki je v bolj poglobljeni interakciji z voditeljem;
- vzorec prostih interakcij, kjer člani med seboj prosto komunicirajo.

Vse vzorce oblikujejo načini komunikacije članov ter njihovi verbalni in neverbalni izrazi. Nekateri so bolj odprti in raje komunicirajo kot drugi. Pohvale in drugi bodrilni komentarji, očesni stik, izražanje zanimanja idr. spodbujajo komunikacijo. Bolj zaprte in manj zgovorne člane bi h komunikaciji morda spodbudila interakcija v krogu, kjer ti lahko pričakujejo, da bodo prišli na vrsto s svojim prispevkom k pogovoru. Na spodbude h komunikaciji ali spreminjanje interakcij lahko vplivajo že sama postavitve stolov v prostoru, kjer se srečujejo člani skupine, selektivna pozornost voditelja, iztočnice za pogovor, potrditev mnenj, ki jih izrazijo zadržani člani, usmerjanje komunikacije k posameznikom, dodelitev posebnih nalog ipd. Poseben izziv za skupino je proces spreminjanja interakcij in zaupanja, v katerem so člani pripravljeni pokazati več iskrenosti in se bolje zavedajo lastnih vedenj in občutkov do drugih ljudi, ki so drugačni od njih.

Medsebojna privlačnost in kohezija: privlačnost oz. naklonjenost med člani lahko prispeva k tvorjenju podskupin, vsekakor pa h koheziji oz. povezanosti skupine. Do članov, ki izražajo odprtost, odobravanje in pohvalijo druge za njihove prispevke v skupini, drugi čutijo več naklonjenosti. Pozitivno, sprejemajoče vedenje velikokrat deluje vzajemno. Nekateri drugi dejavniki, ki poleg medsebojne privlačnosti prispevajo h koheziji, so:

- potreba članov po pripadnosti, priznanju in varnosti;
- sredstva oz. viri in ugled, za katere člani menijo, da jih bodo pridobili kot člani skupine;
- pričakovanja v zvezi s koristnimi izidi delovanja skupine.

Socialna integracija in vpliv: socialna integracija oz. vključenost se nanaša na usklajenost med člani in na sprejetost v skupini. Skupina ne more učinkovito delovati, če njeni člani niso socialno integrirani v skupino. Norme (pravila), vloge in status tvorno delujejo na socialno integracijo članov tako, da vplivajo na njihovo vedenje. Norme kot pravila vedenja določajo cenjeno, zaželeno in sprejemljivo vedenje v skupini, vloge pa so

pričakovanja o delovanju posameznih članov znotraj skupine. Status pomeni razvrščanje članov po pomembnosti, določajo pa ga ugled, moč, pozicija, znanje, ki ga člani prinesejo v skupino, in prispevki k skupinskemu delu. Meri se ga v odnosih do drugih članov, zato se lahko spremeni z odhodom ali s prihodom novih udeležencev. Statusna hierarhija močno vpliva na socialno integracijo znotraj skupine. Člani z nižjim statusom se bodo težje prilagajali skupinskim normam in se prilagodili vlogam, saj bodo v primeru odklona od pričakovanega vedenja izgubili manj kot člani, ki so visoko na statusni lestvici. Takšni člani posledično lahko izbirajo moteča vedenja, ki ovirajo produktivne procese v skupini.

Norme se razvijajo počasi skozi izkušnje članov, ki spoznavajo, kakšno vedenje je dobrodošlo in zaželeno. Tega procesa se morajo strokovni delavci kot voditelji zavedati, posebno na začetku, zato da skupina ne skrene v izkrivljanje norm, ki bi zmanjševale zadovoljstvo članov v skupini in doseganje ciljev skupine.

V SSLS so norme pravila vedenja, s katerimi se člani seznanijo na začetku in jih kasneje tudi večkrat slišijo, postopoma pa vsaka skupina razvije svoj okvir »nepredpisanih« (ali tudi neizrečenih) pravil, znotraj katerega poteka pogovor. Tak okvir je npr. dogovor o komunikaciji z osebami, ki hitreje pozabljajo ali imajo veliko težavo s prekinjanjem drugih.

Moč in kontrola: ti dve temi pri socialnih delavcih navadno vzbujata nelagodje, saj svoje delo raje opisujejo z izrazi, kot so krepitev moči, omogočanje dobrih izidov, mediacija, vzajemna pomoč, partnerstvo, vzpostavljanje odnosov. Kljub temu ni mogoče spregledati, da ima voditelj v skupini moč. Moč je dveh vrst: pripisana in dejanska.

Pripisana moč je odraz percepcije ljudi znotraj in zunaj skupine o voditeljevi zmožnosti za učinkovito vodenje. To percepcijo oblikujejo različni dejavniki, kot so profesionalni status voditelja, izobrazba, organizacijske izkušnje, meje med voditeljem in člani, višina članarine za skupino ipd. Dejanska moč se nanaša na voditeljeve vire za spreminjanje pogojev znotraj in zunaj skupine. Določena mera moči in kontrole je v skupinah potrebna za vzdrževanje učinkovitih srečanj in motivacije članov. Motivacija članov se lahko spremeni z višanjem pozitivnega vrednotenja njihovega prispevka v skupini, kar je pomembno za osebno dobrobit posameznega člana in s tem za druge v skupini. Avtorji opozorijo na sodobnejši model vodenja, to je transformativni model, ki pri uresničevanju skupinskih ciljev spodbuja avtonomijo in hkrati individualnost članov. Člane spodbuja, da se sprašujejo o danih dejstvih, da pristopajo k težavam in starim rešitvam na nove načine, da preokvirjajo težave v priložnosti in jih rešujejo na inovativne in ustvarjalne načine. Voditelji se znotraj transformativnega modela sicer opirajo na svojo moč, vendar tako, da

člane navdihujejo z vizionarskim vodenjem. Nagovarjajo njihove obstoječe in mikavne altruistične motive, tako da člani presežejo osebne interese za dobro skupine. Avtorji zaključijo z mislijo, da so najučinkovitejši voditelji tisti, ki zagotavljajo varno, prijazno okolje v skupini in ki se izogibajo agresivnim konfrontacijam članov ali pasivnemu predajanju vodstva agresivnejšim članom.

Na podlagi osebne izkušnje z vodenjem skupine zastopam stališče, da morata biti – kolikor je le mogoče – skozi srečanja in pogovorne teme, ki jih skupina obravnava, enakovredno zastopana oba vidika: torej individualnost člana kot tudi koristi skupine kot celote, saj pravzaprav tvorita dvosmeren ali krožen proces. Posameznik se z udeleževanjem srečanj postopoma uči in spreminja, pri čemer se spreminjajo interakcije z drugimi člani, kar se odraža na delovanju skupine kot celote. In obratno, skupina kot celota, torej drugi člani s svojstvenim prispevkom že od začetka oblikujejo posameznika, ki se znotraj skupine spreminja, s tem pa tudi njegov prispevek v skupini. To bi bilo zelo jasno razvidno iz razvojne časovnice skupine, če bi izbrano skupino spremljali sistematično in s preverjenimi evalvacijskimi metodami. V splošnem pa razvoj in spreminjanje svoje skupine kot voditeljica vidim v štirih segmentih: v temah, ki so vedno bolj obarvane z osebno noto članic, v pozitivnih spremembah v načinih komunikacije, ki jih izbirajo članice (več potrpljenja pri poslušanju pripovedi drugih), v izražanju iskrenih mnenj na asertiven in do poslušalk spoštljiv način ter v jasno izraženih pričakovanjih do mene kot voditeljice (zahteve po več voditeljske odločnosti pri ustavljanju zahajanja s pogovorne teme in po vztrajnejšem ustavljanju prekinjanja govornic s strani drugih članic oz. »vpadanja v besedo«).

Kultura: kulturo skupine definirajo vrednote, prepričanja, navade, tradicija in zaželeni načini delovanja, ki jih implicitno razumejo in delijo vsi člani skupine. Kultura je delno pogojena tudi s kulturo izvajalske organizacije, skupnosti in širše družbe. Na skupinah se odražajo prevladujoče vrednote in poteze večjih socialnih sistemov. V skupinah, ki jih sestavljajo člani z različnim kulturnim ozadjem, se širše prevladujočim vrednotam pridružijo vrednote drugih kultur. Neobčutljivost za prispevek članov z drugačnim (manjšinskim, etničnim) kulturnim ozadjem negativno vpliva na skupinsko dinamiko in celotno skupino, še posebej če gre za udeležence v sicer homogenih skupinah. Kulturno heterogene skupine porajajo številne priložnosti za dajanje in prejemanje raznolikih odzivov in povratnih informacij. Če takšne skupine niso vodene ustrezno, se lahko pojavi zatiralska dinamika razvrednotenja, odvzemanja moči, pomanjkanja empatije ipd.

1.4.2. Skupinska dinamika majhne skupine

Avtorici Radin in Feld (Sundel *et al.* 1985: 50–51) definirata lastnosti majhne skupine, ki jih teorije skupinske dinamike pripisujejo izključno majhnim skupinam. Majhno skupino opredelita kot skupino posameznikov, za katero so značilni štirje elementi:

- posamezniki so vključeni v osebno interakcijo z vsakim posameznikom v skupini;
- število vključenih je dovolj nizko, da je odsotnost vsakega od njih opazna;
- člani so medsebojno odvisni, kar pomeni, da za doseganje individualnih ciljev v skupini potrebujejo drug drugega;
- dojemajo se kot skupina.

Prva dva elementa se nanašata na številčno majhno skupnost posameznikov, druga dva pa jih opredeljujeta kot enoto.

Skupinsko dinamiko majhne skupine avtorici opazujeta skozi povezanost, enotnost skupine [*group cohesiveness*]. Različni avtorji jo opredeljujejo podobno: kot željo člana skupine, da ostane v skupini in ji pripada, kot privlačnost skupine kot celote za njene člane ipd. Avtorici poenostavita opredelitev kohezivnosti skupine z definicijo: kohezivnost skupine je skupna privlačnost, s katero skupina pritegne posameznega člana. Viri tega privlaka so lahko različni, vse od medsebojne všečnosti članov, interakcij med člani skupin, ki zadovoljujejo potrebe članov (potreba po pripadnosti), do skupinskih aktivnosti, ki so zadovoljujoče itd. Povezanost v skupini je neke vrste psihološko lepilo, ki članom omogoča, da se razkrijejo, po drugi strani pa ohranjajo samospoštovanje.

Visoka stopnja kohezivnosti prinaša tudi ne nujno ugodne posledice za člane. Radin in Feld (Sundel *et al.* 1985: 51–53) na tem mestu navajata zakoreninjenost skupinskih norm (večja kot je, večji vpliv ima skupina na spreminjanje vedenja članov), jasnost in manjšo prepustnost meja skupine (s tem pa večje razlikovanje med člani in nečlani, kar je lahko dvorezen meč z vidika funkcioniranja posameznika zunaj skupine), stabilno članstvo in stalno prisotnost, zgoščenost komunikacije med člani, večjo razkritost članov in zadovoljstvo. Samospoštovanje članov je posledica občutka varnosti, ki ga dobijo v skupinah, in spoštovanja, ki so ga deležni od drugih članov. Ta dejavnik je še posebno pomemben v skupinah, ki jih sestavljajo člani z nizkim socioekonomskim statusom.

Radin in Feld (Sundel *et al.* 1985: 63) za nekatere v zdravljenje usmerjene skupine za samopomoč in socioedukativne skupine pravita, da nimajo eksplicitnih zunanjih ciljev. Radin (Sundel *et al.* 1985: 102) dodaja, da lahko pri teh prizadevanje za zmanjševanje ali

preprečevanje neželenih vedenj zunaj skupine štejemo med instrumentalne skupinske cilje, še posebej če si skupina kot celota prizadeva pomagati posamezniku.

1.4.3. Komunikacijske veščine za delo s skupino starih ljudi

Avtorici Nathanson in Tirrito (1998: 131–145) v poglavju *Communication Skills for Gerontological Social Work Practice* podrobno opredelita komunikacijska znanja in veščine, ki jih pri svojem delu uporabljajo socialni delavci na področju gerontologije, ter definirata dejavnike starostnih sprememb, na katere morajo biti pri svojem delu pozorni.

Osnovno medicinsko znanje, ki obsega poznavanje nekaterih bolezni in njihovih posledic, socialnim delavcem pri delu s starimi ljudmi pomaga oceniti situacijo uporabnika. Različne zdravstvene težave, kot so srčne težave ali rak, prizadenejo uporabnikovo komunikacijo. Agresivne metode, kot je npr. kemoterapija, izčrpajo uporabnika, ga dodatno utrujajo in oslabijo. Zaradi različnih življenjskih situacij in splošnega pešanja zdravja se lahko pri starejših hitro pojavijo tudi težave v duševnem zdravju. Depresija je med najpogostejšimi psihiatričnimi diagnozami v starosti, kognitivne funkcije in duševno zdravje pa dodatno ogrožajo demenca, zloraba alkohola in zdravil. Starejši ljudje jemljejo veliko različnih zdravil, kar vpliva na njihove fizične in psihične zmožnosti.

Senzorne spremembe pri starih ljudeh, še posebej slabšanje vida in sluha, vplivajo tudi na njihov odnos do okolja, saj načnejo samostojnost starega človeka zaradi zmanjšanja možnosti opravljanja vsakdanjih opravil. To pomeni tudi opuščanje različnih dejavnosti, ročnih spretnosti, druženja v skupinah zaradi oteženega sledenja pogovoru pri slabšem sluhu (in posledično večanje socialne izolacije), slabše razumevanje birokratskih postopkov, na primer za pridobivanje različnih pravic ipd.

Z osebo, ki jo pesti izgubljanje sluha, komuniciramo tako, da:

- jo gledamo neposredno v obraz,
- sedimo blizu,
- ne prekrivamo svojega obraza ali ust med govorom,
- ne vpijemo,
- se izogibamo hrupnim prostorom,
- govorimo z nižjim glasom, vendar ne monotono,
- govorimo počasi in jasno, ne uporabljamo izstopajočih govornih vzorcev (npr. narečja, ki bi ga oseba morda težje razumela),

- ponovimo ključne točke na več različnih načinov.

Kognitivne funkcije vključujejo inteligenco, učenje in spomin ter temeljno oblikujejo človekovo sposobnost komuniciranja. Z vidika socialnega dela s starimi je pomembno, da socialni delavec ustrezno oceno uporabnikovo sposobnost dojemanja informacij. Nemalokrat je dojemanje prizadeto zaradi fizičnih težav. Če so prizadete učne sposobnosti, si človek ne more zapomniti informacij, to pa se zgodi tudi, če mu informacije niso posredovane na pravi način. Ključnega pomena za socialne delavce in uporabnike v tem primeru je, da socialni delavci uporabljajo besede, ki so staremu človeku znane. Čačinovič Vogrinčič (2006: 21) to poimenuje »prevajanje v osebni ali lokalni jezik in nazaj v jezik stroke«, kar zna socialni delavec, ki ima znanje za ravnanje. Nekatere študije so namreč pokazale, da starejši ljudje počasneje zaznavajo in procesirajo neverbalno izražanje.

Presek kulturnih razlik in staranja Nathanson in Tirrito (1998: 131–145) poimenujeta etnogerontologija. Poudarek je na vzrokih, procesih in posledicah, ki jih imajo rasa, nacionalnost in kultura na staranje posameznikov in populacije. Uporabnikovo vedenje in komunikacijski vzorci so rezultat etničnega ozadja in se med kulturami razlikujejo. Avtorici, na primer, omenjata azijske kulture, kjer je očesni stik nespoštljiv. V stikih z uporabniki iz drugih kultur se mora socialni delavec naučiti ravnati znotraj okvirov vrednot, ki so del uporabnikove kulture – gre za kulturne kompetence socialnega delavca, ki črpa iz kulturno kompetentnega socialnega dela. Posebno pozornost pri spoznavanju drugih kultur je potrebno nameniti neverbalni komunikaciji (kretnjam, mimiki), ki nas – če z njo nismo seznanjeni – lahko zmede.

Socialno delo mora torej izhajati iz življenjskega sveta uporabnika in upoštevati vse osebne okoliščine posameznika in razume intersekcijsko diskriminacijo.

Crawford in Walker (2009: 15) na zatiranje oz. izključevanje starih ljudi gledata kot na večnivojsko prepletanje različnih dejavnikov, kot sta družbeni razred, ki mu posameznik pripada, in posledično višina dohodka. Revščina in nizki dohodki prizadenejo znaten delež starih ljudi, kar negativno vpliva na zdravje, kakovost bivanja, mobilnost in rekreacijo.

Nathanson in Tirrito (1998: 131–145) razlike, povezane s spolom in starostjo, ugotavljata predvsem pri uporabi jezika in izražanju znanstva z nekom. Empatija kot komunikacijska veščina je ponavadi bolj v uporabi pri komunikaciji z ženskami (ali med ženskami) in je posledica socializacije. Prav tako se empatija sklada s feminističnim principom svetovalnega dela. Feministična perspektiva poudarja potrebo uporabnikov po izstopanju iz tradicionalnih spolnih vlog in osredotočanju na vire moči namesto na patologijo. Ženske je potrebno spodbujati k vzpostavljanju odnosov, v katerih ne bodo

odvisne, in k razvijanju identitete, ki temelji na njihovi moči, dosežkih in individualnosti. Stereotipna podoba ženske namreč spodbuja k poslušanju, izražanju zanimanja in razumevanja, preprečuje pa jim izražanje lastnih potreb, želja, mišljenja in občutenja ter s tem avtonomijo. Takšno podobo ženske so skozi socializacijo bolj verjetno ponotranjile starejše ženske, zato je gerontološki socialni delavec občutljiv za posledice ukalupljanja v spolne vloge in temu primerno uporablja ustrezne načine komunikacije.

Avtorici (Nathanson, Tirrito 1998: 131–145) v nadaljevanju opišeta tri ključne veščine za uspešno komunikacijo s starimi ljudmi.

Neverbalne veščine (upoštevanje osebnega prostora, obrazna mimika, govorica telesa) so za prejemnika sporočila ključne pri prevajanju informacij v pomen. Kadar so posredovana sporočila protislovna (nekongruentnost verbalne in neverbalne komunikacije), prejemnik (uporabnik v odnosu s strokovnim delavcem) pogosto prejme le neverbalno sporočilo, in si ga morda tolmači, kot da socialni delavec nima zanimanja zanj, ga ne razume ali mu je z njim neprijetno. Tudi socialni delavci morajo biti pozorni na uporabnikova neverbalna sporočila, ki morda izražajo zmedenost, tesnobo ali pomanjkanje zanimanja.

Verbalne veščine in tehnike vključujejo empatijo, dajanje povratnih informacij, humor, univerzalizacijo, preokvirjanje, jaz-sporočila, sposobnost soočanja in tišine.

Empatija je sposobnost videnja in občutenja sveta, kot ga doživlja druga oseba. Zato mora socialni delavec natančno oceniti uporabnikovo dožemanje lastne situacije. V socialnem delu pogosto velja maksima »začeti iz pozicije uporabnika«. Empatija je temelj delovnega odnosa z uporabnikom, ker je zanj najpomembnejše, da je razumljen; biti razumljen namreč pomeni biti cenjen in upoštevan.

Nathanson in Tirrito (1998: 131–145) poudarita, da je empatičnost veščina, ki se je je mogoče priučiti, če upoštevamo najpomembnejše postavke, in sicer da:

- verjamemo v pomembnost empatije – konsistenten trud pri zavestni uporabi empatije kmalu postane navada;
- posvetimo popolno pozornost osebi, ki je pred nami; osredotočeno poslušanje nam pomaga oceniti, kdaj je uporabnik pripravljen na nadaljnje korake;
- se osredotočimo na uporabnikova čustva; tudi če socialni delavec nikoli ni bil v položaju, v katerem je uporabnik, socialni delavec lahko razume njegova čustva in odnos do situacije, kar je pomembnejše kot golo razumevanje uporabnikovega položaja;

- smo odprti do spreminjanja samega sebe; trud za razumevanje drugega lahko spreminja naše lastno dožemanje, zato moramo biti pripravljeni na učenje od drugih;
- vprašamo za povratno informacijo: ponovimo, parafraziramo, preverimo, pritrdimo uporabnikovi pripovedi in s tem pokažemo, da sprejemamo in razumemo, kar nam želi povedati;
- dopustimo uporabniku, da popravi naše razumevanje sporočila;
- opišemo vzroke za čustva; poskusimo opisati možne vzroke za občutke, ki jih izrazijo uporabniki, na primer občutek jeze pri uporabniku kot posledica občutka, da so ga zapustili prijatelji;
- se med pogovorom z uporabnikom pogosto empatično odzivamo (izražanje pritrditve, razumevanja);
- so naši odzivi kratki: uporabnikovo zgodbo parafraziramo kratko in jedrnato;
- empatijo izražamo tudi z neverbalno komunikacijo, pri čemer moramo nadzorovati mimiko obraza in naše vedenje v osebni prostoru; lahko se nasmehnemo, se dotaknemo uporabnika, če je to primerno in sedimo primerno oddaljeni – dovolj blizu za vzpostavitev pristnega stika in dovolj daleč, da ne posegamo v osebni prostor uporabnika.

Avtorici (Nathanson, Tirrito 1998: 131–145) v nadaljevanju navedeta še druge tehnike, s katerimi prispevamo k učinkoviti komunikaciji.

S feedbackom oz. povratnimi sporočili omogočimo uporabniku vpogled v njegovo lastno vedenje. Povratna informacija je prostor socialnega delavca za izražanje občutkov in lahko vpliva na spremembno vedenja pri uporabniku, zato povratno informacijo vedno zagotovimo takoj, ko opazimo določeno vedenje. Pri tem smo neposredni in specifični, na primer: »Kadar povzdigneš glas, se mi zdi, da si jezen.«

S humorjem izrazimo komične strani pogovorov ali situacij in zmanjšujemo napetosti v odnosu. Humor uporabniku pomaga, da socialnega delavca vidi tudi po človeški plati.

Univerzalizacija je način, kako socialni delavec ubesedi vedenje ali situacijo uporabnika, tako da uporabnik dobi občutek, da je »normalen«, kar lahko blaži tesnobo, ki jo uporabnik doživlja v svojem položaju. Tudi Gitterman (Garvin *et al.* 2004: 99) meni, da tudi poslušanje drugih članom pomaga, da lastne težave in stresorje doživljajo kot manj posebne in odklonske.

Preokvirjanje je ubesedenje uporabnikove izjave tako, da je postavljena v novo, pozitivno perspektivo, kar pripomore k svobodnejšemu pretoku misli in idej. Kot primer

take izjave avtorici navajata: »Zdi se, da je vaša mati težavna. Ali je možno, da želi na ta način samo uveljaviti svojo samostojnost?« Pri preokvirjanju najprej parafraziramo ali povzamemo uporabnikovo izjavo, nato izrazimo alternativni vidik situacije. Pri tem moramo biti natančni, govorimo v previdnem tonu in izogibamo se uporabi psihološkega žargona ali žargona socialnega dela.

Jaz- in ti- sporočila uporabljamo pri ubeseditvi neprimerne vedenja, ne da bi pri tem v negativni luči izpostavljali uporabnika kot osebo in s tem ogrozili njegov občutek lastne vrednosti. »Ti« sporočila so negativna sporočila, ki zadevajo uporabnika kot osebo, »jaz« sporočila so konstruktivne izjave, s katerimi lahko prispevamo k spreminjanju vedenja brez vrednostnih sodb. Z »jaz« sporočili ljudem povemo, kako njihovo vedenje vpliva na nas.

Soočanje je uporabna komunikacijska veščina v socialnem delu. Socialni delavci so velikokrat v vlogi, ko morajo uporabnike soočati z dejstvi – z neopravljenimi nalogami, nasprotujočimi si izjavami in percepcijami, ki so v nasprotju z realnostjo. Izjave, ki jih pri tem uporabljamo, morajo biti podprte z dejstvi, ne smejo izražati obtožb in morajo prispevati k izboljšanju uporabnikove situacije. Soočanje je pogosto videno kot negativno in sovražno, vendar ga je v socialnem delu mogoče uporabljati v pozitivnem smislu za spreminjanje vedenja ali razmišljanja. Socialnemu delavcu omogoča, da izzove uporabnikov popačen ali omejen pogled na realnost.

Tišina je lahko pozitivna, saj v odnosu med socialnim delavcem in uporabnikom ustvari čas in prostor za premislek. Lahko je uporabljena tudi kot način za spreminjanje neprimerne vedenja ali kot prostor za izražanje uporabnikovih občutkov. Uporabnik tako dobi občutek, da so njegova čustva in mnenja spoštovana. Tišina je čas za introspekcijo in je še posebej pomembna pri uporabnikih, ki potrebujejo več časa za odziv oz. odgovor.

1.4.4. Pomen socialnega dela s skupino za krepitev moči uporabnikov

Po Shulmanu (Stempler *et al.* 1996: 17) je model medsebojne oz. vzajemne pomoči v skupinah, po katerem so uporabniki inherentno zmožni za pomoč drugemu, zgodnji znanilec paradigmatkega premika znotraj socialnega dela k delu z uporabniki z vidika perspektive moči. Delo s skupino je postalo pomembna podpora zatiranim in ranljivim populacijam in je prispevalo k razumevanju dolgoročnih posledic, ki jih povzroči stalno in dolgotrajno zatiranje. Shulman meni, da je ravno proces vzajemne pomoči socialnim delavcem pomagal kritično reflektirati osnovni medicinski model, ki je tako dolgo prevladoval v socialnem delu.

Tudi Crawford *et al.* (2015: 4) na podlagi ugotovitev različnih avtorjev menijo, da kljub priznanju kompleksnosti in priložnosti, ki se razkrijejo skozi učinkovito delo s skupino, ta praktična metoda v primerjavi z drugimi še vedno velja za obrobno, zastarelo in manjvredno, čeprav se vsi ljudje skozi življenje vključujemo v različne skupine. Skupine so temeljne za človekovo dejavnost in bistvo človeške socialne izkušnje. V skupinah se naučimo druženja, saj v socialna bitja rastemo z vzpostavljanjem in razvijanjem odnosov (Crawford *et al.* 2015: 11).

Crawford *et al.* (2015: 25) navajajo več avtorjev, ki opažajo spreminjanje, bolje rečeno reduciranje, socialnega dela kot posledico postopkovnih, upravljavskih in neoliberalnih idej. Socialno delo postaja vedno bolj individualizirano, osredotočeno na odnos »ena na ena« med socialnim delavcem in uporabnikom storitev. Ena najostrejših kritik tega (sicer tradicionalnega) pristopa zastavlja vprašanje, ali metoda socialnega dela s posameznikom morda vendarle podpira neenakovredna razmerja moči in zanemarljiv pomen uporabnikovega socialnega konteksta.

Crawford *et al.* (2015: 29–31) skupine klasificirajo v tri modele glede na njihov namen. Vsem trem je skupno, da so sredstvo za doseganje ciljev skupine odnosi ter da podpirajo spremembo in razvoj posameznika.

Prvi model je *terapevtski*. Njegov namen je vplivati na posameznikovo vedenje in delovanje v družbi skozi procese v skupini tako, da dosežemo posameznikovo prilagoditev družbi. Ta model temelji na prepričanju o vrednosti terapije in o potencialu, ki ga ima podpora za posameznikovo spreminjanje, na primer skozi rehabilitacijo in zdravljenje. Te skupine navadno vodijo profesionalni delavci in so nadzorovane.

Drugi model je *model recipročnosti oz. vzajemnosti*. Njegov namen je vzajemna pomoč udeležencev skupine, ki imajo skupne potrebe in cilje. Izhodišče tega modela je, da vsakdo v skupini prispeva v skupino in prinaša moč, s katero pomaga sebi in drugim.

Tretji model je *model socialnih ciljev*. Ta model se osredotoča na izboljšanje delovanja posameznikov (članov skupine) v družbi prek interakcij s skupino. Namen teh skupin je spodbujati socialno pravičnost s skupno socialno akcijo skupine. Voditelj skupine ima facilitatorsko vlogo in stremi k deomkratični participaciji vseh udeležencev skupine.

Skupine starih ljudi za samopomoč lahko opišemo z modelom recipročnosti oz. vzajemnosti, po katerem so vsi člani s svojo osebnostjo, znanjem, izkušnjami in mišljenjem v medsebojnih odnosih enakovredni in dragoceni soustvarjalci pozitivnih izkušenj zase in za druge v skupini.

Pri vsaki metodi, konceptu in pristopu, ki jih uporabljamo v socialnem delu, je potreben tudi premislek o njihovih omejitvah in slabostih. Strokovni delavec, ki dela s skupino, mora biti usposobljen, suveren in strokovno podkovan. Skrbno in podrobno načrtuje in se pripravi za vsako srečanje skupine. Pripravljen mora biti na nepričakovano v skupinski dinamiki, na odzive članov skupine, njihova vedenja in reakcije. Sodelovanje v skupini pa prinaša določena tveganja za uporabnike. Včasih so uporabniki oz. udeleženci identificirani po določeni ključni lastnosti, ki je povezana z namenom skupine. Tak pristop lahko poveča stigo, označevanje ali stereotipiziranje uporabnikov. Voditelji skupin morajo biti vedno pozorni na to, da so bili uporabniki zatirani in stigmatizirani, zato ni dovolj, da skupina to dejstvo zgolj prepozna – mora ga tudi odprto nasloviti. Reflektiranje socialnega dela s skupino zahteva tudi prevpraševanje uporabniške izkušnje in smiselnosti uporabnikove vključenosti v skupino. Socialno delo s skupino ne sme postati bližnjica in »lažja pot« za naslavljanje težav, ki prizadenejo več uporabnikov hkrati (Crawford *et al.* 2015: 32).

Crawford *et al.* (2015: 37) so zbrali seznam aktivnosti in odgovornosti, ki ga voditelji skupin lahko uporabijo kot seznam opornih točk za delovno pripravo, v kolikor je smiselno glede na njihov voditeljski kontekst na lestvici od profesionalnega strokovnega do laičnega prostovoljskega vodenja. Seznam vključuje naslednje točke:

- načrtovanje, priprava, koordiniranje in organizacija enega ali več programov dela s skupino;
- identifikacija, mobiliziranje in upravljanje virov podpore za skupino;
- učinkovito medpodročno sodelovanje z drugimi strokovnjaki za zagotavljanje koordiniranih storitev in podpore za uporabnike teh storitev;
- sodelovanje z uporabniki storitev pri načrtovanju dela s skupino ter pri določanju ciljev skupine in posameznika;
- facilitiranje skupine in vodenje ter podpora posameznikom v skupini;
- prepoznavanje in delovanje v skladu s skupinsko dinamiko;
- odzivanje na težave, izzive in priložnosti, ko se pojavijo;
- krepitev avtonomije skupine skupaj s krepitevijo moči posameznih članov;
- opazovanje in beleženje;
- pregled in evalvacija skupaj z uporabniki in v okviru supervizij.

Kurland in Salmon (Stempler *et al.* 1996: 19–32) argumentirata visoko vrednost in veljavo, ki bi jo socialno delo s skupino moralo imeti že znotraj same stroke socialnega dela. Menita, da se mora v sodobnih časih socialno delo še posebej truditi za to, da

socialno delo s skupino ostane uspešno delujoč in živ del prakse socialnega dela. Za slednje je treba uporabiti znanje o sistemih, skupinah in posameznikih. Dodajata še misli Ruth Middleman (1990), ki k prej omenjeni integraciji znanj prišteva organizacijske veščine, humor, zabavnost in igrivost, kar socialni delavci pri delu s skupino uporabljajo v praktičnih pristopih. Za večjo uveljavitev socialnega dela s skupino avtorja predlagata sedem smeri delovanja:

1. artikulirano izražanje vrednosti in edinstvenosti socialnega dela s skupino, ki je usrediščeno na koncept medsebojne pomoči; pri takem pristopu je situacija, težava ali potreba enega člana skupine priložnost za vse, da reflektirajo lastne situacije, težave in potrebe ter se odzovejo z lastnimi izkušnjami; zgolj podajanje nasvetov ne sodi v delo s skupino;
2. zbiranje podatkov za raziskovanje te metode, s katerim bomo podprli tezo, da poglobljeno usposabljanje za delo s skupino znatno poveča kvaliteto voditeljevega dela in delovanja skupine (tovrstno usposabljanje pa je sedaj zanemarjeno zaradi prevlade socialnega dela s posameznikom oz. s posameznim primerom [*casework*]); ena od raziskav Dominique Moyse Steinberg iz leta 1992 je opozorila na pomembne razlike med socialnimi delavci, ki so usposobljeni za delo s skupino, in tistimi, ki niso bili deležni posebnega usposabljanja, pri obravnavi konfliktov v skupini: prvi so konflikte dojemali kot naravne pojave v življenju skupine in priložnost za razvoj, drugi pa kot nedobrodošlo motnjo, grožnjo in oviro, ki jo je treba čim prej odpraviti, da se lahko srečanje nemoteno nadaljuje;
3. predstavljanje rezultatov opravljenega dela iz prvih dveh usmeritev širšemu občinstvu, ki deluje na področju socialnega dela;
4. vključevanje strokovnjakov s področja socialnega dela s skupino v različna usposabljanja z namenom krepitve razumevanja, hvaležnosti in spoštovanja do skupin in prakse socialnega dela s skupino;
5. pogovori s samim seboj in z drugimi ob priložnostih, kot so strokovna srečanja, z namenom najti svoj glas znotraj stroke in obnoviti energijo za delo na tem področju; znotraj socialnega dela, ki ga obvladuje delo s posameznikom, je potrebno ustvariti prostor za deljenje zamisli in izkušenj;
6. spodbujanje akademskih dosežkov na področju socialnega dela s skupino, pisanje o delu na tem področju in objavljane oz. izdajanje znanstvenih publikacij ter prirejanje simpozijev; ni dovolj, da se o delu s skupinami strokovnjaki pogovarjajo zgolj med seboj ali da njihovo delo ostane le na ravni predstavljanja in opisovanja

drugim strokovnjakom – delovanje in prakso je potrebno, tako kritično kot analitično, nadgraditi z reflektiranim premislekom in konceptualizacijo;

7. spodbuda za uveljavitev znanstvenikov in učiteljev socialnega dela s skupino; delavce na tem področju, ki izražajo poseben interes in strast za delo s skupinami, velja spodbujati k poučevanju in prenašanju svojega znanja pri usposabljanju novih socialnih delavcev; strokovnjaki, ki so zavzeti in osebno zavezani k socialnemu delu s skupino, so sila, ki mora biti prisotna na izobraževalnih ustanovah za socialno delo.

1.4.5. Avtobiografski element v skupinah starih ljudi za samopomoč

Posebna vrednost skupin starih ljudi za samopomoč se kaže v možnosti pripovedovanja lastne življenjske zgodbe, spominov in izkušenj spoštljivemu poslušalstvu, kar ima lahko svojevrstno zdravilno moč za pripovedovalca.

Birren in Cochran (2001) sicer pišeta predvsem o vodenih avtobiografskih skupinah za pisanje lastne življenjske zgodbe (kjer sodelujejo predvsem starejši), vendar lahko potegnemo nekaj vzporednic z vsebinami, ki jih odpirajo člani na srečanjih SSLS.

Avtorja pravita, da pisanje o svojih življenjskih izkušnjah in deljenje teh z drugimi ljudmi obogatita naše življenje, saj lahko bolje razumemo svojo preteklost in sedanost. Tako lahko na nasprotja, paradokse in ambivalentnosti iz svoje preteklosti pogledamo z drugačne perspektive. To nam pomaga razumeti, kako se je oblikovala naša osebna identiteta skozi nasprotujoče si tokove življenja (Birren, Cochran 2001: 5).

Različne raziskave, ki so ocenjevale vpliv življenjskega pregleda in avtobiografije (pri tem so mišljene življenjske zgodovine posameznikov, kot jih sami povedo ali zapišejo), so pokazale merljive učinke na čustveno blagostanje in praktične veščine. Ljudje, ki so sodelovali na vodenih avtobiografskih delavnicah, so poročali o:

- povečanju samozvesti in zavedanju osebne moči in pomembnosti;
- večjem zavedanju preteklih prilagoditvenih strategij na načine, ki bi bili lahko uporabni pri trenutnih težavah in stanjih;
- razrešitvi preteklih zamer, bolečin, negativnih občutkov in občutku pomiritve;
- znova prebujenih preteklih zanimanj, hobijih in aktivnostih;
- zmožnosti razlikovanja med trajajočo notranjo motivacijo in zunanjo družbeno motivacijo pri življenjskih izbirah;
- razvoju prijateljstva in zaupnega odnosa z drugimi člani skupine;

- večjem občutku smiselnosti življenja;
- spoštovanju razvoja in napredka, ki so ga dosegli v vsaki fazi življenja;
- večjem zavedanju dosežkov in izpolnitve;
- pozitivnejšem pogledu na prihodnost.

Vpogled vase in deljenje s skupino, kakor nam to omogoči vodena avtobiografija, nam pomagata raziskati in pustiti za seboj rane iz otroštva, razmisliti o pričakovanjih staršev in družbe, ponovno oceniti lastne aspiracije in cilje ter potrditi osebne potrebe, interese in ambicije, nakar lahko vstopimo v pristnejšo in bolj uravnoteženo prihodnost (Birren, Cochran 2001: 15–16).

Avtobiografske zgodbe izgrajujejo občutek povezane skupnosti. Življenje, kot ga živimo zadnja desetletja, močno rahlja vezi v skupnostih – v družini, razširjeni družini, v soseskah in na vasi. S tem slabi občutek pripadnosti in domačnosti, pogloblja pa se občutek izključenosti in socialne izolacije. Vodene avtobiografije poudarjajo pomen deljenja svoje zgodbe z drugimi. Kljub morebitni začetni zadržanosti se med udeleženci kmalu razvije občutek, da so del podpirajoče družine. Z njo lahko predelujejo tako svetla kot temna obdobja osebne zgodovine. Karkoli že se nam je v življenju zgodilo, smo še vedno tukaj, in v procesu avtobiografske pripovedi nas tisti, s katerimi v tem procesu delimo prostor, sprejmejo v celoti (Birren, Cochran 2001: 17).

2. PROBLEM

S programom Skupine starih ljudi za samopomoč sem se seznanila v začetku leta 2012, ko sem se vključila v Usposabljanje in izobraževanje za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč. Usposabljanje je trajalo 14 mesecev, pol leta po začetku usposabljanja pa sem ustanovila skupino starih ljudi za samopomoč v Medvodah, kjer živim. Skupina je v začetku štela le tri članice. V naslednjih nekaj mesecih so se nam na ustno priporočilo obstoječih članic pridružile še nove. Tako je skupina po pravilih programa SSLS že leto in pol zapolnjena, saj šteje devet članic.

Skupine se srečujejo v domskem (v domovih starejših občanov) in zunanjem okolju. Domske skupine navadno sestavljajo članice in člani, ki živijo v domovih. Nekatere med njimi so mešane, kar pomeni, da domsko skupino obiskujejo tudi člani, ki še vedno živijo doma.

V raziskavo so zajete skupine, ki delujejo v lokalnem oz. domačem okolju članov. Odločitev za omejitve na te skupine izhaja iz dejstva, da so domske skupine vpete v institucionalno okolje, in s tem v drugačen kontekst delovanja. Tega sooblikujejo voditelji, ki so velikokrat zaposleni v domovih, kjer vodijo skupino, kar jih postavlja v drugačen položaj kot voditelje, ki skupine vodimo prostovoljsko v polnem pomenu besede v domačem okolju članov. Na vzdušje in delovanje domskih skupin vplivajo še drugi dejavniki, predvsem v povprečju višja starost in posledično več zdravstvenih težav članov, kot so slabšanje sluha, začetki dementnih stanj, šibkejša fizično zdravje ipd.

Tako imajo skupine starih ljudi, ki delujejo v skupnosti drugačno vlogo v življenju posameznika, ki živi v domačem okolju, kot jo imajo domske skupine v življenju člana, stanovalca doma. Obe obliki skupin članom omogočata zadovoljevanje nematerialnih potreb v starosti, a primerjava med tema dvema oblikama ni predmet te raziskave.

Evalvacijsko poročilo o programu SSLS (Vrana 2015) kot izhodišče evalvacije navaja tri ciljne subjekte: posameznega uporabnika, voditelja skupine in skupino uporabnikov kot celoto. Pojmovanje skupine se od ostalih dveh razlikuje po tem, da ne gre za živo entiteto, temveč (poenostavljeno gledano) za skupek interakcij med posameznimi subjekti. Evalvacija med ciljnim subjekti ugotavlja, da je z vidika odnosov pomembno izostriti odnos med skupino in posameznim uporabnikom. Pri tem poudarja dva elementa: cilj in sredstvo. Cilj je lahko posamezni uporabnik, skupina, katere del je, pa je sredstvo za razvoj tega uporabnika. Ali obratno, cilj je skupina, posameznik pa sredstvo za razvijanje

(kohezivnosti) skupine, pri čemer se fokus evalvacije pomakne z ravni posameznika na raven skupine in obratno.

Razvoj vsake skupine je edinstven; ko se ozrem na ustanavljanje in začetek delovanja svoje skupine ter njen kasnejši razvoj, opažam, da smo opravili določeno razvojno pot. Po skoraj štirih letih rednih srečanj smo v fazi stalnega članstva, skupina je polna (ima najvišje možno število članov in ne sprejema novih), dosegli smo določeno mero stabilnosti in varne rutine. Če vzamemo za izhodišče formiranost in stabilnost skupine, pri čemer je bil vsaj v začetnih fazah delovanja razvoj oz. interes posameznika podrejen temu cilju, je nadaljnji korak raziskovanje prvega procesa, torej vpliva skupine in medsebojnih interakcij v skupini na posameznega člana, kar je tudi bistveno vprašanje, ki sem ga želela raziskati s pričujočo nalogo.

Lastna izkušnja vodenja skupine, radovednost, razmišljanje o prihodnosti skupin in programa SSLS so me vodili do oblikovanja namena in ciljev naloge. Kot voditeljica skupine čutim potrebo po nadgradnji in dopolnitvi znanj za vodenje skupin ter po takšnem razvoju veščin za zavestno vodenje skupine, da bo lahko vsak posameznik v čim večji meri uresničeval in razvijal tisto, zaradi česar v skupino prihaja.

Namen naloge je osvetliti vpliv skupine na posameznika, člana skupine, osvetliti področja tega vpliva, procese v skupini in spremembe, ki jih član doživlja kot posledice sodelovanja v skupini. Ugotovitve naloge pa bi potem prenesli v sam program tako, da bi jih vključili v usposabljanje novih voditeljev in dodatna usposabljanja obstoječih voditeljev ter upoštevali pri razvoju programa v prihodnosti. V prihodnjem letu program praznuje ustanovitev prve skupine in s tem 30 let delovanja. Ob tej priložnosti se odpirajo vprašanja, kakšno vlogo lahko privzame program v družbi v prihodnosti, ter o potrebni nadgradnji in morebitnih spremembah (npr. specializacija skupin). Nove generacije upokojencev oz. oseb nad 65. letom starosti, ki so glavni uporabniki programa, in izzivi dolgotrajne oskrbe odpirajo vprašanja, na katera lahko marsikdaj odgovori prav program Skupine starih ljudi za samopomoč.

Glavna vprašanja oz. teme, ki jih želim raziskati, so:

1. Kako skupine doživljajo njihovi člani?
2. Kako skupine delujejo, kateri elementi se kažejo kot bistveni?
3. Kakšni procesi se odvijajo v skupini?
4. Katere pozitivne učinke udeleževanja na srečanjih zaznavajo člani skupin pri sebi?
5. Kako člani skupin vidijo prihodnost skupin in (morda v povezavi s tem) kako doživljajo lastno staranje?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna. Z izvedbo intervjujev pridobimo osnovno izkustveno gradivo, to so besedni opisi ali pripovedi, ki jih analiziramo na besedni način (Mesec 1997 b: 6).

Raziskava je tudi eksplorativne (poizvedovalne) narave. Ta vrsta raziskave je sicer namenjena spoznavanju neznanega področja (Mesec 1997 a: 37), kar skupine starih ljudi za samopomoč niso, saj je diplomskih in magistrskih del, ki so raziskovale to področje, relativno veliko. Nisem pa zasledila naloge ali raziskave, ki bi se poglobila v doživljanje skupin s strani članov in v procese, ki se odvijajo v skupini, predvsem v skupinah v skupnosti. Pregledane naloge obravnavajo, denimo, pomen skupin v domovih starejših občanov, primerjavo med skupinami, ki delujejo v skupnosti, in domskimi skupinami, pomen skupin za pripravo voditeljev skupin na lastno starost, ali pa so kvantitativne narave. Zanima me, kako člani vidijo svoje skupine, sebe in druge v njih, kakšen pomen skupini pripisujejo, s kakšnimi besedami opisujejo skupino in dogajanje v njej in kako vidijo koristi, ki jih jim prinaša udeležенost v takšni skupini.

Mesec (1997 a: 37) navaja, da se »[...] v teh raziskavah seznanimo z nekaterimi osnovnimi značilnostmi novega pojava ali področja problematike [...]. Opredeliti skušamo te osnovne značilnosti, jih definirati in poiskati njihove sestavine. V teh študijah lahko uporabljamo manj sistematične postopke zbiranja in analize podatkov [...]».

3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Merski instrument je poglobljen, delno strukturiran intervju. Pri neposrednem stiku z intervjuvanci sem uporabila vodilo za intervju oz. opomnik s temami in vprašanji za sogovornike. Pred izvedbo raziskave sem vprašalnik preizkusila v pogovoru z dvema članicama skupine, ki jo vodim.

Glavna vprašanja oz. teme sem razširila v vodilo s pomočjo podrobnejših vprašanj:

1. Kako skupine doživljajo njihovi člani?

- Kaj vam skupina pomeni?
- Kako se počutite v skupini?
- Kaj vas motivira, da redno prihajate na skupino?

2. Kako skupine delujejo, kateri elementi se kažejo kot bistveni?
 - Bi kaj spremenili v vaši skupini?
 - Kaj je po vašem mnenju dober pogovor v vaši skupini, kakšen pogovor je to?
 - Kako vidite vlogo voditeljev v skupini?
 - O kakšnih temah se najraje pogovarjate?
3. Kakšni procesi se odvijajo v skupini?
 - Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?
 - Kaj povezuje vašo skupino?
 - Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?
 - Kaj menite o zaupanju v vaši skupini?
4. Katere pozitivne učinke udeleževanja na srečanjih pri zaznavajo člani skupin pri sebi?
 - Kakšen pomen imajo za vas pripovedi in mnenja drugih članov skupin?
 - Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?
 - Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanj?
5. Kako člani skupin vidijo prihodnost skupin in (morda v povezavi s tem) kako doživljajo lastno staranje?
 - Kako doživljate starost?
 - Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacija te raziskave so osebe, starejše od 65 let, ki so vključene v skupino starih ljudi za samopomoč v domačem okolju.

V vzorec so vključene članice skupin iz osrednjeslovenske in gorenjske regije. Intervjuje sem izvedla z 10 članicami iz 7 različnih skupin. Vzorec je neslučajnostni in priročni – sogovornice so bile namreč izbrane glede na pridobljene kontakte voditeljev skupin in pripravljenost članic skupin za sodelovanje. Sogovornice so torej članice različnih skupin (tri iz ene skupine, dve iz druge skupine, ostalih pet pa iz petih različnih skupin). Namen takšne »razpršenosti« je bil zagotoviti spoznavanje čim bolj raznolikih izkušenj posameznikov – članov skupin, saj ima vsaka skupina svojstven značaj.

3.4. Zbiranje podatkov

Po posvetovanju s Strokovno službo ZDSGS sem pridobila nekaj kontaktov voditeljev skupin v prej omenjenih regijah, razen za ljubljansko mrežo skupin, v katero sem vključena tudi sama s svojo skupino in sem imela že vzpostavljen osebni stik. Voditelje sem seznanila z raziskavo in namenom raziskave, oni pa so na srečanjih člane povprašali o njihovi pripravljenosti za sodelovanje. Tako sem s pomočjo voditeljev skupin vzpostavila stik s posameznimi članicami, ki so se strinjale s sodelovanjem. Nekatere skupine sem obiskala na srečanjih, kjer sem se jim pridružila za kratek čas, in po koncu srečanja izvedla intervju, z eno sogovornico sem se za srečanje dogovorila po telefonu. Intervjuji so potekali v različnih prostorih (prostori, kjer se skupine srečujejo, knjižnice), razen v enem primeru, ko me je gospa povabila k sebi domov. Intervjuji so bili izvedeni v aprilu 2016, trajali so od 40 do 85 minut, v povprečju okoli 50 minut. Pogovore sem po pridobitvi soglasja sogovornic in zagotovilu, da bodo posnetki uporabljeni izključno kot pripomoček za zapis intervjuja, posnela z aplikacijo na mobilnem telefonu.

Zbrala sem tudi podatke o starosti sogovornic in času vključenosti v skupino za primer, če bi se pri analizi pokazale povezave med tema dvema spremenljivkama in samimi temami.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatki, pridobljeni z intervjuji, so bili obdelani s kvalitativno analizo po postopku kodiranja (Mesec 1997 b: 29). Prepisi intervjujev (v Prilogi 1) so dobesedni, delno je ohranjeno tudi narečje oz. način govora sogovornic. Pri prepisu sem izpustila dele odgovorov, ki se niti posredno ne dotikajo tem raziskave. Na teh mestih sem v intervjujih z ležečo pisavo v eni povedi povzela, o čem je sogovornica pripovedovala (v nekaterih primerih gre za občutljive osebne zadeve).

Izjave, ki so relevantne za teme raziskave, sem podčrtala, jim pripisala veliko tiskano črko, s katero sem označila sogovornico (od črke A do črke I, 10 sogovornic), in zaporedno številko izjave.

Primer (prepisi intervjujev so v Prilogi 1):

INTERVJU A: Gospa Gusti, 66 let, članica skupine 1,5 leta, Ljubljana

Kaj vam pomeni skupina?

Meni bi rekla, da kar veliko pomeni (A1). Ravno zaradi teh pogovorov, zaradi vodenih pogovorov, ker niso čvekanje (A2), ampak je vedno nekaj, kar je vredno poslušat (A3) in to je res tisto bistveno. Tud za eno

srečanje ne morem reči, da bi rekla oh, škoda, ker sem prišla, čisto brezveze je, in vedno se veselim (A4). To se pravi sigurno na en način obogati in mi neki da (A5). Tko da to je sigurno tisto.

Kako se počutite v skupini?

No, če se ne bi počutila dobro, ne bi hodila. Fajn se počutim (A6), mi je tudi kar tale način vodenja kul (A7). Zato ker dejansko voditelj mal zbeza, tud če misliš, da na to temo pa nimaš kaj reči. Pa te mal brcne. In to je dobr. (A8) Ker pol ugotoviš, da maš kaj reči, pa da je zanimivo za koga družga. Men, bi rekla, da to daje neko samozavest. (A9)

Po postopku odprtega kodiranja sem podčrtane in v tabelo prepisane izjave označila s pojmi po različnih tehnikah (Mesec 1997 b: 21) – neposredno poimenovanje, iskanje sinonimov itd. Izjave sem označila z imeni kategorij in jih uvrstila v glavno raziskovalno temo oz. vprašanje.

Primer:

Tabela 3.1.: Primer odprtega kodiranja (tabela je Prilogi 2)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	kar veliko pomeni.	velik pomen	pomen skupine	DOŽIVLJANJE SKUPINE
A2	Ravno zaradi teh pogovorov, vodenih pogovorov, ker niso čvekanje	voden pogovor je smiseln pogovor	potek pogovora	DELOVANJE SKUPINE
Č3	Velik imam aktivnosti. In tam imamo zeliščarke, se imamo fletn, nas je okol 20. Vsako sredo imamo tlele srečanje, ampak samo čvek, a veste, vse vprek. Pol pa greš domov pa nič ne veš. Tle se pa nekaj izve.			
D5	Ampak ker imamo pa program, je pa to meni všeč.			
D11	Mi pa nimamo samo čveka, imamo program in to je meni všeč. Če bi samo na čvek hodila, saj ga dobiš tudi na ulici, v trgovini ali v bifeju. Mene glih to žene, ker je en smisel.			
A3	je vedno nekaj, kar je vredno poslušat	vedno je vredno poslušati	koristi	UČINKI SKUPINE
A4	vedno se veselim	veselje ob srečanju	zadovoljstvo	DOŽIVLJANJE SKUPINE
Č1	Veselim se, da pridem.			
D1	Sem zelo zadovoljna tle, tud hitro sprejemem ljudi, ker sem bila navajena z ljudmi delat. In vsako			

	posebej imam rada, se mi fajn zdi, da jo vidim vsak teden. Meni je všeč, zelo. Veliko mi pomeni druženje, tisto srečanje.			
F18	Da se dobimo vse skupaj, da se pogovarjamo. Veselimo se, da pridemo skupaj. Jaz se veselim, druge se tudi, tudi težko pridejo, pa pridejo.			
G23	Ja, sem srečna, ko se dobimo,			

S postopkom osnega kodiranja sem združila sorodne pojme v kategorije in teme (po predhodni analizi, kakor je prikazana v Tabeli 3.1.), rezultat pa je prikaz hierarhije med temami, kategorijami in pojmi. Pojmom so pripisane tudi oznake izjav (npr. A1), ki jih ti pojmi označujejo v zgornji tabeli.

Primer osnega kodiranja (celoten postopek je v Prilogi 3):

2. DELOVANJE SKUPINE

- VSEBINA POGOVORNIH TEM:
 - medsebojni odnosi (A18)
 - veliko pogovorov o čustvih (A40)
 - skupina ni prostor za deljenje stisk (B4)
 - najboljše so teme, ki se osebno dotaknejo (B11)
 - vse teme so sprejemljive (B22, G25)
 - vsebina ni vedno dovolj bogata (C9)
 - nima posebej priljubljenih tem (C34)
 - vse teme radi poslušajo s poudarkom na: psiholoških, zdravstvenih, prehrana, vrtičkarstvo (Č28, D12, D25, F7)
 - velikokrat kar je aktualno pri članicah (E34)
 - prost pogovor o vsakdanjem doživljanju – zdravstvene težave, družinski odnosi, stiske (F10)
 - poudarek na pozitivnih stvareh (F12)
 - članice doma razmišljajo o temi oz. svojem prispevku (I22)
- KVALITETA POGOVORA (PRAVILA V SKUPINI):
 - aktivno poslušanje – ni prekinjanja (A19, Č2)
 - aktivno poslušanje, neprekinjanje govornika, časovno samoomejevanje govornika, prispevek vsakega člana (A26*)
 - sporazum o nezaželenih temah: je (vera, politika, bolezen) (A44), je – politika (Č13), ni (F16)
 - držanje pogovorne teme (B12, C11, D13)
 - pravilo zaupnosti je treba nevsiljivo utrjevati (C17)
 - prispevanje vseh v pogovoru in iskanje skupnega (E18, G8)
 - toleriranje različnih mnenj, ni prepričevanja, sprejemanje, ni kritiziranja, ni žaljenja (E20)

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

V tem poglavju sem povzela ugotovitve, zbrane s kvalitativno analizo intervjujev. Ugotovitvam sem v oklepaju za ponazoritev dodala najbolj povedne izjave (v ležeči pisavi) s pripisanimi oznakami izjav, kot so navedene v Prilogah 1, 2 in 3.

4.1. Doživljanje skupine

V tem poglavju so zbrani opisi iz intervjujev, ki ponazarjajo, kako članice skupine vidijo in doživljajo skupine, kaj jim skupina pomeni, njihovo zadovoljstvo s skupino ter počutje in vzdušje v skupini.

4.1.1. Pomen skupine

Skupine starih ljudi za samopomoč imajo za članice velik pomen. Kar šest članic je navedlo, da čutijo potrebo po udeležbi (*Jaz moram iti ... kakor včasih, tisto čutim, da sem kar nekako potrebna te skupine in me kar žene.* – D8). Ena sogovornica je navedla, da skupine ne vidi kot potrebe v tem smislu, da bi v njej podelila svoje težave (*Moram rečt, da jest nisem tip, ki bi rabila to skupino zato, ker bi svoje težave ... ker imam dobro prijateljico. Lahko pa ima tudi terapevtske učinke, ne pričakujem pa tega. Pa jest pravim, da ne rabim tega.* – A29). Enako meni druga članica te skupine: da skupina ni prostor za deljenje stisk (za razliko od drugih sogovornic, katerih odgovori vsaj nakazujejo, da v skupinah pripovedujejo o svojih težavah in stiskah). Podobni mnenji gre morda pripisati dejstvu, da gre za »mlado« skupino, ki deluje komaj leto in pol, in skupina še ni prišla do razvojne faze, v kateri bi se člani počutili dovolj udobno za tovrstne pogovore, morda pa tudi nikoli ne bo.

Vsebina srečanj je zastavljena tako, da člani od srečanj lahko nekaj pričakujejo. Substanca skupine so medsebojni odnosi. Sogovornice so pomen skupine opisale z besedami, kot so razvedrilo, druženje, prijateljstvo in izziv za možgane (*razvedrilo, srečanje z ljudmi, ki ti nekaj pomenijo, tudi ko se razvijejo te relacije prijateljstva, potem da razgibaš možgane, druženje.* – B1).

Tretjo sogovornico (intervju C) je presenetila lastna navdušenost nad skupino, ki se ji je priključila bolj iz nekdanje profesionalne radovednosti; kot socialno delavko jo je namreč zanimalo, kako se takšne dejavnosti odvijajo v današnjih časih. Smisel skupine vidi v

lastnem prispevku v pogovoru. Vsak član naj bi torej aktivno sodeloval v pogovoru. Ker je članica prej omenjene mlade skupine, z radovednostjo opazuje razvoj skupine. Obiskuje številne dejavnosti, a le v skupini vidi posebno obliko sodelovanja, ki je drugod ni. Skupina namreč daje znanja, ki jih pri drugih aktivnostih ni mogoče pridobiti (*Ker je to drugače kot pa ta ostali del mojega življenja, ko zbiram znanja. Saj so tam tudi debate zanimive, krasno. Ampak tole je drugače. Sigurno tudi jaz dobim. Ni drugače prilike, da bi o teh različnih temah govorili, zbirali ... to je tudi nek nabor mnenj. Tega ni drugje.* – C30). Razmišlja tudi o prihodnosti, ko se srečanj morda ne bo več mogla udeleževati; v tem primeru si želi, da bi ohranila stike z drugimi članicami. Tri druge sogovornice so omenile, da obiskujejo članice, ki na srečanja ne morejo več prihajati, ker živijo v domu starejših občanov, ali iz drugih, predvsem zdravstvenih razlogov.

Nadalje je zanimivo razmišljanje sogovornice C o skritem potencialu skupin, ki mu posvečamo premalo pozornosti. Sogovornica meni, da se narava odnosov v skupini prenaša tudi na odnose v družini in naprej v skupnost in da so skupine lahko nosilci pritiska na posameznike, ki s svojim vedenjem škodujejo drugim ljudem (*Lahko pa tudi skupina vpliva v okolju, recimo da je več kot ena skupina v sorazmerno majhnih krajih, ljudje se pogovarjajo, da ima vpliv na odnose potem v domačem okolju. To je pomembno in lahko doprinese k boljšemu odnosu, kot jih Slovenci imamo med sabo. Toliko ljudi ... se prejezijo in prežalostijo po nepotrebnem. Sigurno srednjeročno to vpliva. Malo ljudi povejo, kako je. Pa sami se ljudje potem obnašajo v okolju potem. Iz teh izkušenj. Lahko nehote izpostaviš negativce v okolju in delaš pritiske nanje, da spremenijo svoj odnos. Vse take skupine lahko vplivajo, sigurno lahko.* – C39). Podobno ugotavlja tudi prva sogovornica (*in pogovarjamo se skoraj vsakič o medsebojnih odnosih, ker to, se mi zdi tak temelj, v vsakih teh bližnjih pa sploh, a ne ... če je v bližnjih, je pol tud širše.* – A18*). To je skriti potencial skupin, o katerem govori Kladnik (gl. str. 10), ki ustvarja novo solidarnost.

Dve sogovornici menita, da je potrebnih še več skupin, potrebe po skupinah namreč opazata v svojem okolju. Skupine ne smejo biti prevelike in ljudem je potrebno razložiti, za kakšno dejavnost gre (*Drugače je pa v našem kraju veliko takih še, ki bi rabili skupino. Samo en bi jih moral prepričat, kaj to je.* – D16 / *Mislim, da je to zelo pozitivno. In da bi jih lahko bilo več. Bolj na gosto, da bi bile, pa ne prevelike, da se potem res lahko skupina naredi.* – B29). Skupina pa uporabnikom ne pomeni le druženja in razvedrila, temveč je tudi prostor za vzpostavljanje socialnih stikov in občutkov pripadnosti, še posebej za ljudi, ki nimajo (veliko) svojcev (*Midve imava nekako svoj režim življenja, prilagojen hčerki.*

Sedaj živiva v varovanih stanovanjih. Hodiva še, sami kuhava, sami pereva, samo se ne druživa z nikomer, razen z našo skupino, a ne. Eno zimo smo celo tri skupaj hodile na bazen. Pa ne samo to, kjerkoli hodiš, jo srečaš, koga od teh, veš, da nekam pripadaš, če rabiš, če kaj ne veš, pokličeš, imamo telefonske številke med seboj. – E3). Ista sogovornica ne čuti le pripadnosti skupini, temveč tudi »družini« skupin iz istega lokalnega ali regijskega območja, s katerimi se srečujejo ob različnih priložnostih.

Druga sogovornica omenja pomoč voditeljice skupine pri vsakdanjih opravkih (prevoz na banko, v trgovino, na srečanja skupine), skupina pa ji pomeni odmik od vsakdanje rutine (*Skupina mi pa zelo veliko pomeni. Recimo, že to, da grem obenem na banko in trgovino, mi voditeljica pomaga. Notri se pogovorimo, zapojemo, kavico skuhamo. Za rojstne dneve prinesemo malico, tudi pride, da marsikatera doma nima pozornosti, pa ji tudi zapojemo, tako da se malo bolj sprostimo kot običajno. – F3).* Pomoč te vrste presega namen in vlogo voditeljev, ki ju določa Pravilnik o izvajanju programa Skupine starih ljudi za samopomoč (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije 2012: 21): redno vodenje skupine, vodenje dokumentacije, sodelovanje v intervizijski skupini in pri organizaciji drugih aktivnosti v lokalni mreži. Tovrstna pomoč je torej predmet dogovora med voditeljem in člani, obenem pa je za voditelja lahko past.

Med usposabljanjem za voditelje skupin starih ljudi za samopomoč namenimo pastem pri ustanavljanju in vodenju skupine veliko časa, da bi nove voditelje pripravili na pravočasno prepoznavanje in uspešno spoprijemanje z njimi. Kako namreč ravnati v primeru, ko voditelj iz različnih razlogov svoje pomoči ne more več nuditi. Že ob ustanavljanju skupine je treba posvetiti pozornost uvajanju vzdržnejšega sistema, ki bo odpravljal morebitne ovire članov za udeležbo (npr. organizirati prevoz člana tako, da je na voljo več oseb, ki ga lahko pripeljejo: svojci, drugi člani skupine). V omenjenem primeru gre za skupino, ki se sestaja že skoraj 20 let, članice pa štejejo okoli 90 let. Visoka starost in naraščajoče zdravstvene težave članic (in s tem težave z mobilnostjo) so v skupini ustvarile skupno potrebo po več pomoči, vlogo izvajalke pomoči pa je prevzela voditeljica sama, ki nima sovoditeljice. Zanimiv bi bil pogovor z voditeljico o tem, kako se je skozi čas razvijal odnos med njo in članicami, katerega velik del obsega ravno njena pomoč, in kako ga voditeljica doživlja.

Nekatere stiske je lažje deliti v skupini kot v krogu domačih ali prijateljev (*Pogovarjamo se, to je veljavno. Povemo o težavah z otroki, jaz nimam nič otrok. Tako je, ne, ona pove, to ven da in to je boljše zanjo. Doma ne more kar ven dat. Lažje to na skupini. – G9).* Odnosi v skupini niso obremenjeni ali tako kompleksni, kot so lahko

odnosi z našimi najbližjimi. V skupinah vladata vzdušje sprejemanja, odprtosti, spoštljivega poslušanja in načelo zaupanja, s čimer sta nam zagotovljena varen prostor in čas, da lahko neobremenjeno povemo, kar želimo. Pogovor o stiskah v skupini prinese razbremenitev (*Ne vem, vse so tako pozitivno nastrojene in lahko potem tudi kakšno čisto osebno stvar povem, ki me mori, pa mi pomagajo, s kakšnim obiskom potem, s kakšnim nasvetom, kaj naj preberem, kaj naj poslušam, kaj si naj ogledam. Zapijemo velikokrat, jaz pojem rada. Vse te stvari mi potem prav pridejo.* – I3). Tako pravi ena od sogovornic, da jo skupina drži pokonci (*Mene drži tole veliko pokonci. Jaz sem vesela, ker jih imam, one pa mene.* – H25). Prejšnja sogovornica pravi, da je skupina zanjo še posebej pomembna zato, ker živi sama. Skupina ji pomeni družbo, daje vsebino ter blaži samoto oz. osamljenost (*A veste, toliko stvari je bilo nad mano, da sem še dobra. Imela sem pa dobro zdravnico, ki je zdravnica v Polju, ki je v glavnem s pogovorom znala. Družba te potegne iz tiste samote ven.* – I24).

4.1.2. Zadovoljstvo

Več sogovornic je povedalo, da ob srečanju ali pričakovanju srečanja čutijo veselje (*Veselim se, da pridem.* – Č1 / *Sem zelo zadovoljna tle, tud hitro sprejem ljudi, ker sem bila navajena z ljudmi delat. In vsako posebej imam rada, se mi fajn zdi, da jo vidim vsak teden. Meni je všeč, zelo. Veliko mi pomeni druženje, tisto srečanje.* – D1 / *Da se dobimo vse skupaj, da se pogovarjamo. Veselimo se, da pridemo skupaj. Jaz se veselim, druge se tudi, tudi težko pridejo, pa pridejo.* – F18). S svojimi skupinami so zelo zadovoljne. Pet sogovornic je izrecno izrazilo zadovoljstvo s tem, kako srečanja potekajo (*In jest res zaenkrat nimam nobenih ... sem zadovoljna s potekom.* – A26 / *čist sem zadovoljna.* – Č8 / *Zelo dobro, zelo fajn. Zelo zelo ... kako naj še povem z drugimi besedami ... Všeč mi je vse, od začetka do konca* – D2 / *Sem zadovoljna. So luštni ljudje.* – G2 / *Nimam kaj spremenit, ker so vse tako pozitivne in tako vse v redu, jaz ne vidim, da bi moglo se kaj spremenit.* – H5). Ena gospa je poudarila pomen občutka sprejetosti (*Veliko. Zadovoljna sem zato, ker sem v družini in lepo so me sprejele, sem druga najstarejša. Moram reči, da se imam lepo in sem zadovoljna. Največ hodim zaradi družine, te družine sem vesela, lepo so me sprejele in zakaj ne bi bila zadovoljna.* – H1).

Občutki zadovoljstva, ki jih vzbujajo skupine, so torej povezani z dobrimi občutki, ki jih članice doživljajo v skupini, s samim pričakovanjem, vsebino in potekom srečanja, z ljudmi v skupini in z občutkom sprejetosti. Zadovoljstvo pozitivno vpliva na zmožnost

ljudi za spoprijemanje z različnimi stiskami, ki jih prinaša starost, in na zavedanje, da niso sami.

4.1.3. Počutje

Šest sogovornic je na vprašanje o počutju v skupini odgovorilo, da se počutijo dobro (*Dobro počutje v skupini. Rada se srečam s temi člani skupine. – B7 / Čist dobr. Upam govorit, rada poslušam, nobeden ne prekinja. – Č5 / kar prehitro mine. Tko se dobro počutim. Ves program je dober in me zelo to osrečuje. – D3*). Večina jih je ob tem vprašanju dodala, da če se ne bi počutile dobro, ne bi niti prihajale.

Zanimalo me je, kako se počutijo po koncu srečanj, ali doživljajo pozitivne občutke intenzivneje, glede na izkušnje, ki jih imam sama v skupini in ki jih doživljajo tudi članice moje skupine. Občutke po koncu srečanj je kar devet sogovornic opisalo zelo pozitivno – doživljajo namreč zadovoljstvo, več energije, evforičnost, sproščenost in vedrino, radost, občutek izpolnjenosti (ni občutka praznine), podoživljajo pogovor in premišlujejo o povedanem, fizično utrujenost, dobro voljo, občutek sreče (*Fajn, zmeraj dobro. Ni nikoli tako, da bi kakšen konflikt prišel, pa da bi rekla, da potem ne bom več hodila. Tega v naši skupini nikoli ni bilo. Zadovoljne gremo vse, vsaj videti je tako, a ne. – D24 / Da greš ven, da se ne čutiš praznega, ampak da si se zadovoljil. – E19 / Nekako podoživljaš, greš vesel domov, potem premišljaš – E33 / Grem pa počivat. Me utruji zaradi nog, edino zaradi nog. V dobro voljo me skupina spravi. Se tudi nasmejemo noter. – F26*). Eni sogovornici pa je včasih kasneje doma še bolj dolgčas (*Odkvisno, včasih mi je potem doma še pa še dolgčas. V glavnem se pa dobro počutim. – I21*). Skupina s svojo živostjo in toplimi medsebojnimi odnosi včasih še bolj poudari občutek osamljenosti, ki ga ta članica doživlja doma, kar v intervjuju večkrat omeni.

4.1.4. Vzdušje

Pri vzdušju v skupini, ki ga prva sogovornica opiše kot prijetno, je pomenljiva izjava sogovornice, ki ji zelo veliko pomeni, da v skupini ni primerjanja in tekmovanja med članicami (gl. str. 9) ter samohvale, kar dela skupino prijetno (*Vsaka ima svoje življenje. Zanimivo, da se niti o otrocih ne pogovarjamo dosti. Recimo jaz sem nehala hodit na srečanja letnikov moje šole. Zato ker nisem prenesla te hvale. Kaj je dosegel, pa kaj njeni dosegajo. To. To me je nekako preneslo na tisti čas po vojni, ko so ene imele toliko oblek, ti*

nisi imel pa nič. Ne? To je tisto, ko hočejo se na vso silo hvalit pa primerjat. Tega jaz osebno ne prenesem. V naši skupini tega ni. Zato je prijetna taka skupina. – E21). V odgovoru povleče vzporednice s svojim življenjem, ko je živela v pomanjkanju, in dogodki oz. srečanja, katerih obiskovanje je opustila, ker je čutila neenakost in pritiske drugih udeleženi, ki so se postavljali z lastnimi ali dosežki svojih otrok.

Znanja za reflektiranje dogajanja in procesov v skupini ter seveda vlog, ki jih privzemajo člani, nam ponuja skupinska dinamika, o čemer pišem v teoretičnem uvodu te naloge. Vloge članov v skupini so lahko različne, lahko so subtilne, lahko eksplisitne, pomembno pa je, da jih člani doživljajo kot enakovredne, v vseh pogledih.

4.2. Delovanje skupine

Tema Delovanje skupine obsega tri kategorije, ki so se v intervjujih izkazale za tehtne: vsebina pogovornih tem, kvaliteta pogovora (ki se nanaša predvsem na upoštevanje pravil v skupini) in potek pogovora.

4.2.1. Vsebina pogovornih tem

Prva sogovornica je kot najljubšo temo navedla medsebojne odnose, o katerih se v skupini nasploh veliko pogovarjajo (*In tisti moj komunikacijski šum in to ... mi se imamo zde zelo lepo in zato jest tle zelo rada vidim, kadar se pogovarjamo o medsebojnih odnosih* – A18). Tema je aktualna tudi v njenem zasebnem življenju (odnosi z domačimi) in tudi zato, ker se zaradi občutka samozadostnosti dolgo niti ni zavedala, kako pomembni so odnosi z drugimi ljudmi, kot navaja kasneje v pogovoru. Na skupini veliko časa posvečajo tudi pogovorom o čustvih.

Nekatere sogovornice nimajo posebnih tem, ki bi jim bile pri srcu. Druga sogovornica pravi, da so najboljše teme za pogovor tiste, ki se človeka dotaknejo (*Najboljše se mi takrat zdi ... recimo prijateljstvo, a ne, da se nas tema dotakne.* – B11). To je tudi glavni vir pogovornih tem za skupine – vsakdanje, življenjske teme, ki so vsem ljudem skupne, s katerimi ima večina ljudi izkušnje (družina, prijateljstvo, delo, različni življenjski dogodki, navade, običaji ...). Tako na skupinah v ospredju pogovorov ni strokovno znanje, temveč življenjske izkušnje posameznikov in njihovo doživljanje ali mnenje o določeni temi.

Ena sogovornica meni, da teme včasih niso dovolj bogate (morda vsebinsko ali dovolj poglobljeno obdelane), da bi zadovoljile njene želje (*No, vedno ni bilo tako bogato, da bi*

zadovoljilo, tudi druge najbrž ne. – C9), vendar to ni dejavnik, ki bi odločilno vplival na željo po obiskovanju srečanj, kar je razvidno iz intervjuja.

Tri sogovornice so navedle teme, ki so tudi sicer priljubljen vir za pogovore, to so teme s področja psihologije, zdravstva, prehrane in vrtičkarstva. Ena od sogovornic pravi, da se velikokrat pogovarjajo o tem, kar je aktualno pri članicah, ali drugih stvareh, ki so pomembne v tistem času (*To je pa čisto odvisno, to je pa od časa odvisno, morda katera v skupini je nekaj doživela in je potem tisto tema dneva. To je težko reči, kaj. To je čisto različno. – E34*). Tudi naslednja sogovornica pravi, da se pogovarjajo o vsakdanjih stvareh, ki jih doživljajo članice skupine, to so zdravstvene težave, družinski odnosi in stiske (*Vsaka svoje pove, kako je. Zdaj je ena povedala, da so jo hčerke vprašale, če bi šla v dom počitka, ker je imela operacije kolka in kolena. Je pa tako tulila in se razburjala ... da ti pa hčerke kaj takega rečejo, to je pa res porazno. To smo potem malo obravnavale, kako pa kaj. Tudi malo povemo, kako je življenje pri meni, pri uni, pri tretji ... take stiske, družinske, vse sorte pride. – F10*). V skupinah obeh sogovornic način delovanja skupine namreč odstopa od začrtanih okvirov programa, saj voditeljici ne pripravita vedno pogovorne teme za srečanje. To je lahko produktivno, kadar se skupina drži drugačnih pravil pogovora, lahko pa je tudi past za voditelja in skupino, saj se lahko taki pogovori sprevržejo v klepet v manjših skupinah znotraj skupine, kar pa ni namen skupine. Na vprašanje, kaj je po njenem mnenju dober pogovor, je ista sogovornica odgovorila, da je to pogovor o pozitivnih stvareh (*Dober pogovor se mi zdi pozitiven. Da se o pozitivnih stvareh pogovarjamo. – F12*).

V skupini zadnje sogovornice, kjer imajo malce drugačen, a zelo zanimiv in inovativen »režim« priprave snovi za pogovor na srečanju, morajo članice doma oz. med posameznimi srečanji razmisliti o tem, kaj bodo povedale na skupini (*Ja, včasih se tema sama razvije. Če ima katera rojstni dan, ponavadi govori o svojem življenju. To je zelo zanimivo. Ali pa če kaj zanimivega gledaš na televiziji, pa potem razložiš na skupini. – I22*). Poseben »režim« se nanaša na razdelitev vlog med članicami skupine: vsaka članica je namreč »pristojna« za določeno tematsko področje in o njem poroča drugim članicam na srečanju. Več o tem je napisanega v poglavju 4.2.3. Potek pogovora.

4.2.2. Kvaliteta pogovora (pravila v skupini)

Intervjuji so pokazali, da sogovornice dobro poznajo pravila za delovanje skupine oz. pravila vedenja (gl. str. 9) in da pravila znatno pripomorejo k večji kakovosti pogovora v

skupini, če jih voditelj uspe uveljavljati in če jih člani dovolj upoštevajo. Dve sogovornici kot dobro lastnost skupine omenjata pravilo, da vsi poslušajo, medtem ko ena oseba govori (*tole, k poslušáš, da un do konca pove, k ne skačeš v besedo ... vse te stvari, tko so temeljne in prej se jih sploh ne zaveš. – A19 / Najbolj mi je tole všeč, da je mir, da ena govori. Tako mi je všeč, ker imamo rdečo nit, da eden govori, ne vse križem. – Č2*). Zelo pomembno se jima zdi, da se govornika ne prekinja in da govori samo ena oseba naenkrat. Velikokrat člani skupine prekinjajo govornike zato, ker pravijo, da pozabijo, če takoj ne povedo, kar imajo v mislih. To, da se trudimo ne pozabiti, kar želimo povedati, medtem ko poslušamo drugo osebo, je tudi vaja za spomin (ali pa si svoje misli zapišemo in jih povemo, ko smo na vrsti).

Prva sogovornica v intervjuju povzame vsa pravila, k prej omenjenim doda še zavestno časovno samoomejevanje govornika in da vsak član skupine prispeva v pogovoru. Skupine se največkrat že na začetku, ob ustanovitvi, dogovorijo o temah, o katerih se na srečanjih ne bodo pogovarjali, ker so razdvajajoče. To sta politika in vera. To sicer ne pomeni, da sta ti dve temi absolutno prepovedani. Lahko se, na primer, pogovarjamo o cerkvenih praznikih ali navadah in običajih, ki so povezani z verskimi obredi (poroka, krst, pogreb). Izogibamo pa se načinu pogovora in vsebini, ki bi napeljevala na prepričevanje v »prav« in »narobe«, poniževanje in izključevanje verujočih ali neverujočih in podobno. Skupina prve sogovornice je k tema dvema temama dodala tudi bolezen (*In je fajn, ko je blo na začetku povedano, da o veri, politiki in bolezni se ne pogovarjamo. Dobro, sej kdaj pride tud, da se kej omeni. – A44*). Ena od sogovornic se ne strinja s pravilom, da se o politiki ne pogovarjajo (*Nekatere se rade obregnejo ob politiko, jaz o tem nerada slišim. Politiko zasledujem, poročila gledam. Za vero res najboljše, da se pri miru pusti. Za politiko se pa ne strinjam, da se ne bi pogovarjali o tem na skupini. Pri politiki se gre za vse, pri veri pa se ne gre za vse. Pri veri je meja. Politiko pa moramo vsi zasledovat, ker nam ni vseeno, kaj bo z nami. Pravzaprav z nami že nima kaj bit, z našimi vnuki in pravnuki pa te zadeve. Se pa na skupini težko sporazumemo o tem. – F16*). Meni, da politika zadeva vse ljudi, zato bi jo lahko vključevali tudi v pogovorne teme v skupini. Glede na povedano bi bilo smiselno razmisliti o vidikih politike in vere, ki so lahko vir za pogovorne teme, na primer v kolikšni meri spremljamo politiko, katero področje nas najbolj zanima, kaj nam osebno vera pomeni ipd. Ne pogovarjamo pa se na način, ki bi lahko vodil v prepir (poveličevanje ali omalovaževanje političnih osebnosti, političnih strank, zgodovinskih dogodkov). Sogovornica pravi, da sicer povedo svoje mnenje, še posebej ob volitvah, vendar zaradi tega še ni prišlo do prepira.

Tri sogovornice kot pozitivno navajajo ohranjanje teme pogovora (*In da potem ostanemo pri tej temi, da ne širimo nekam drugam, da ne zaidemo kam drugam. – B12 / Eno je, da se približno drži posameznik v skupini teme. To je glavno. Dostikrat pa gre malo na stranpota posameznik in ga je potem treba malo ustavit. – C11 / Ne da je katera ... da tista, ki pripoveduje, res nekaj pove, ne da bi začela, pa da bi čez čas spet isto povedala, ali pa da bi kaj drugega. V tej skupini je to kar dobro poštmano, najprej ena pove, potem druga, ne da bi v tistem kotu dve, pa tam dve ... Tista, ki pove, da jo vse poslušamo, pa da od tistega nekaj odneseš. – D13*). Uveljavljanje tega pravila je v skupinah velik izziv za voditelje. Vsaka tema izzove različne odzive, asociacije in s tem različne zgodbe. Včasih se zgodi, da se iz pripravljene teme preusmerimo k temi, ki se je spontano odprla na srečanju kot rezultat predlagane teme. V začetku, ko se skupina še formira, je morda dolgoročno gledano bolje vztrajati pri zastavljeni temi, s čimer pri članih skupine spodbujamo ponotranjanje pravil. Kasneje, ko se v skupini bolje spoznamo in lažje zaznavamo subtilne znake in sporočila, pa lahko popustimo pri tem pravilu in se odzovemo na trenutne potrebe članov.

Tretja sogovornica opozori na pravilo zaupnosti, ki ga je dobro občasno ponoviti, zgolj kot opomnik, naj vse povedano ostane v skupini (*Pa večkrat je treba nežno povedat, da to, kar tu povemo, je namenjeno nam, samo nam, ne drugim osebam. Da se utrdi. – C17*).

Tri sogovornice menijo, da je dobrodošlo, da vsi člani prispevajo k pogovoru (*Sej kdaj tud kej rečemo, kaj bi radi. Je pa tud fajn, če kej upaš rečt, ne pa da si sam tih pa kimaš. – Č29 / Dober pogovor je to, da vidiš, da cela skupina sodeluje, da da vsak svoj kamenček v ta mozaik. – In potem je vsaka ... tisti skupni smo najdlji. Ali pa kakšna druga stvar, katera kaj skuha. Ampak da vse sodelujemo, to je tisti pogovor, ki je produktiven. – E18 / Jaz mislim, da je dobro, ker se moraš pogovarjat. Moraš govoriti, eden misli to, eden to, zdaj pa, kaj je skupno, kako je skupno. Pri nas se kar strinjamo, a je kritika ali ne, poveš, kakor je. – G8*). Smisel pogovora je namreč iskanje skupnega, tistega, kar nas druži in povezuje, in na drugi strani izmenjava mnenj, če so ta različna. Kvaliteten pogovor, ki ima visoko vrednost za vse udeležene, je tak, v katerem toleriramo vsa mnenja, drug drugega sprejemamo, drug drugega ne prepričujemo in ne kritiziramo ter ne žalimo, meni ena od sogovornic (*A veste, toleriramo. Toleranca mora biti. Recimo, se ne prepričujemo. Če ena pravi, ko so bile volitve, Pahor je pa zlat. Za mene ni. Melje melje melje, pa nič ne pove. Ampak sprejemamo. Ne kritiziraš tujega mišljenja, pustiš ji, da misli tisto, kar pač je, mogoče komentiraš, se nasmeješ, kaj za šalo rečeš. Ampak ne žališ. Ker prvo, kar je v skupini, ne sme biti žaljiva. – E20*). Tudi to sodi v nabor pravil za vzpostavljanje in učenje

kulture pogovora, poslušanja in sprejemanja; ta proces je namreč stalni spremljevalec skupinske dinamike.

V skupinah se lahko pojavijo tudi različne ovire za pogovor. Slabši sluh oz. naglušnost člana skupine je poseben izziv za voditelja in člane. Velikokrat se zgodi, da se zaradi oteženega sledenja in vključevanja v pogovor tak član v skupini ne počuti več dobro. Potrebno je najti način komunikacije, ki bo omogočil, da bo član s slabšim sluhom čim dlje ostal v skupini, saj lahko izstop iz skupine znatno okrni socialno mrežo starega človeka. Pravila komunikacije z osebo, ki jo pesti izgubljanje sluha, so podrobneje navedena na str. 34. V takem primeru je še posebej pomembno, da v skupini upoštevamo prej omenjeno pravilo – govori ena oseba naenkrat, saj osebe s slabšim sluhom lažje sledijo samo enemu glasu.

Tudi zadnja sogovornica je povzela vsa pravila, ki veljajo v njihovi skupini in omogočajo članicam dobro počutje v skupini. V skupini je prostor za mnenje vsake članice, se poslušajo, si zaupajo, vse povedano ostane med njimi, in zato lahko odkrito govorijo tudi o osebnih stvareh (*Vsaka ima prostor, da se oglasi in kaj pove. Imamo pa navado, da če eden govori, so drugi tiho. Upoštevajo vsako stvar, kar se naredi ali pa pogovarjamo. Dobri pogovori so, zato smo tle. Ta pogovor, ki je tle, ne gre naprej. Zunaj ne govorimo, kar smo se tle pogovarjali. Če ne gre naprej, to mi samo vemo, se lahko vse pogovarjamo, lahko tudi kakšne bolj kritične stvari. Osebne. Lahko vse po pravici povem.* – H8).

4.2.3. Potek pogovora

Pokazale so se tudi nekatere značilnosti poteka pogovora v skupini. Tri članice so poudarile pomen vodenega pogovora kot smiselnega (*Ravno zaradi teh pogovorov, vodenih pogovorov, ker niso čvekanje – A2 / Velik imam aktivnosti. In tam imamo zeliščarke, se imamo fletn, nas je okol 20. Vsako sredo imamo tlele srečanje, ampak samo čvek, a veste, vseprek. Pol pa greš domov, pa nč ne veš. Tle se pa nekaj izve.* – Č3). Voden pogovor gre z roko v roki s pravili delovanja skupine, odpira možnosti za enakovredno sodelovanje vseh članov v skupini ter za spoštljivo in varno vzdušje.

Prva sogovornica meni, da se član vseeno lahko odloči, da ne bo sodeloval v pogovoru, če v danem trenutku tako čuti (*Ta skupina je res tko naštimana, da lahko se odpreš, lahko pa tud ne – A21 / Se mi pa zdi tko, tud če bi bil nekdo celo uro tiho, ja zakaj ne ... Zakaj ne? Jest v tem ne vidim nič slabega. Je prišel, je neki slišal, je bil med ljudmi. Če tisti dan*

mu pač mu ni pogovora, mu ni do pogovora. – A35). Kljub temu pa tako ona kot nekatere druge sogovornice menijo (kot je razvidno iz prejšnjega podpoglavja), da je pomemben prispevek vseh članov. Hkrati je pomembno, da imajo člani možnost spreminjati pogovorno temo po potrebi, če je v tistem trenutku nekaj drugega pomembneje zanje (*Je pa res, da je ta skupina res tko naštimana, da se tema lahko spremeni. In komot rečeš voditeljici, joj, kaj pa če bi o tem ...* – A24).

Cilj skupine je pogovor, meni druga sogovornica (*Jaz mislim, da je cilj te skupine pogovor. Debata, o določenih stvareh. Tako sem jo vzela in tako je bila zastavljena in mi je všeč.* – B5) in zanjo je to sprejemljiv oz. dober cilj, ker je bila z njim seznanjena že na začetku. Nimajo pa vse skupine vodenega pogovora, do česar je bila kritična ena od sogovornic (*Jaz se pogovarjam z drugimi skupinami. Ni povsod tako. Ene pravijo, ja mi pridemo, se usedemo, klepetamo tisto eno uro pa pol, spijemo kofe, pa mine, pa gremo. Oh, sem rekla, a nič ne počnete – jah, ne. Ni v vseh skupinah takole pestro, kakor imamo mi.* – D10). Kot smo videli v poglavju 4.2.1., vse skupine ne delujejo tako, da bi voditelji pripravili pogovorno temo, o kateri bi v skupini tekel voden pogovor. Člani, ki so vajeni vodenega pogovora, pa si težko predstavljajo, kako bi skupina delovala, če bi takšno prakso opustili. Tudi sama si kot voditeljica ne predstavljam, da srečanj ne bi vodila na tak način. »Prost« pogovor si v moji skupini privoščimo le dvakrat letno: na praznično obarvanem novoletnem srečanju in na zadnjem junijskem srečanju pred poletnim premorom, ki pa ju delno izkoristimo za evalvacijsko obarvan pogovor in oceno preteklih srečanj.

Za sogovornico, ki se je v intervjuju opisala kot zadržano in na srečanjih raje posluša, je pomembno, da jo povabijo k besedi (*Jaz odkrito povem, meni je zadosti, da poslušam. Mi včasih rečejo, Zofka, zdaj pa še ti kaj povej. Pol pa kaj se oglasim, pa povem na kratko.* – H7).

Skupina zadnje sogovornice je razvila poseben način delovanja. Članice imajo vsaka svojo vlogo, vsaka pokriva določeno vsebinsko področje, in tako imajo ministrico za zunanje zadeve, za zdravstvo, za okolje in prostor itd. (*Ena gospa bo 90 let stara, ona je ministrica za zunanje zadeve in zunanjepolitični pregled. Je tako imenitno, da ... nam pove, kaj se dogaja. Vsaka ima svojo zadolžitev. Gospa, ki zraven mene sedi, je ministrica za zdravstvo, ona je bila medicinska sestra. Ena je za kraj sam, pa kaj se v kraju dogaja, ta je ta za zunanjepolitični pregled. Ena je za okolje in prostor, ker veliko hodi okrog in poroča, ko pride.* – I5). Ministrice spremljajo svoje področje in na skupini poročajo o novostih.

Tako prevzemajo odgovornost za soustvarjanje vsebine in imajo »obveznost« v zvezi s skupino tudi izven rednih srečanj.

4. 3. Skupinska dinamika

Skupinska dinamika obsega štiri kategorije: zaupanje, povezanost članic, namen skupine in – najobsežnejšo – interakcije. Skupinska dinamika je še posebej pomembno področje za voditelje. Prepoznavanje dogajanj in procesov ter reflektiranje nam marsikdaj (na)povesta, kako se bodo odvijala srečanja ob določeni temi in kateri izzivi se lahko pojavijo pri tem. To je tisti del, ki ga sicer zaznavamo bolj ali manj intuitivno, vendar je tako pri delu s skupino kot v socialnem delu nasploh zelo pomembno, da znamo ubesediti, kaj delamo, kako delamo in zakaj.

Kot pravita Kodele in Mešl (2015: 191): »Refleksija o ravnanju je potrebna za jasnost, za sodelovanje v procesih podpore in pomoči ter tudi za razvijanje novega znanja, ki se lahko zgodi, ko se učimo iz konkretnih praktičnih izkušenj.« V skupini pa je ravno učenje iz konkretnih praktičnih izkušenj stalno prisoten in kontinuiran proces.

4.3.1. Zaupanje

Vprašanje zaupanja je zame eno ključnih in najbolj zanimivih vprašanj. Z radovednostjo sem opazovala, kako se je spreminjalo zaupanje v skupini, ki jo vodim, in zanimalo me je, kakšno je stališče članic do zaupanja v njihovi skupini. Obravnavamo ga lahko z več vidikov, npr. v kolikšni meri se lahko člani zaupajo v skupini, torej katere osebne stvari lahko povedo, ali pa z vidika zaupanja drugim članom, da npr. o pogovorih v skupini ne bodo govorili zunaj skupine ipd.

Kar sedem članic je neposredno ali posredno izrazilo oceno, da v njihovi skupini vlada visoka stopnja zaupanja (*Tko da jest mislim tko, ko gledam skupino, da si dejansko res kar zaupamo. Te nezgode naše preteklosti ... Mislim, da je v naši skupini pomembno in na visokem nivoju. Fajn je pa to, da to res začutiš. To je tisto, kar pride iz tebe, kar tisti trenutek misliš. – A30 / Jaz mislim, da je na dosti visoki stopnji. – C14 / Rečeno je blo, da ne smemo tko ven govorit, sej tud ne, kej takega tud ni. Če pa ti zaupaš eno osebo reč, to je pa tvoje, če boš povedal. Ne gre naokrog, upam, da ne, no. – Povemo tud osebne stvari, kar precej, čist do dna. Povemo zelo. Mogoče to tud mal družī, a ne de. Upaš rečt vse, pa veš, da ne bo nikamor ... men se zdi, da upam povedat vse. Včas še za pojokat kej, pa iz*

mladih dni, pa z možem. – Č14 / Ampak to ostane, mora ostati v skupini. To pa je zaupanje, ja. – E24 / O, dosti lahko zaupamo. Pa tudi če gre kaj naprej, meni je to vseeno. Kaj mi kakšen more, pri teh letih. Saj je svoboda govora. Tudi osebne stvari povemo. Jaz nisem taka, da bi skrivala, če se mi krivica godi. Bom tudi na glas povedala. – F20). Pri dveh sogovornicah sem njunim izjavam o tej temi pripisala srednjo stopnjo zaupanja (*Katera pove več, katera malo manj, kakor je katera odprta. Ene ne bojo toliko ven dale. Vsaka si upa povedati, kaj jo teži, vsaka si upa povedati na glas, kaj je preživela. Je toliko zaupanja med nami. – D17 / Eni so pa taki, da stvari olepšajo, pa v resnici ni tako, ker poznaš. Jaz sem tle odkrita, drugje zunaj ne povem vse tako. Tle lahko, ker je tak pogovor. – H12).* Njihovi opisi zaupanja se nanašajo na različne prej omenjene vidike: občutek, da si lahko v skupini iskren in pripoveduješ brez samocenzure, pripovedovanje osebnih zadev, zaupanje, da vse povedano ostane v skupini, in opažanje, da drugi člani morda ne zaupajo toliko ali pa raje povedo olepšano verzijo resničnih stvari.

Dve sogovornici doživljata skupino kot varno, zato čutita, da sta lahko odkriti (*Zelo sproščeno, odkrito. Tisto, kar mislim, zares rečem. Pa varno se počutim. – B2).* Ena od sogovornic pravi, da je nekatere stvari treba obdržati zase (*A veste kaj, to je tako, saj tudi zakoncu vsega ne poveš, če hočeš, da ne porušiš ... se zaupaš, ampak nekaj je lahko čisto tvoje. Poveš, ampak gotovih stvari pa ne moreš. To pa moraš za sebe obdržat. To še spovedniku ne bi povedal, recimo. – E22).* Zaupanje v njenem primeru definira tudi njeno osebno stališče do vprašanja, kaj in koliko lahko povemo drugim ljudem o sebi. V njeni skupini se odprto pogovarjajo o boleznih, izogibajo pa se pogovorom o družinskih odnosih, ker so lahko boleči (*Gremo kar osebno v pogovor. Če je katera bolana, gremo v detajle. Medtem ko v odnose med družinskimi člani pa ne diramo. Povsod so vzponi in padci in marsikaj je boleče in v to ne diramo, da ne spodbudiš neprijetnih občutkov ali pa reakcij ali pa česarkoli. – E23).* Za primerjavo: v skupini sogovornic A, B in C, ki so članice iste skupine, je bolezen na istem seznamu kot vera in politika, torej nezaželena tema, veliko pa se pogovarjajo o medsebojnih odnosih. Družinski odnosi so tudi velikokrat tema v skupini sogovornice F (ne strinja pa se s tem, da je politika nezaželena tema). Takšne razlike kažejo na zelo raznolike značaje skupin, ki imajo svoje zemljevide pokrajin, kamor zahajajo in kamor ne smejo ali ne želijo (in praviloma so v teh pogledih člani relativno usklajeni), ter (tihe) dogovore o temah, ki bi jih skorajda lahko označili za tabu. Takšne teme so v funkciji zaščite članov pred neprijetnim počutjem, stresom, izpostavljenostjo itd. Skupina je mikrosocialno okolje s svojimi pravili, normami in do neke mere tudi socialna

kontrola. Sogovornica F pravi, da v njeni skupini članice sicer povsem odprto delijo svoje mnenje (*Kar povemo vsaka svoje mnenje, kako pa zakaj.* – F15).

4.3.2. Povezanost članic

Ta tema obravnava subjektivno doživljanje povezanosti in navezanosti med člani skupine.

Prva sogovornica je povedala, da se članice med seboj niso predhodno poznale, in tudi sicer je v skupinah ponavadi tako, da se vanjo vključijo ljudje, ki se med seboj ne poznajo ali pa morda poznajo eno ali dve osebi iz skupine. Včasih člani v skupino povabijo koga iz svoje socialne mreže, ki se jim zdi primeren ali za katerega presodijo, da bi mu skupina koristila. Ista sogovornica meni, da ravno različnost deluje povezovalno, ker člani tako slišijo različna mnenja in izkušnje (*Ja, verjetno različnost. Pol je to bolj zanimivo, ker so tko različna mnenja, različne izkušnje.* – A49). Njihovo skupino povezujeta tudi razgledanost in širina članic, ki ju sogovornica zelo ceni.

Druga sogovornica zaenkrat nima želje po tesnejših stikih z drugimi članicami skupine, kot je, denimo, obiskovanje na domu (*Recimo, iz te skupine nisem bila še pri nobeni na domu in tudi nobene nisem povabila. Ker si ne želim tako tesnih stikov zaenkrat. To se mora razviti. Ne moreš to po enem mesecu, dveh.* – B6). Njena skupina deluje šele poldrugo leto, kar je relativno kratek čas v življenju skupine. Čuti pa bližino z drugimi članicami (*So mi blizu. Se z njimi lahko pogovarjam.* – B8). Podobno kot prejšnja sogovornica meni, da so ravno osebnosti v skupini tiste, zaradi katerih se razvije občutek povezanosti, in sicer njihova pozitivnost in družabnost (*Jaz mislim, da osebnost posameznika, to, kar so, taki, kot so, pozitivne osebnosti, prijetne, družabne.* – B25). Tretja sogovornica, ki je članica iste skupine kot sogovornici A in B, potrdi, da se članice čutijo navezane, bližina med njimi obstaja, a le do določene meje (*Zbližali smo se. Vendar ne preko mej, to pa ne.* – C4).

Navezanost v skupini se kaže tudi v doživljanju smrti članov skupine. Ena od sogovornic pove, da smrt članice skupine doživlja kot smrt sorodnika (*Jih je pa že kar veliko pomrlo, ki so hodile v skupino. To je glih tako, kakor da ti en sorodnik umre. Je težko.* – F28). Drugo članico zelo prizadene bolezen članic in jo skrbi zanje (*Ja, če pridem že od doma taka, da me je kaj prizadelo. Do zdaj se še ni zgodilo, tukaj ne. Če bi bila kakšna od članic zelo bolna, te stvari me zelo prizadanejo. Skrbi me, poskušam tudi kasneje poklicat, če je kaj takega.* – I23).

Občutek povezanosti daje tudi zavedanje, da te na srečanju pričakujejo, zato članice sporočijo svojo odsotnost (*Druženje, pa da nekam greš. Ene imajo še delo, vnučke za mirkat, pa pridejo. Pa navadiš se. Če rečem, da bom prišla v to skupino, potem gre. Edino, če si bolan. Je ena obveza, bi rekla, ampak obveza je, da greš, te pričakujejo.* – G10). Ena od sogovornic to povezanost označi kot prijateljstvo, ker imajo članice stik tudi poleg rednih srečanj skupine (*Prijateljstvo. Se tudi vidimo in slišimo, z enimi smo sosedje, ampak se ne sestajamo, ker nimamo navade hodit po hišah.* – H10).

4.3.3. Namen skupine

Ena od sogovornic je poudarila, da so bili cilji skupine jasni že ob ustanovitvi (*Mislim pa, da tisti, ki so odnehali, so nekaj drugega pričakovali. Ne debato, ampak da je to skupina, ko se povežeš, da pojamaš. Jaz razumem, da to ni to. Ker je bilo na začetku čisto lepo jasno, kaj so cilji skupin.* – B24). Jasno izražen namen skupine vpliva na pričakovanja članov, kar je zelo pomembno, še posebej v primeru, ko namen in cilji skupine pričakovanj članov ne izpolnjujejo (*Ko se ustanovi, mora biti jasno povedano, kaj ta skupina je. Ne kar nekaj, da pričakuje, potem pa tisto ni. Jaz nisem pričakovala drugega, ko sem prišla, sem pričakovala pogovor.* – B33).

Namen skupine je zajet v sami definiciji skupine: skupina starih ljudi za samopomoč je skupina naključno zbranih posameznikov, ki se srečujejo redno enkrat tedensko za eno uro in pol z namenom, da postanejo prijateljska skupina, ki temelji na principu samopomoči. Skupaj z namenom jasno predstavijo o skupini dajejo tudi pravila vedenja v skupini (poslušanje, zaupnost, povezovalne teme, govorimo iz lastnih izkušenj, ne ocenjujemo in ne kritiziramo povedanega).

Dve sogovornici skupino vidita kot nadomestno družino, kar je prav tako namen skupine, če so okoliščine takšne, da omogočajo razvoj skupine v to smer. Skupine nadomeščajo socialne vezi ljudem, ki imajo malo svojcev ali pa jih sploh več nimajo, in so vir socialne opore in pomoči, kot je opredeljena v poglavju 1.2.4. (*Če se jaz spomnim iz moje mladosti, ko sem bila otrok, to je bilo enega druženja še in še. In to vse generacije. Tega zdaj ni, tega druženja. Te skupine so potem po mojem nadomestek tega. To je tisto, ko ti manjka, da ne ostaneš sam s sabo.* – B34 / *Če iskreno povem, skupina mi pomeni kot en del družine, ki je nimam več. Veste, ko recimo ti družina razpade, pa meni se je še zgodilo, jaz živim s hčerko, ki je invalid stoprocentni, pravzaprav je tudi ona z menoj tukaj, na skupini, mi to pomeni ...* – E1). Skupine omogočajo, da človek ostane vpet v socialno

mrežo, aktiven, družaben in da je lahko vsaj v določeni meri deležen pomoči drugih članov oz. lahko nanjo računa, če bi jo potreboval (*No, ene so malo bolj pokretne, ene manj, če gre katera kam, da vzamemo jo s seboj, ena, ko se slabše orientira, da lahko tudi kam gre, da pač malo pomirkamo, da jo vzamemo s seboj. To je res ena podaljšana družina.* – E6).

4.3.4. Interakcije

Interakcije so ključni element skupinske dinamike, ki je podrobneje opisana v poglavju 1.4.1. Opisi iz intervjujev, zbrani v tem poglavju, kažejo na skupinsko dinamiko, kot jo vidijo in doživljajo sogovornice.

Komunikacijske spretnosti članov močno pripomorejo k vzdušju in prevladujočemu vzorcu komunikacije, npr. k pomirjanju napetosti in zbliževanju stališč (*Jest mislim, da nam posameznik zelo velik prnese ... – To je spet neki, kar jest pravim, tud če nč družga, samo ta odnos te gospe do tele, kako je znala to zbalansirat* – A22). Tudi sama skupina je prostor, kjer se člani učijo komunikacijskih veščin, kakor navajajo tri sogovornice. Učijo se strpnega poslušanja ter konstruktivnega in asertivnega odzivanja na povedano (*če sem sam zarad tega pršla, da se tega zaveš, a veš, slej k prej boš uporabu tud ti v svoji komunikaciji. Tko da jest to gledam tud tko. Se učiš, ko to doživljaš.* – A23 / *Tle se tudi učimo delovati v skupini. Učimo se strpnosti, pustiti tudi drugim povedat in potem tudi sprejet, ali pa negirat. Ampak z utemeljitvijo. To je vrednost takih debat.* – C2 / *Ljudje se ne znamo pogovarjat. Tle se pa dost dobro, se tud naučimo pogovarjat. Ta skupina je oboje, prav zato mi je všeč, poslušal te bojo, če boš ti neki povedal, pa tud ti boš tih, k bo una govorila.* – Č9). Tako ena od sogovornic pravi, da v skupini sicer malo pove, a pove tehtne stvari, tako jo vidijo druge članice skupine (*Kot pravijo druge, da jest sicer ne govorim velik, ampak tehtno povem.* – A41). Kljub temu da se na srečanjih manjkrat oglasi, je njen prispevek vedno sprejet, potrjen in cenjen s strani drugih članic.

Tri sogovornice poudarjajo vzajemnost v odnosih, ki jo čutijo v svojih skupinah in se jim zdi pomembna oz. jo pričakujejo (*Kar ti izžarevaš, tud nazaj dobiš.* – A38 / *Nekatere so nehale hodit, to je njihova stvar, je prostovoljno. A veste kaj, ene pričakujejo, da jih bo skoz nekdo zabaval ali pa kaj ... pozabijo, da je družba družba, da mora vsak nekaj dat, vsak nekaj doprines.* – E7 / *Nas je sedem. Moraš tudi ti kaj prispevat.* – G7). Gitterman (Garvin et al. 2004: 99) meni, da skozi deljenje izkušenj in univerzalnost skupnih življenjskih izzivov člani skupin empatično razumejo drug drugega in odzive na globoki, osebni ravni, zato so zmožni ponuditi pristno vzajemno podporo. S pomočjo drugim se

posameznik loti reševanja lastnih težav. Posebna oblika reševanja težav je preizkušanje vedenj, skupina pa ravno to omogoča: nove oblike vedenja v varnem okolju. Poudarek je na kolektivnem namesto na individualnem reševanju težav in skupina kot številčno močna struktura skozi kolektivno opogumlja in zmanjšuje tveganja za neugodne izide.

Tako se ena od sogovornic v skupini pri pogovorih sprašuje tudi o sebi in svojih odzivih (*Tle je tko, k je vodeno, k se vprašaš, zakaj reagiraš tako, na tak način.* – A42), štiri sogovornice pa navajajo, da skozi deljenje izkušenj na skupini razmišljajo o določeni temi (*Jest lahko sestri vse povem, se potožim ... ampak to je drugo. Tle se pa odpre ena taka tema, k pač je tema pogovora. Pol se vplete lahko tudi svoje izkušnje, generalno pa je neka tema, ki je tema. Si postavljen v to, da premišljuješ.* – A43 / *Ko se poslušamo, spet dobiš misel, idejo, sproži ti razmišljanje in lahko marsikaj novega dodaš, potem tudi sam sprejmeš.* – B13 / *Mi pomeni vsaka izkušnja, ki jo dobiš tam, pol malo premišljuješ.* – F24 / *Pogovor nam koristi. Pogovoriti se je treba za vsako reč, pa premisliti.* – G11).

Štiri sogovornice poudarjajo pomen zrelosti in tolerance pri sprejemanju različnih mnenj (*Jaz mislim, da tle smo pa kar zreli, razen ene osebe, ampak ne vem, če bo še hodila ... Drugač se mi zdi, da se znamo tolerirat.* – A43 / *To, kar rečem, vem, da ostane v skupini, vem, da ni nobene zamere.* – *Pač vsak ima pravico, vsaj tako razmišljam, do tega, kar je, in da to lahko je. In to mi ta skupina da. To mora biti socialna in čustvena zrelost ta prava.* – B13 / *Ja, drugač pa upam rečt, če kej tko ne mislim, nauš pokimal nekej, če te tud moti. To pa upam rečt, tud če nisem korajžna tko, upam rečt, da neki ni v redu. Ampak poslušajo, pa nikol ni noben spor pršu.* – F24 / *Saj veste. Eni so verni, eni niso verni in tako dalje. To je treba vse uskladiti. Sprejeti, da si različen.* – G11). Zrelost in toleranca zajemata zaupanje, da vse povedano ostane v skupini, da ne bodo nastajale zamere, in sprejemanje dejstva, da imamo različna mnenja in da jih imamo pravico izraziti (v skladu s pravili vedenja v skupini).

V eni od skupin se sporazumejo že samo z dotikom, kadar opazijo, da je druga članica slabše razpoložena ali v stiski, in to zadostuje (*Tudi opazijo, če si malo bolj tako ... če ne drugega, te potreplja brez besed. Dotik pomaga.* – B26). Naklonjenost v skupini, ki se kaže skozi neverbalno komunikacijo, zaznava tudi druga članica te skupine. Pravi, da se navezanost kaže že s tem, kako posamezna članica pride na srečanje, kako se nasmeje in kako jo sprejmejo druge (*Ja, ne vem, a pretiravam, ampak imam občutek, da je že tudi navezanost drug na drugega viden, ali pa malo se čuti. A se zavedamo ali ne, to je drugo, ampak jaz opažam, da je že to tudi ... že tako, ko posameznik pride, kako se nasmeje, kako ga sprejememo drugi.* – C13).

Ena od sogovornic pravi, da ima željo po poglobitvi odnosov v prihodnosti – gre za sogovornico, ki je v poglavju 4.3.2. povedala, da nima želje po tesnejših stikih (*Ja, upam, da ne bo razpadla, to je na prvem mestu. Pa mislim, da se bo mogoče, če bomo dolgo ostali, razvila v kaj več. To bi bilo mogoče prijateljstvo. Ko čutiš z nekom, ko veš, kdaj je težko, ko vprašaš, kako je, ko ponudiš pomoč.* – B27). Druga sogovornica pa se po petih letih čuti tako povezano z drugimi članicami, kot da so njene sestre (*Se počutim, kot da so to moje sestre, moja žlahta. Po petih letih.* – E10).

V majhnih skupinah se člani lažje povežejo, menita dve sogovornici (večja je možnost, da se člani povežejo in da ne nastanejo manjše skupine, ki bi izločile druge), s čimer zajameta bistvo skupinske dinamike majhnih skupin, kot je opisano v poglavju 1.4.2. (*pa ne prevelike, da se potem res lahko skupina naredi. Če jih je več, se zgubiš noter in potem ni isto. Če je prevelika, potem lahko tisti, ki najbolj rabijo, so na obrobju. Ne navežeš se, se skupina toliko ne poveže, lahko se naredijo manjše skupinice.* – B30 / *Mislim, da je fajn, da je tko mejna. Da bi blo 30 al pa 20, tud približno ne.* – Č32).

Drugi vidik skupinske dinamike, ki ga omenja tretja sogovornica, je samoomejevanje pri izpovedovanju osebnih stvari (*Seveda pa, prav da bi pa se osebne stvari, intimne v tem smislu, intimne v smislu čustvovanja, mislim, da pa je ena zdrava mera in meja. Ker vse izliti je nevarno, to pa tudi ni namen teh skupin.* – C15). Sogovornica nadalje meni, da osebne izpovedi niso v skladu z namenom skupin. Pretirana zaupnost je lahko obremenjujoča za voditelja in druge člane, ki se lahko čutijo odgovorni za reševanje stisk in težav svojega člana. Skupina je prostor za deljenje stisk, vendar pa je potrebno razmejiti in ubesediti vlogo skupine v tem primeru – to je poslušanje, tolažba, opogumljanje za reševanje lastne stiske, izjemoma tudi informiranje oz. usmerjanje in svetovanje, vendar le če imajo drugi člani znanja ali izkušnje iz podobnih situacij. Tudi sogovornica meni podobno – prevelika zaupnost je lahko nevarna za skupine (*Ta zaupnost medsebojna, do kam in o čem. Mislim, da to ni tako enostavno, so nevarnosti tudi lahko znotraj takih skupin.* – C16). Kadar članice zaidejo s pogovorne teme, čuti nestrpnost (*Edino včasih, če preveč ta kolegica ... sem majčkeno nestrpna.* – C35). Tudi sama imam izkušnje, ko zelo hitro opazim neverbalne reakcije neugodja, ki jih članice izražajo, ko članica, ki govori, zaide s teme (vzdih, obračanje telesa od osebe, ki trenutno govori, dvig glave in obračanje pogleda stran). Na tem mestu ima voditelj dolžnost, da v pravem trenutku (ne grobo, a odločno) poseže v pripoved člana in ga usmeri k rdeči niti pogovora tistega srečanja. Takšno dejanje vedno terja pogum, je pa tudi znak sprejemanja odgovornosti do lastne vloge in do drugih članov. Sogovornica pravi, da včasih to vlogo prevzame ona, kar je tudi

dobrodošlo, da člani opomnijo svojega člana na pravila (*Potem včasih moram kaj reči. Nežno, poskušam.* – C36). Članica, ki je opomnjena, pa njeno intervencijo sprejema (*Ampak se ona hitro sebe pomiri. To se pravi, sprejme, da se osvesti, mogoče še kaj drugega ob tem misli, ampak to je njena stvar. Nikoli ne bo kazala neko užaljenost. Jo zadene, ampak se bo hitro pomirila. To je zrelost, pa tudi moj način, kako to rečem.* – C37).

Dve sogovornici menita, da se podobne življenjske okoliščine članic odražajo tudi v podobnosti njihovih mnenj; večinoma so podobne starosti in vdove (*Ne vem, sej prov velikih razlik pa ne vidim, da bi ble. Sej smo vse prbližn isto, mejhn tud starost pomen, nasploh se mi zdi, da laufa. Ni da bi blo kakšnega odstopanja.* – Č10 / *Ne vem, kako je drugod, a se kaj sporečejo, ampak pri nas je taka skupina, ki smo res najstarejša. Približno smo vse enako stare, skoraj vse smo brez možev, da smo v glavnem že dolgo časa vdove, po mojem da je to tudi en plus.* – F13). Podobnost mnenj omogoča univerzalizacijo (gl. str. 26, 35, 37), uvid, da so posameznikove težave »normalne«, da se dogajajo tudi drugim. Na ta način se validira doživljanje posameznika, obenem pa lahko iz pripovedi drugih izlušči koristne informacije, ki so mu v pomoč. Kot pravi ena od sogovornic, v skupini potrdijo, kar je povedano, in dodajo svoje mnenje. Validiranje je povezano z zaupanjem v verodostojnost in resničnost tistega, kar pove posameznik (*Prav damo, ali kako bi rekla. Če neki zveš, daš za prav, ker ona ve, zakaj je to povedala. Sprejmemo, vsaka nekaj ve, da je tisto njeno prepričanje ta pravo. To imam pa jaz res navado, da povem, če še kaj drugače vem, nisem pa proti njenemu mnenju, samo nekaj dodaš, a ne.* – D14). Tudi v socialnem delu poznamo načelo »verjeti udeležnim v problemu« oz. »odpovedati se dvomu v sporočila, besede, resnico«, kot jih doživlja posameznik. Gre za postavko iz »leksikona moči« po D. Saleebeyju, ki socialne delavce usmerja v ravnanje iz perspektive moči (Čačinovič Vogrinčič 2006: 58).

Ustaljenost skupine in značaj medsebojnih vezi se kaže ob vstopu novega člana ali članice v skupino. Ena od sogovornic pravi, da nove članice še ne zaznavajo medsebojnih meja (*Morda katera, ko pride, se težko vključi v nov kolektiv. Prvič opazuje in tako dalje. Recimo, mi že vemo, kaj lahko kateri rečemo. Po takem času.* – E11). Po določenem času se člani že poznajo v tolikšni meri, da vedo, na kakšen način poteka komunikacija z vsakim od njih.

Ena od sogovornic je bila v preteklosti že vključena v skupino, a je ta kasneje razpadla. Takrat je doživljala nelagodje v skupini, čutila se je neenakovredno in zapostavljeno. Ko se danes ozre nazaj, meni, da bi o tem na skupini morala spregovoriti (*V prejšnji skupini sem*

se, zdaj je pa čisto druga stvar. Prej me je to motilo, pa uno, pa nisem rekla, to je to. Nekatere so se imele za več, kot so bile. Pa smo bile vse navadne delavke. Včasih sem se čutila zapostavljeno. Nisem se hotela zamerit. To sem potem prebolela. Zdaj so čisto druge ženske. Takrat bi morala reči pravo besedo, pa zdravo. – G26). Zelo pomembno je, da se v skupini vzpostavijo odnosi in odprtost na način, ki omogoča članom varno izražanje nelagodja in nestrinjanja.

Uigranost članic je po mnenju zadnje sogovornice tisto, zaradi česar skupina deluje (*Ker smo tako uigrane. – I7*). Kljub različnosti sprejemajo vsa mnenja. Sogovornica poudari razliko v starosti in poklicih med njihovimi članicami, vendar te razlike po njenem mnenju nimajo nobene vloge. V skupini se čutijo dovolj varne, da lahko delijo svoje razmišljanje (*Poskušamo razložiti, če so take razlike, nikoli pa ne pride do tega, da bi bilo kaj narobe, da bi se sprle. Dobro to funkcionira, čeprav smo tako različnih starosti pa različnih poklicev, ampak to sploh ne igra nobene posebne vloge. Lahko povemo, kar mislimo. – I9*).

4.4. Učinki skupine

V tem poglavju obravnavamo pozitivne spremembe, ki jih sogovornice navajajo kot neposredne učinke oz. koristi vključenosti v skupino.

4.4.1. Koristi

Prva sogovornica pravi, da se v skupini vedno pogovarjajo o nečem, kar je vredno poslušati. Vse sogovornice so v svojih odgovorih povedale, da imajo v skupini občutek obogatitve, saj vedno pridobijo nekaj novega, bodisi znanje, informacije, slišijo drugačne vidike razmišljanja o določeni temi in posledično se spreminjajo tudi njihovi občutki (*sigurno na en način obogati in mi neki da – A5 / in da ko končamo, da imaš nekaj novega v sebi. Ja, novo je to počutje, odnos do nečesa, do ene teme. – Potem vidiš, ker ponavadi, ko govoriš, govoriš iz svojih izkušenj, se ne gremo kakšno filozofijo ... preprosto bolj bogat si. Ko greš iz svojih izkušenj, vidiš, da nekdo enako razmišlja, da nekdo različno razmišlja. – B14 / Pa tudi, veste, vsak je v skupini malo drugačen. Nekaj novega, nekaj drugečnega skupini prinese. – C6 / Sigurno pa pridobim, ker o zadevi jaz tudi razmišljam, sledim, dopolnjujem, včasih tudi oponiram, in to je dragoceno v skupini. Tako da sigurno pridobim jaz tudi. – C29 / A veste, vsako srečanje bogati, al pa predavanje. Sej pozabiš, ampak neki*

se te pa prime, vsakič se te neki prime. Al pa knjiga, sej vsebino pozabiš, ampak ... zadnjič sem prebrala, da če bereš, živiš dve življenji. – Č19).

V medsebojnih odnosih, ki se razvijajo v skupini, člani pridobivajo samozavest in pogum, kot pravita dve sogovornici (*Ker pol ugotoviš, da maš kej rečt, pa da je zanimivo za koga družga. Men, bi rekla, da to daje neko samozavest. – A9 / Nekako bolj več upam, skoz tole, upam vprašat. Ko smo bili na izletu, sem bila korajžna in sem vprašala, trikrat mi je tale stavek prav prišel, ker bi mi bilo žal, če ne bom. Pa en vic sem povedala v avtobusu ... smo glih tkole sedel, pa sem rekla, a upam, a bom pa sem se na to spomnila. Nared, kar ne upaš, pa sem, pa bom. – Č25).* Odzivi in potrditve drugih članov delujejo opogumljajoče, to pa članice prenesejo v odnose zunaj skupine.

Prva sogovornica tudi pravi, da jo skupina »dvigne« (*Ker to je tisto, k te lahko mal dvigne. – A16).* Medsebojni odnosi v skupini so so okrepili njen občutek samozavesti, kar so opazili tudi ljudje v njeni okolici (*Jest sama pri sebi bi lahko rekla, da mi zelo koristi ta skupina, ravno zaradi teh odnosov, k jest to ponavljam. Se mi zdi, da sem na samozavesti zelo pridobila. No, punce pravijo tamle spodaj v knjižnici, da sem včasih samo glavo dol držala, ko sem prišla v knjižnico ... – A37).*

Koristi sogovornice vidijo v prispevkih drugih članov v pogovoru, ki so dragoceni ravno zaradi raznolikosti (*So dragoceni, so nevsiljivi, so taki fajn. Nikol se ne dolgočasim. Ker so življenjski, ne. To so izkušnje, ti neki dajo, lahko neki vzameš, lahko ne vzameš, drugač je pa lepo. – A34 / Ja, imajo pomen, prvič lahko vidim raznolikost v mišljenju, raznolikost v prepričanju in mi to prija. – B18).* Člani drug na drugega pozitivno vplivajo zato, ker se družijo ob poglobljenem pogovoru in razmišljanju (*Ne vem, a smo se taki zbrali, da tako pozitivno drug na drugega vplivamo. Verjetno pa zato, ker je to prijetno druženje združeno z globokimi razmišljanji. – B21).*

Ena od sogovornic pravi, da si »živo besedo« lažje zapomni kot tisto, kar prebere ali vidi na televiziji (*Rada poslušam. Sej imamo velik za prebrat, revij pa tega, ampak živa beseda ti pa bolj ostane. Ko pa beremo, pa kar nekam gre. Lažje zamerkam. – Č23).*

Tri članice so kot korist skupine navedle, da jim je skupina pomagala zaključiti žalovanje in dvigniti razpoloženje oz. ublažiti posledice depresivnega stanja. Po vključitvi v skupino so spet postale takšne, kakršne so bile pred izgubo, ali pa so se ponovno lotile konjičkov, ki so jih bile opustile (*Ja, bolj sem ... tako je, a ne. Jaz sem bila takrat po žalovanju bolj taka, brez volje. In odkar hodim v to skupino, se mi zdi, da sem postala bolj taka, kakršna sem bila prej. Ker prej sem bila zelo živahna, tisto me je pa zelo potrla. Jaz tudi malo harmoniko igram in nisem smela niti slišati harmonike, kaj šele da bi jo v roke*

vzela. Ampak kje pa, to je bilo ... Taka sem bila, če bi šlo tako naprej, bi v depresijo prišla. Zelo sem bila že brez volje. Tudi kuhala sem težko, ali pa kaj spekla. Zdaj pa nisem nikoli taka, živčna. Me je skupina tudi dvignila, ker sem bila spet med ljudmi. Mi je pomagala zaključiti žalovanje. – D23 / Ne, veste kaj, morda sem postala ... veste, en čas po moževi smrti, takrat sem bila apatična in tako dalje. Meni se zdi, da sem od skupine postala, da sem najdlja spet komunikativnost. Takrat padeš v eno tako luknjo. Potem da najdeš spet pot med ljudi. Nekako spet pripadnost nekam čutiš. – E32). Ena od sogovornic je povedala, da druga članica, ki trpi za depresijo, redno prihaja na srečanja, kar se ji zdi dober znak, da se na skupini dobro počuti in da ji skupina koristi (*Ena je taka, bolj v depresiji. Ampak jo sprejemamo, je bolj tiho, ampak gledamo nanjo, kot je. Ji skupina pomaga. Zdaj je dosti boljše, kot je bila. Mi smo jo sprejele tako, kot je. Včasih nima toliko volje, ampak redno prihaja, nikdar ne zamudi. To je dober znak, da se dobro počuti. Sodeluje z nami. – D26).*

Skupina članicam pomeni socialno oporo, v kateri dobijo pomoč, če jo potrebujejo (*če rabiš, če kaj ne veš, pokličeš, imamo telefonske številke med seboj. Pa malo potožiš, če je treba, dajemo druga drugi tolažbo, smo praktično vse vdove, vse same, ne. – E4 / voditeljica mi gre tudi na banko, če je treba, iz trgovine tudi prinese, če kaj rabim, pokličem, pride, pripelje. Tudi tako pomaga. Tudi se slišimo po telefonu, se pogovarjamo, še posebej z eno sva prijateljice. – F19 / Če bi pa rabila pomoč, to pa ni problem, bi vsaka priskočila na pomoč, sem prepričana, ali ta ali ona ... Če bi bilo kaj, bi lahko poklicala katerokoli. Samo seveda najprej bi sina poklicala. – H11 / Se tudi vidimo, pridejo pomagat, če je treba kaj naredit, ta, ki je blizu, je skoraj moja sosedka. – I11).* V poglavju 4.3.3. je opisano, kako sogovornice kot namen skupine prepoznavajo v skupinah nadomestno družino. Na tem mestu navajam konkretne primere socialne opore, ki jo sogovornice dobijo v skupinah. To so informacije, pomoč pri vsakdanjih opravilih, stike imajo tudi zunaj srečanj skupine, ali pa dobijo preprosto, a dragoceno zavedanje, da lahko pri članicah svoje skupine računajo na pomoč, če bi jo potrebovale. V skupini torej članice dobijo vse vrste socialne opore, kot je opredeljena v Teoretičnem uvodu (gl. str. 18) – instrumentalno, informacijsko, emocionalno in druženje. Za eno od sogovornic je skupina pomenila način vzpostavljanja socialnih stikov, potem ko se je preselila v nov kraj (*Je pa to dobra zamisel. Sploh za nas, recimo ene par je avtohtonih od tu. Drugače smo pa praktično živele drugod, smo se priselile iz drugih krajev. – E9).*

Skupina koristi osebam, ki težko govorijo o sebi, v skupini pa dobijo prostor, možnost in čas, da se odprejo, kakor pravi ena od sogovornic (*Ne vem, če je tole pri meni, ker jaz se*

veliko pogovarjam. Katera pa težko govori, pa se težko pogovori, pa ven da, je pa to zanjo dobro. Moraš stike imet. – G22).

4.4.2. Aktivno preživljanje časa

Eden od najpomembnejših pozitivnih učinkov skupine je prav gotovo dejstvo, da skupina stare ljudi spodbuja k ohranjanju aktivnosti.

Skupina deluje kot preventiva pred socialno izolacijo (*oni mene zdej rabijo, pol ko me pa ne rabijo ... kje sem pa pol jest? Doma, štiri stene? – A15 / Torej, drugo pa je, da ne obtičiš doma. Se moraš uredit, it, se srečat, debatirat, in potem greš domov. – B15*). Udeležba na srečanju zahteva, da se človek uredi, odide od doma in je aktiven na srečanju. Še posebej dobrodošlo je, da je skupina brezplačna aktivnost za popestritev vsakdanjika (*Mi je všeč, da so, razgibajo tisti vsakdanjik, posebej v današnjem času, ko si ne moreš ne vem kaj privoščiti. – B31*). Ena od sogovornic pravi, da udeleževanje srečanj zahteva samodisciplino (*Ampak to je pa red, ki ga imam rada, da ga ljudje izpolnjujejo okoli mene, in tudi jaz ga spoštujem in izvajam. Ali bi prekinila čisto ali pa hodim. Večkrat moram usklajevat stvari, ali privatne ali pa ne čisto privatne, ko bi jih opravila v tem času, ampak jih moram prestavit, ker ima skupina prednost. – C8*). Zahteva pa tudi samomotiviranje. Ena od sogovornic se včasih »na glas nažene«, da se odpravi od doma, druga pa zbere energijo za udeležbo, tudi če se ne počuti najbolje, ker jo motivira že sama misel na to, da se bo srečala z drugimi (*Če je treba, se na glas naženem. Tudi to ni slabo. Da se okrega človek. Nikoli nisem bila tako huda kot na sebe. In to pomaga. – C22 / Rada grem, zelo rada. A veste kaj, tudi če nisem najboljše ... ko se spomnim, da imam za it, sem kar dobra. Tudi če te že kaj boli, saj so tudi že leta ... Ampak takrat sem kar dobra. Samo da se zrihtam pa da grem. Že sama misel na to, da se bomo spet dobile, me res kar motivira. – D9*).

Aktivnosti zunaj doma spodbudno vplivajo tudi na učinkovitost pri vsakdanjih domačih opravilih (*Pa isto je pol doma, isto morš narest, vrt, kuhinja ... Hitrej narediš, če kje si, hitrej gre vse od rok. Če ne, si pa dolgočasen, pa sam vrata zapiraš ... Se mi zdi, da hitr vse naredim, kljub temu da tko letam od doma ... – Č21*). Ista sogovornica meni, da partnerstvo lahko ovira aktivnosti zunaj doma oz. če ne bi bila vdova, najverjetneje ne bi bila tako aktivna zunaj doma (*No, če bi mela moža, pa ne bi tko. Tle smo vse vdove, veste. Če maš pa moža, pa ne moreš. – Č22*). Podobne izkušnje v svoji skupini opisujem na str. 14.

Poleg rednih srečanj skupine se sogovornice udeležujejo tudi drugih aktivnosti, ki jih bodisi organizirajo kot skupina bodisi se v skupini dogovorijo za udeležbo; če ne bi bilo skupine, se teh dodatnih aktivnosti najverjetneje ne bi udeleževale. To so, na primer, tombola, predavanja, izleti, pikniki, srečanja z drugimi skupinami, medgeneracijski tabori, ustvarjalne delavnice ipd. *(Če jest tle ne bi hodila, ne bi šla velikrat v medgeneracijski center, ko skupi hodimo. Pa jutri bomo šle na tombolo, pa bo spet srečanje, pa se mal posmeješ pa tko. Jutri bomo spet skup. Pa bi bla spet doma, če bi tle ne bla. Recimo, lejte, če ne bi tle hodila, ne bi bla dons tle. Pa jutri zvečer ne bi šla na tombolo v medgeneracijski center, tud približno ne. Sej še vedla ne bi. Pa so to že dve stvari. Se tud srečamo, pa grem s kakšno skupaj na izlet ... če je ne bi tle srečala, ji tud dober dan ne bi rekla, čeprav je domačinka. – Č26 / No, in praznujemo rojstne dneve, imamo svojo lastno blagajno, vsak mesec damo pet evrov v blagajno, iz tega se kaj kupi, zdaj dajemo rožico. Tista, ki praznuje, malo počasti, ampak ne kaj velikega. Ampak, ko se denarja nabere, si privoščimo recimo, da gremo skupaj jest. Malo poklepetamo, en vic povemo, nekaj časa smo še potelovadile skupaj, potem gremo, kadar je naše matično društvo v Domžalah, imamo srečanja, gremo na te piknike. Hodimo tudi v Radence na medgeneracijski tabor, to je enkratno, a ne. – E5).*

Dve sogovornici sta poudarili pomen urnika oz. določenega življenjskega režima (dnevne, tedenskega), ki se ga držita, saj na ta način najbolj optimalno ohranjata aktivnost in opravljata svoje obveznosti *(Takole živim, hitro mi čas mine. Križanke, ko se enkrat v križanke spravim, nobene stvari ne vidim, nobene stvari ne slišim. Tudi če kaj kuham takrat, je kar že pečeno. Kuham zase, dve ali tri porcije, je lažje. Mislim vnaprej na jedilnik. Likam samo zjutraj, ko imam spočite noge. Ob petkih posesam. – F23 / Ob ponedeljkih imava s sosedo kavo. Skupaj hodiva tudi na skupino. Ob petkih imam kavo z drugo prijateljico. Greva ven, samo ven, dokler lahko hodiš. – G20).*

Skupina je v življenju starih ljudi dobrodošla sprememba tedenske rutine *(A veste, enkrat na teden greš in imaš skupino, pa se pogovorimo, malo smo zapeli, ven smo šle tudi, se peljemo z avtom, rojstne dneve praznujemo. Imáš eno ... razlika je enkrat na teden, drugače kot vsak dan, čeprav grem ven vsak dan. – G1).*

4.4.3. Vzgib za vstop v skupino

Ta kategorija je uvrščena v poglavje Učinki skupine iz dveh razlogov: prvič, člani pri sebi prepoznajo potrebo ali željo, ki je lahko v določeni meri zadovoljena na skupini, in

drugič, ker člani skupine pri drugih ljudeh prepoznajo potrebe, zaradi katerih jih povabijo v skupino, v obeh primerih pa skupina pozitivno vpliva na člana.

Prva sogovornica omeni, da se je zaradi sporov v družini počutila zelo slabo (*Ampak lansko leto se mi je pa zgodilo neki neprijetnega, neki neprijetnega v družini in smo imeli nek tak, kako se reče, smo pač imeli en tak sporček. In potem smo imeli en tak komunikacijski šum, kar je ... mislim, bilo za mene grozljivka – A17*). Slabo počutje zaradi sporov je bilo tudi delno razlog, da se je odzvala povabilu k udeležbi na srečanju skupine.

Ena od sogovornic pravi, da v skupino povabi osebe, ki se ji zdijo primerne (komunikativne, nekonfliktne). To je tudi eden od načinov za pridobivanje novih članov, če mesta v skupini še niso zapolnjena. Povabljene osebe lahko neposredno izvejo, kaj pomeni biti član skupine (*na primer, jaz sem eni rekla, a bi ti hodila v skupino, zdale je ena umrla ... Ja, bi, zaradi tebe bi hodila ... mislim tako. Pol je pa prišla in ji je zelo všeč in nikoli ne zamudi. Saj tista, ki pride na novo, nobene ne pozna, samo tisto, ki jo je povabila. Že dve ali tri sem takole pripeljala, sem rekla, a veš kaj, jaz hodim, pridi še ti, pa se bova skupaj vozile, sva sosedo, a ne. Prec ni bila, zdaj pa je tako zadovoljna, pravi veš, danes bom pa jaz peljala, ti boš pa drug teden. In je sprejela to. Je pa tudi taka oseba, da je komunikativna. So pa tudi take, ki bi samo konflikte delale, ampak takih ne povabiš v to skupino. – D15*).

Ena od sogovornic se je v skupino vključila po tem, ko je zaradi selitve izgubila večino svoje socialne mreže (*Prvič, za mene da nekam, ko sva prišli v Kamnik pred 11 leti, praktično ko star prideš, nimaš korenin tu, nimaš poznanstev in praktično si še bolj osamljen kakor v kraju, kjer si prej živel, kjer si svojo mladost pustil pa vse to. Potem se je ponudila prilika, smo se spoznale v bazenu in smo začele se pogovarjat z voditeljico. Potem je pa ona povabila, je rekla, da bo osnovala skupino, če bi se pridružili, prvo je samo mene, samo sem rekla sama ne, hočem, da je tudi hčerka zraven. Je rekla ne, da bi hčerka v kakšno drugo skupino, sem rekla – ne, hčerka je del mene. Hčerka ne more živeti sama. No, ko sva prišli v Kamnik, sva se priključili skupini. – E2*). Drugo sogovornico je v skupino pripeljal žalovanje za pokojnim možem (*Začela sem potem, ko sem bila že vdova. Sem imela tako priliko, ko sem sama ostala, da sem, tam je bil en klub in jaz sem stregla noter. In tam so se te skupine ustanovljale. Bila sem na prvem medgeneracijskem taboru, leta '99, v Gorjah. Takrat ni bilo še nič tako poznano, šla sem, ker nekaj pa človek mora, da malo pozabi. Jaz sem štiri leta grozno žalovala, sem mislila, da me bo pobralo. – F2*). Tretja sogovornica se je priključila, ker nima drugih obveznosti in je samska (*Pa sama*

sem. Nimam nobene obveznosti, ne levo ne desno, otroci in vnuki so odrasli. Sin je blizu. – H4).

4.4.4. Osebnostne spremembe

Daljša časovna udeležnost v procesu skupinskega dela prav gotovo vpliva tudi na človeka. V tem sklopu me je zanimalo, kaj so sogovornice povedale o vplivu skupine na njihovo osebnost.

Prva sogovornica je povedala, da je skupina vplivala na njeno čustvovanje in s tem spreminjanje same sebe. Začela je drugače razmišljati o svojem čustvovanju (*Pri spreminjanju same sebe mi je pomagalo. To mi je zlo kul no, ker pol o čustvih tko drugač razmišljaš ... in to se je tud poznalo naprej.* – A20). Začela je prepoznavati pomen medsebojnih odnosov, za razliko od občutka samozadostnosti, ki ga je imela prej (*Na to jest ne bi nikol pomislila prej, ne ... Pa kva mene brigajo drugi ljudje, jest sem sama, jest lahko za sebe poskrbim ... Ja, nisi sam! – A39*). Drugi dve sogovornici sprememb pri sebi ne vidita, ali pa so minimalne: ena zato, ker zavestno ne pusti, da bi karkoli vplivalo nanjo, in meni, da tudi sicer skupina ni tako naravnana (*Ne, mislim, da ne. Ne pustim si vplivati. – V tej skupini se to niti ne čuti, da bi kdo hotel nate vplivat in te spreminjat.* – B19), druga pa sprememb ne opaža (*Da bi prav na osebnost vplivalo, nimam občutka. Mogoče malo, ne.* – C28).

Ena od sogovornic je začela bolj poglobljeno razmišljati o sebi in svojem življenju (*Ja, sem, pa mi nuca. A veste kaj smo enkrat imeli – vsaka je povedala, kuga ti je žal, da v življenju nisi naredil, kar nisi, ne, kar si. Kar si naredu, tud če si ga kej polomu, je vseen, sam da si. Kaj nisi naredu. In tale stavek men tko prav pride, sem zadnjič rekla voditeljici, spet mi je ta stavek tvoj prav prišel, tole kar nisi.* – Č24).

Druga sogovornica opaža spremembe pri drugih članicah, predvsem da se lažje in več oglašajo v skupini, ni jim več tako nerodno, postale so bolj odprte (*Ker so bile ene take, ni si upala na glas nič povedat. Ker ni bila nikoli ... ni bila navajena, ni ji bilo treba. Mene to niti ne moti, ker sem bila skoz med ljudmi. Ampak zdaj so pa tako vse take, fajn. Vse so se tudi odprle, znajo tudi povedat. Ampak od začetka sem porajtala, da je to kakšno zelo matralo, da se ni znala tako izrazit, pa nerodno ji je bilo sploh kaj povedat.* – D6).

Ena sogovornica opaža pri sebi spremembe na bolje, in sicer v komunikativnosti, asertivnosti (lažje se postavi zase in lažje postavlja meje v medsebojnih odnosih, predvsem v družini), postala pa je tudi, kot pravi, bolj simpatična. Zase meni, da je bila prej »zadrta«

in zadržana, ni si upala postaviti se zase (*To ste me pa zdele prav vprašala. Jaz recimo prej nisem nikamor hodila, sem bila zelo zadržta. Nič se nisem upala reči, vse mi je bilo odveč. Jaz sem se na boljše spremenila. Sem komunikativna, kamor sem šla, so me imeli radi. Če smo šli v Radence, sem imela pozornost. Sem se zelo veliko spremenila. Vse mi je bilo prej odveč, nič mi ni bilo prav. Taka, prav antipatična sem bila. Prej nisem upala nobenemu nič nazaj reči. Zdaj se pa kar hitro oglasim. Tudi pred otroki nisem tiho. Se kar hitro sproži tisti alarm.* – F25).

Občutek sprejetosti in cenjenosti eno od sogovornic opogumlja za lažjo in bolj odprto komunikacijo. Lažje se pogovarja kot na začetku, ob vstopu v skupino, ko ji je bilo težko spregovoriti pred večjim številom ljudi (*Ja, toliko sem se spremenila, da se malo bolj lahko pogovarjam. Več lahko rečem. Takoj od začetka nisem ... jaz sem bila tako zadržana v zakonu, da nisem znala niti ... da bi rekla, da bi se kaj pogovarjala. Na štiri oči si mogoče lahko kaj več povedal, takole v skupini pa nisi bil tak. Zdaj sem pa druga, čisto drugačna. Moram reči, da sem se spremenila kar 90-procentno. V glavnem, zadovoljstvo. One me vse tako cenijo, me imajo rade. Me objamejo, stisnejo, tako da ... res, sem tako zadovoljna z vsemi.* – H21).

Zadnja sogovornica pa opaža izboljšanje psihičnega počutja, ker je upoštevala nasvete skupine, in več optimizma. Po smrti moža ji je bilo zelo hudo, na skupini pa se je odprla, povedala, kaj jo teži, postala je bolj zabavna in upoštevala je nasvete članic o tem, kako naj si pomaga sama. Druženje in razumevanje, ki ga je doživela, ji je pomagalo, da si je opomogla (*Ja, to ... jaz sem bila takoj po smrti zelo na tleh. Sem se potem tlele zelo odprla in tudi povedala marsikatero stvar. Pa tudi bolj optimistična. Pa včasih bolj zabavna, kakšne vice kod najdem ali pa kaj takega. Ja, to razumevanje teh žensk, to, kar se mi je zgodilo, pa kakšna priporočila, nasveti, kaj naj počenjam, kako naj se družim, kaj naj berem ... take stvari so me spravile nekako nazaj v red.* – I20).

4.5. Vodenje

Tema vodenje obravnava tri sklope, ki so se pokazali skozi odgovore intervjuvank. Njihovi opisi vodenja se nanašajo na kvaliteto vodenja, vlogo voditelja in kvalitete voditelja – kot jih članice vidijo in doživljajo v svojih skupinah.

4.5.1. Kvaliteta vodenja

Sogovornice menijo, da je način vodenja skupine dober, so zadovoljne z voditeljicami (*Voditeljice so zelo fajn. – Č6*). Prostovoljska narava vodenja se odraža v sami kvaliteti, vendar to ni mišljeno kot kritika, je zgolj opazka (*Voditeljica se zelo trudi, se ji pa pozna, da je volonter. Ampak prosim, to z mojimi očmi, to ni kritika. Mislim, da absolutno obvladuje skupino, ki ji je namenjena. – C10*). Voditeljstvo zahteva veliko priprave (*Ni enostavno, a veste. Jest ne bi jih mogla nadoknadit. Enkrat ma več ta, enkrat una. Pol pa kera ma rojstni dan, kej napišeta, zelo lepo. Morata pripraviti rdečo nit. Velik dela, zdej pripravlja od izbeglic. – Č15*). Raznovrstnost dejavnosti, ki jih skupina izvaja poleg glavne dejavnosti, ki je pogovor, je odvisna od ustvarjalnosti voditeljev (*Voditeljica nas zna dosti dobro nas vodit. Jaz sem zadovoljna. Vse delamo, telovadimo, pojemo, ob praznikih kaj ustvarjamo. Obe voditeljici imata zelo talent za to, da kaj pripravimo. – H6*). Pozicija voditelja zelo vpliva na koristi, ki jih imajo člani od skupine. Imeti morajo pravišnjo avtoriteto in smisel za vodenje (*voditeljica ima eno tako dobro avtoriteto, tako pravilno, kako bi rekla, smisel, da res nekaj odneseš od skupine, ne da bi samo hodil klepetat. Tisto jaz ne bi vsak teden osem kilometrov pa da bi samo klepetale. – D4*).

4.5.2. Vloga voditelja

Vloga voditelja je, da spodbuja člane k prispevanju v pogovoru (*voditelj mal zbeza, tud če mislim, da na to temo nimaš kej rečt. Pa te mal brcne. In to je dobr. – A8 / Včasih vprašata posebi, kaj pa ti misliš, pa odgovoriš, vsak ma svojo misel. – Č16*). Njegova naloga je, da skrbi za uveljavljanje in upoštevanje pravil vedenja v skupini (*To nas je tudi voditeljica v začetku opozorila. Da ne učimo drug drugega, da ne prepričujemo drug drugega. Mislim, da se tega držimo. – B23*). Smiselno je, da voditelj pripravi pogovorno temo (*Ta debata, ki jo voditeljica prištima. Če tega ne bi blo ... to mi je zelo všeč. – Č12*). Dobrodošlo je, da pogovorno temo na srečanju predstavi s kratkim uvodom. Uspešen vodja je enakovreden član, a opravlja v skupini več nalog (*Ker je eden od nas. Vendar pa daje tudi vsebine, ponuja, vodi potek pogovorov, vendar to je čudovito in naša voditeljica to kar precej ... ko ena od – občutek daje tak – je ena od nas, ki pa mirno pelje to. To je uspešen vodja. – C18*). Voditelj torej ne izstopa, skrbi pa za potek srečanja in pogovora, pripravo teme in upoštevanje pravil (*Ja, ne da bi rekla, da ne vem kako izstopajo, ampak da teče ura tako, kot je treba, to je njihova naloga. Pripravijo kakšne teme, začnejo, potem se začne ... pazimo, če je ena na vrsti, da govori, ne vpadamo druga drugi v besedo, sploh ne. – I13*).

Ena od sogovornic ceni tudi različne informacije, ki jih dobijo v skupini od voditeljic (*Obe voditeljici sta enkratni, moram reči. Se izobražujeta in nam vse povesta, dobimo informacije. – D7*). Tudi druga sogovornica si želi nasvetov od voditeljic, kadar ne ve, kako bi kakšno zadevo uredila. Ne pričakuje pomoči, le nasvet (*Obe sta fletne. Da nas vodita, da prebereta, povesta, če je kaj treba, če bi kakšno prošnjo imela, mi tudi ugodita, da bi kaj skomandirala. Da bi svetovale kaj, kakšen nasvet dale. Druga voditeljica je mlajša, pod 60, se že pozna, da je mlajša generacija, več ve. Če bi kakšno težavo imela, kakšno tako, saj težave ne more vsak vse reševati, vem, da bi lahko rekla, pa bi mi svetovale. Saj svetuje mi lahko, pomagat ne more, ampak nasvet da. – G14*). Prejšnja sogovornica si skupine brez voditelja ne predstavlja, meni, da skupino nekdo mora voditi (*To je zelo veliko, saj ne bi bilo skupine brez voditeljev. Meni se zdi potrebno, da ena vodi. Jo vidim kot potrebno osebo, ena mora voditi. – D18*). Druga sogovornica pa pravi, da je voditeljica duša skupine, na katero se lahko obrneš, in bi brez nje skupina razpadla (*Ona je duša tega. Imamo še eno, ampak je še v delovnem razmerju, tako da samo včasih vskoči. Tako da ona je zdaj duša tega. Nanjo se lahko obrneš, če nje ne bi bilo, ali pa če bi ona zdaj odpovedala, bi skupina razpadla, po vsej verjetnosti. – E25*).

V skupini najstarejše sogovornice voditeljica ne pripravlja tem, saj tudi ko jo pripravi, članice ne zmorejo poslušati. Oviro predstavlja tudi naglušnost ene od članic, ki ji sogovornica včasih glasno ponavlja povedano, kar moti potek pogovora (*Nimamo določenih tem. Vsake toliko časa voditeljica kaj prinese, pa pove od hrane, zdravila, pa bolezni. Ne poslušamo. Mene če ta soseda kaj vpraša, ji ne morem potihem odgovoriti, moram na glas. – F9*). Voditeljica torej ne uveljavlja pravil vedenja in v načinu vodenja odstopa od pravil za izvajanje programa, vendar pa je potrebno opozoriti, da gre za skupino z visoko povprečno starostjo članic (okoli 90 let), ki se na samem srečanju že fizično utrudijo in težje ohranjajo zbranost. Smiselno bi bilo – ravno zaradi naglušnosti ene od članic – da se skupina trudi upoštevati pravilo, da govori ena oseba naenkrat (tudi glasneje, ali pa se usedejo bližje druga skupaj), saj bi ta članica v tem primeru lažje sledila pogovoru. Sicer pa sogovornica pravi, da je njihova voditeljica potrpežljiva, razumevajoča in na srečanju pripravi pogostitev, pri čemer ji članice skupine več ne zmorejo pomagati. Voditeljica jim tudi, kot je bilo povedano v drugih delih intervjuja, pomaga pri vsakdanjih opravkih in nekatere izmed njih vozi na srečanja. Vsekakor gre za primer, kjer je voditeljica prevzela veliko nalog, ki jih ta vloga ne predvideva (kot je opisano v poglavju 4.1.1.), vendar to članicam ogromno pomeni.

4.5.3. Kvalitete voditelja

Voditelj je občutljiv za trenutne potrebe članov. Začuti, kdaj bi se člani želeli pogovarjati o čem drugem, morda o čem bolj aktualnem in perečem v tistem trenutku (*Ona to zelo hitro vidi in stvari pol pelje, bomo pa danes tkole, ker vidim, da je vaša želja taka, in mislim, da je to tudi dobr, ker že rabimo takrat tisto, ne.* – A25 / *Je pa vodja tudi dost tko, senzibilna, čuti z nami.* – A48). Pri izbiri pogovornih tem upošteva interese in predloge članov (*Se je pa treba vprašat o temah, vprašat, kaj bi se rad pogovarjal ... So pa tle vodje, ki so neka lučka.* – A36).

Voditelj mora biti ustrezno usposobljen in imeti znanje (*Mora imeti eno ta pravo šolo, da tam pridobi, kakšna mora biti. Meni se zdi, da mora res znanje imet, biti tak človek pa tudi znat. In tle sem videla, da imajo znanje in da znajo z ljudmi, ena je itak socialna delavka in se vidi, da zna z ljudmi.* – D20). Ni torej dovolj, da voditelj ustreza tej poziciji kot oseba, voditelja definira tudi znanje. Na ravni ZDSGS skrbijo za stalna dodatna usposabljanja za voditelje, pa tudi sami voditelji smo v okolju bolj dojemljivi za teme, ki se s kakršnegakoli vidika tičejo starih ljudi in staranja (npr. v medijih). Sama na ta način pridobim različne informacije in vire za pogovorne teme.

Sogovornice so naštele kar nekaj lastnosti, ki naj bi jih voditelj imel (gl. izjave B28, D19, E26):

- toplina,
- odločnost,
- ohranjanje teme,
- pripravljenost (za določeno pogovorno temo),
- prijaznost,
- povezovalnost,
- pozitivnost,
- ne prinaša osebnih težav v skupino,
- redno vodenje skupine (ne odpoveduje srečanj),
- je enak do vseh,
- enakovredno deli pozornost,
- dobrosrčnost in pripravljenost pomagati,
- sodeluje v pogovoru,
- tolaži,
- poštenost,

- je vreden zaupanja.

4.6. Prihodnost

Na vprašanje, kako vidijo svojo skupino v prihodnosti, so članice odgovarjale zelo različno. Odgovore sem potem razvrstila v dva sklopa – prihodnost skupine in prihodnost programa SSLS. Nekateri odgovori so se nanašali na razmišljanje o sebi v prihodnosti, te sem uvrstila v naslednje poglavje – 4.7.

4.6.1. Prihodnost skupine

Pri sogovornicah prevladujejo želje, da bi skupina ostala takšna, kakršna je sedaj. To je povezano predvsem z ohranitvijo zdravja članic, saj bi večje spremembe v skupini nastale predvsem, kadar članice na srečanja ne bi mogle več prihajati zaradi zdravstvenih težav (*Jest bi jo imela kr tako za zmeri, za skoz bi jo tako imela. Vprašite me čez dve leti, jest ne vem ... Jest si sam želim, da une članice, k so zdej že tok stare, da bojo z nami še naprej, še dolga leta. – A51 / Ne vem, to pa ne morem čisto nič komentirat. Upam, da bo še tako ostalo. – Nič več ne planiramo. Samo še zdravje, kolikor ga lahko. – F27*). Ena sogovornica omenja, da bi bila dobrodošla tudi srečanja na prostem, za spremembo in popestritev (*Mogoče to, da ne bi bila vedno v zaprtem prostoru, da bi se tudi nekje v naravi srečali, v kakšnem prijetnem kotičku in tam imeli debato. – B10*).

Ena od sogovornic je omenila morebitno razvijanje skupnega interesa članic (*Ampak mogoče bo prinesel čas, da bi bilo treba kaj spremeniti. Morda en skupni interes. Samo to mora pokazat čas. To ne moreš tako. Težko rečeš, ne, to pride. Samo mora biti tako. – E16*). Na podvprašanje, ali mi lahko več pove o tem, je odgovorila podobno, ni podala odgovora, ki bi razjasnil njeno izjavo. Izjava se mi zdi zelo zanimiva, a zgolj ugibam lahko, kaj je gospa imela v mislih. Menim, da se skupni interes morda nanaša na tak način organizacije življenja, da bi si članice lahko med seboj pomagale.

Srečanj se želi udeleževati, dokler bo skupina obstajala, pravi ena od sogovornic (*Ja, fejest je, ne bi nehala. Ne bom nehala, dokler bo. – Č31*). Druga pa razmišlja o tem, da se približuje čas, ko se ne bo več mogla udeleževati srečanj, za kar ji bo žal (*Zelo dobro. Mi bo žal, da bom mogla verjetno nehat, ko bo do tega prišlo. Malo že razmišljam o tem. Včasih bi človek tudi malo poležal. – F5*).

Ena od sogovornic pa je izrazila željo, da bi se skupini pridružile mlajše članice, da bi skupino malo »pomladile« in povedale kaj novega (*Jaz bi po svoje rada videla, da bi se še katera pridružila, da bi se malo pomladile, da bi se malo spremenile, ritem mogoče, kaj jaz vem. Da bi kaj novega povedala.* – I25).

4.6.2. Prihodnost programa Skupine starih ljudi za samopomoč

Dve članici sta poudarili, da bi bilo potrebno program in skupine bolje promovirati (*Več se mora o tem govoriti, bolj obveščati, točno povedati, kje so skupine, na primer ta letak od društva Tromostovje. Pa to ni dovolj enkrat, da se pojavi, mora večkrat ... Potem tisti, ki čuti to potrebo, pride, tisti, ki ne, pa ne bi nikoli šel. V lokalnih časopisih bi bil lahko večkrat kakšen članek, da je obveščenost, pa povabit.* – B32 / *Ljudje pa tud ne poznajo. Pa rečem kdaj kej tko, kva pa je to, kva pa je to, sprašujejo.* – Č33). Ljudje namreč programa ne poznajo, kljub temu da obstaja že 30 let in vključuje več kot pet tisoč uporabnikov in voditeljev v celotni državi.

Ena od sogovornic je navedla zanimiv način, ki bi ga lahko uporabili pri obveščanju starih ljudi kot specifične ciljne skupine o različnih dogodkih, ki so namenjeni njim, v katerega bi vključili tudi informacije o skupinah. Ta zamisel je nastala na enem od dogodkov v medgeneracijskem centru, ki jih obiskuje s članicami svoje skupine. Gre za prilagojen pristop k obveščanju in vabljenju starih ljudi na dejavnosti tako rekoč na pragu njihovega doma. Po megafonu bi lahko obveščali ljudi o dogodkih, ki se odvijajo v njihovem kraju v naslednjih dneh (*Zadnjič sem bla na tem medgeneracijskem srečanju zelo navdušena in sem tisti dan imela frizerja, pa sem hotla mal povedat, kaj sem slišala ... pa so bli tko, tud prbližn ne, tud tolk ne, da bi sprejel, pa sem bla kr tih. Tud tam smo mel, kako bi ljudi ven dobil. Šest miz je blo, pol pa na mizah so bili rumeni prti, papirnati, in gor svinčniki, flomastri. In smo kar na ta prt pisali gor ideje. Tolk smo se dobr zmislil ... pol smo pa mize zamenjali, po skupinah. Je reku eden, ne vem, kako se tistmu pravi po zvočniku, k včasih za veselico, tist, k kliče po vasi ... Eden je predlagu, kaj če bi ob torkih, dejmo rečt tork, pa da bi ta šou po ulici in da bi upokojencem povedal, danes se dogaja to in to, pridite na ta srečanja ... Še najbolj sem tole zamerkala. Da bi slišal, pol bi pa mogoče pršli.* – Č20). Zelo malo starejših ljudi uporablja svetovni splet (in socialna omrežja), zato so v veliki meri prikrajšani za številne informacije. Kot primer lahko navedem obveščanje članov Društva upokojencev Medvode, kjer vodim skupino starih ljudi za samopomoč. Obveščanje poteka prek obvestil na oglasni deski društva, občinskega

glasila (ki izhaja le enkrat mesečno, zato ni najbolj praktičen način za učinkovito širjenje informacij) ter preko lokalnega televizijskega programa, ki ima zelo malo lastne produkcije, a vendar se je v praksi izkazalo, da ga številni člani društva upokoјencev spremljajo.

4.7. Staranje

Vprašanje o doživljanju staranja je prav tako porajalo zelo različne odzive, ki sem jih združila v sklope z naslovi Spoprijemanje z izzivi staranja, Doživljanje starosti in Razmišljanje o prihodnosti.

4.7.1. Spoprijemanje z izzivi staranja

Sogovornice so naštele veliko različnih strategij in načinov, ki jih uporabljajo v vsakdanjem življenju za lajšanje različnih stisk, ki jih prinaša staranje.

Za ohranjanje psihičnega in fizičnega zdravja se je potrebno zavestno truditi (*Ampak sem se zavestno, potem ko najhujša bolečina mine, ker je bilo grozno, zavestno začela – zdaj če sem jaz ostala, preživela, zdaj pa čimbolj mirno in čimbolj polno delovat. In sem uspela počasi eno čisto prijetno razpoloženje doseči. Ampak zelo se je treba potruditi. – C23*). Treba je ostati aktiven (*V prvi vrsti se želim čim dlje ohraniti in telesno in psihično. Tko da zato je treba tud kej narediti in jest mislim, da to tud delam. – A32 / Je pomembno, da greš. Lahko pa doma sediš, pa ni nič s tabo. Če človek lahko še hodi, moraš izkoristiti to. Ko si že toliko star, te vse sorte ovira. Samo če ni hudo, greš vse glih. – G4*). Na pomen ohranjanja dobrega psihičnega počutja eno od sogovornic opominja tudi skupina (*Fizično bolj kot psihično, tle sem še bolj šibka. Ampak to je eden izmed teh korakov, k me opomne tud ta naša skupina. – A33*). Obveznosti so zelo pomembne, ker zmanjšujejo možnost izolacije, še posebej če človek živi sam (*Ker ko si enkrat sam, je velika nevarnost, da se zabubiš. Ja, in potem ... posebno, če živiš sam. Mora bit ena obveznost. In to je obveznost, ki mi je prijetna. – B9**).

Sogovornica, ki navaja, da ji starostne spremembe lajša radovedno opazovanje, pravi, da ji pomaga, ko starost opazuje z distance, kakor da bi jo opazovala pri drugi osebi (*Res pa je, da radovedna kot sem bila vse življenje, sem začela jaz sebe opazovat radovedno, kako zgleda to staranje. In to mi pomaga, še danes. In se še danes posmejem in kako*

rečem, da me kdo začudeno pogleda, na svoj račun. – C20 / Jemljem starost kot radovedna, kot da ne gre za mene. Na sebi človek lahko najbolj opazuje, kako gre. – C25).

Telesne bolečine blaži gibanje, ki pomaga tudi ohranjati telesno moč in mišično maso (*Ko je zelo hudo, grem telovadit. Specialne vaje delam za posamezne dele telesa. In dejansko je bolečina manjša polagoma. Odpravljam s tistim, ker je vedno bolj jasno, kaj pomeni gibanje in vaje, odgovarjajoče v starosti. Ne na kavč. Ker to delajo in je slabše in slabše in bolj in bolj boli. – C21 / Samo ne smeš mislit na to, da obležiš ... stegnenico imam iz titana, to imam pa umeten kolk. Ampak vsak teden dve uri plavam, vsak dan hodim po par kilometrov in sem aktivna, ker moram biti. Ko popustiš, mišično maso izgubiš in obsediš. – E28).*

Ena od sogovornic je navezala tesne stike s pranečakinjami, ki so tudi vir socialne opore, njen stik z informacijami in spremembami sodobnega sveta (*Ampak name so se zelo navezale pranečakinje. Zelo sem navezana s tamladimi. – C24).* Ta sogovornica pravi, da je imela že v mladosti empatičen in pozitiven odnos do starejših, kar ji v lastni starosti lajša razumevanje same sebe in sprememb, ki se dogajajo (*Jaz sem namreč stare ljudi vedno imela zelo rada. In mogoče mi to pomaga. Z mojo babico sva bile zelo navezane. Imeniten človek je bila. Do starih sem imela vedno eno zelo pozitivno naklonjenost. Kar čustveno bila nekje, ne navezana, ampak čustvovala do njih. – C26).* Visoko kakovostno in dostojanstveno življenje v starosti je želja vseh ljudi; bližje ko smo obdobju, ki ga imenujemo starost, več o tem razmišljamo. Prav gotovo se le redki mladi ali ljudje srednjih let sprašujejo o svojem odnosu do lastnega staranja. Dostojanstveno starost, meni Kristančič (2005: 28), lahko uresničujemo s smiselnim in spoštljivim odnosom do starosti, »če že v mladosti razvijamo in negujemo vrednote ter pričakovanja, ki se nanašajo na poznejša leta našega življenja.«

Psihična stabilnost je rezultat sprejemanja starosti (*Men se zdi, da zelo fajn sprejemam vse. Čist nč me ne moti, edin kožo mam slabo. Psihično sem pa stabilna. Ne znervira me nobena reč. – Č17 / Jaz tuhtam nikoli. Jaz sprejemam stvari takšne, kot so, in grem naprej, tako kot mislim. Jaz nikoli ne mislim, zdaj sem pa toliko stara pa bom morala it. Ena pa stalno govori, ja bog ve, če bom še živa. Jaz to ne govorim. Kar bo, pa bo. Sprejela bom, če bo slabo, bom morala sprejet, če bo pa dobro, pa z veseljem, pa nasmejana. – H9).* Odprt odnos do vsega pripomore k dobremu počutju (*Se mi zdi, da sem kar fajn, čist fajn no. Rada vse poslušam, rada sprejemam, mogoče sem celo mal boljš, kot sem bla. Sem boljš. – Č18).* Optimistična naravnost pomaga (*Če si bolj optimističen, bolj je. – G16).* pozitivna plat starosti pa je tudi neobremenjenost z obveznostmi (*Zdaj mi je pa bolj lušno,*

ker nisem obremenjena, me leta nič ne motijo. Samo začne te kaj bolet, pa križ ... Pač to sprejemam, saj sem že toliko stara, sigurno nekaj pride. Pač pride, sprejemam, to tako je. To ni bolezen, to počasi odhajaš. Se ne čutim, da sem bolna, pa da je z mano konec. Jaz sem bolj pozitiven človek, – D21).

Eno od sogovornic pomirjajo ročna dela, podobna, kot jih je opravljala tudi v delovni dobi, vsak dan pa čuti hvaležnost za fizične zmožnosti, ki jih ima (*Sem hvaležna vsak dan, da sem pokonci. – G19*). Podobno hvaležnost čuti druga sogovornica, ki pravi, da je zadovoljna s seboj, z odnosi, ki jih ima, in s finančnim stanjem, kakršno je (*Krasno. Ne morem dat nobenih pripomb. Razumem se z vsemi, vnuki, z bivšo od sina, z zdajšnjo. Jaz sem srečen človek. Jaz sem zadovoljna sama nad sabo. Imam majhno pokojnino in mi nikoli denarja ne zmanjka. – H14*). Realnost sprejema, kakršna je, in to ji pomaga ohranjati dobro razpoloženje (*Nikoli se pa ne sekiram za eno stvar. Sem zmeraj dobre volje, razpoložena, pa kar bo, pa bo. Sprejemam tako, ker tako mora bit. V teh letih ne moreš drugega pričakovat, da si vsak dan slabši, da vsak dan hiraš. Kar je zoprno, je treba pa stran dat. – H15*). Pravi, da mora vsak človek skrbeti zase, sama nameni vsak dan vsaj eno uro negovanju, pomaga pa tudi, da se ne žene pretirano in ne primerja z drugimi (*Za vsakega človeka bi bilo dobro, da se ne bi gnal, ja ta je pa to, un je pa to ... da se ne primerjaš. Jaz sem sama s sabo zadovoljna. – H17*). Pomembno je ohranjati pogum in zaupanje vase ter ne obupati (*Znam marsikaj sama uredit in naredit. Korajža velja veliko. Ne smeš pa obupat, jaz nikoli ne obupam. – H20*). Meni, da je vsak sam odgovoren za prihodnost; drugi lahko pomagajo z nasveti, človek pa mora sam uresničiti, kar si želi (*O prihodnosti je pa tako. Vsak si mora sam prihodnost planirat ali vpeljat, kako bi rekla. Jaz si sama uredim, kaj me čaka. Vsak lahko samo sebi, lahko pa nasvet daš, da si kaj uredi, tako kot sem jaz tisto prijateljico iz postelje jemala, ko je samo ležala. Lahko nasvet daš, samo vsak mora pri sebi naredit. – H24*).

Zadnja sogovornica tudi aktivno skrbi za psihično počutje: jemlje zdravila, hodi na sprehode, bere in redno ohranja socialne stike (*Saj veste, kako je, včasih me res ta depresija še napade, sem se morala tudi zdraviti. Še imam zdravila, ker jih moraš jemati do konca. Sem se tako navadila, da če me tako dol tišči, se napravim pa grem ven, ene tri četrt ure ali pa še več. Pa s knjigo, zelo veliko berem, k sreči mi oči še služijo. Pa tudi eno prijetno sosedo imam, ki je 90 let stara, vsako jutro grem na kavo k njej. Če je treba, ji grem kakšno stvar iskat v trgovino, kaj prinesem. Vsako jutro se slišim s kolegico, ki je na Bledu pri hčerki, da premeljeva prejšnji dan. – I16*). Zaveda se, kaj ji pomaga, in kadar začuti, da se ji počutje slabša, izpelje aktivnosti zgoraj omenjene rutine.

4.7.2. Doživljanje starosti

Kako pa sogovornice, članice skupin starih ljudi za samopomoč, doživljajo staranje in kakšen je njihov pogled na starost? Strah pred staranjem se sicer pojavlja, a dejstvo je, da je starost vsak dan bližje in kot taka del življenja (*No, ta starost je tko: itak, da se je bojim. Ampak je pa tud že tuki.* – A31). Zelo pomembno je opažanje druge sogovornice, ki pravi, da okolica vsiljuje mnenje o starosti in starih ljudeh in jih obravnava kot breme (*Mislim, da okolje preveč govori o tem, da se staramo, da smo stari, zdaj celo, da smo breme družbe. Ja, madonca, v moji mladosti nikoli nisem mislila, da so moji stari starši breme.* – B16). Od starih ljudi pričakujemo določeno obnašanje (gl. str. 20), ki mora biti v skladu z zmožnostmi, ki jim jih pripisujemo (*Enkrat sem bila z eno gospo v toplicah in tam so bili tudi starejši, niso mogli hoditi, to je bilo zdravilišče. In so jih s kombijem odpeljali na en tak prostor za piknik. Čez čas, ko so se razživel, so plesali, peli in so bili poskočni in dobre volje. No, sem rekla, zdaj bi morali sem pridet in bi videli. Da je to bolj ... kaj jaz vem, vse od tega, od družbe odvisno, kako jih vidi.* – B17).

Opazanje pešanja zdravja je boleče. Pojavijo se bolečine, večja utrujenost, človek počasneje dela in počasi opušča nekatere stvari, npr. družabne dogodke (*In potem ko pri sebi opaza človek, to me zaboli, tisto, utrujenost ... Je bilo pri meni malo boleče.* – C19 / *Dolgo časa nisem rekla, da sem stara, zdaj pa vidim, da sem, ker vidim, kako to peša vse. Koliko moraš opustiti. Ko sem bila 75 let stara, je še kar šlo. Sem hodila na izlete, pela, plesala, v veseli družbi zmerom rada bila. To je pa dvojček, se mora dogajat. Zdaj sem bila pa bolna, pa gre vse nazaj. Pa jest ne morem toliko, pa počasi delaš ... drugi so glih taki, pa so še malo mlajši. — To je težko sprejet, ampak je treba sprejet starost.* – G15). Za opravila je potrebnega več časa in miru (*Zdaj imam rada mir, delam počasi, so ta leta in je dosti.* – G19). Druga sogovornica pravi, da težko sprejema spremembe zunanosti oz. bolje rečeno, težko verjame podobi v ogledalu, bolečine pa postanejo del vsakdana (*Ko si enkrat v mojih letih, ne smeš se pogledat v špegu. Ker ne verjameš, da si to ti. Najhujše je, ker imaš preveč dodatkov h pokojnini, in to so bolečine.* – E27).

Ena od sogovornic pravi, da je samota na stara leta zelo obremenjujoča, predvsem ker ne moreš z nikomer deliti svojih misli, zato je skupina toliko bolj pomembna za starega človeka (*Z leti je lahko zelo obremenjujoča samota. Ostanesh s svojimi mislimi sam.* – E13). Izraža zadržanost do televizijskega medija, ker ne prikazuje ničesar novega (*Televizije nimam. Če si že star, praktično si že vse videl, kar kažejo, nič novega ni. Same stare prežvečene stvari. Se kar ponavlja.* – E14).

Vsaka sprememba urnika, predvidenih dejavnosti in socialnih stikov je moteča in bistveno vpliva na doživljanje vskdanjika. Sogovornica pravi, da kadar se predvideni dogodki zaradi okoliščin ne zgodijo, se ji zdi, kot da bi »manjkalo pol dneva«, in meni, da je tega kriva prav starost (*To imam kar urejeno. Se pa tako navadiš, da če slučajno ona gre, da ima zdravniški pregled pa nimava tiste kave, se mi zdi, kot da bi pol dneva manjkalo. To je po mojem zaradi tega, ker je človek že tako star, prav zanimivo.* – I17). Morda je res, da v drugih življenjskih obdobjih zaradi prenasičenosti z vsebinami in obveznostmi hitreje nadomestimo »izpadle« dejavnosti.

Ena sogovornica je nedavno izgubila obe sestri. Opazovala je njuno pešanje, poleg tega pa je videvala tudi druge ljudi (z demenco), ki so bivali v domovih starejših občanov, kjer sta živeli njeni sestre. Ob tem čuti globoko žalost in telesno utrujenost; močno jo je pretreslo, ko je spremljala pešanje sester in doživela njuno smrt. Pravi, da se človek pri njeni starosti težko pobere po takšnih dogodkih (*Mene je ta bolezen tako zdelala ... mi je rekla zdravnica, da ne bi smela po teh domovih hoditi. Dve sestri sem izgubila v enem letu, obe sta bili v domovih. Svojega vidiš, da umre ne, živi ne. Vidiš te demenčne ljudi. Vidiš, kako to napreduje. To je človek tako zmatran, ko to vidi. To se v telesu dogaja, tista žalost. Težko se pobereš, ko si toliko star.* – G28).

Zanimiva je življenjska zgodba gospe, ki je bila vse življenje podrejena možu. Po njegovi smrti, pravi, je postala močnejša, bolj samostojna in srečna je, ker se lahko sama o vsem odloča, saj se je v preteklosti ravnala izključno po moževih željah (*Tako rekoč, če se smem izraziti, prav srečna. Zdaj sem sama, nikoli še nisem tako živela, kot zdaj živim. Mož tudi ni bil tako slab, je bilo pa vse sorte, od A do Ž. Bolj sem ratała močna, odkar sem sama, vdova, 13 let je že. Ker pri možu jaz nisem imela besede, vse je on odločal, tak je bil. On kamor je rekel, tam sva šla, nisem imela nič besede, sem mogla delat, kakor je on rekel.* – H18).

4.7.3. Razmišljanje o prihodnosti

V razmišljanjih sogovornic o prihodnosti se kaže predvsem želja po čim daljši samostojnosti, da ne bi bile »komu v breme«, in čim manjši odvisnosti od pomoči drugih (*Če se le da, si sama pomagam, da sem čim manj odvisna od drugih. Čim dalj, dokler se da.* – F11). Zato tudi večinoma zavestno in aktivno skrbijo zase in za svoje zdravje na različne načine, kot je opisano v poglavju 4.7.1.

Ena od sogovornic se zaveda, da bo v primeru potrebe po večjem obsegu pomoči morala v dom, ker svojci zanjo ne bodo mogli skrbeti. Po eni strani jo ta misel skrbi, a jo odrine na stran, saj bo o tem razmišljala, ko bo prišel čas za to (*Nič drugega mi ne bo preostalo kot dom, ker me noben ne bo mogel oskrbovat, ker nimajo ne časa ne prostora. Včasih me to skrbi, večkrat pa pravim, saj bo že takrat dosti zgodaj, ko bo. Želim si, da bi delala glava, pa noge.* – I18).

Ramovš (2003: 146–153) v poglavju o sproščenem življenju v starosti poudari, da z inventuro za nazaj in z realističnim usmerjanjem v prihodnost zavzamemo smiselno stališče do svoje preteklosti in vsega, kar je v njej bilo, tako dobrega kot slabega, in v vsem je prostor za ponos, veselje in hvaležnost. To je prva sestavina kakovostne starosti. Druga sestavina je smiselno stališče do sedanjosti, sprejemanje vsega trenutnega, kar v življenje prihaja, in iskanje ugodnih trenutkov v sedanjosti. Tretja sestavina, smiselno stališče do prihodnosti, je realni premislek o prihajajočih možnostih in nalogah v starosti. Prihodnost neizbežno pomeni staranje, do njegovih prijetnih in neprijetnih plati pa človek mora zavzeti stališče. Odločitev o tem, kakšno stališče bo zavzel, je izključno njegova. Zatiskanje oči pred neprijetnostmi, zagrenjenost in otopelost ne vodijo v sproščeno starost; tja vodi le zavestno sprejemanje vsega prijetnega in neprijetnega kot del življenjskih nalog, kakršne je navsezadnje opravljal tudi v mladosti in srednjih letih.

4.8. Odgovori na raziskovalna vprašanja

4.8.1. Kako skupine doživljajo njihovi člani?

Skupine starih ljudi za samopomoč imajo v življenju starih ljudi, članov skupine, zelo pomembno mesto. Člani čutijo potrebo, da se udeležujejo srečanj. Tisti, ki so v skupinah že več let, jo doživljajo kot prostor, kjer lahko izrazijo svoje stiske. Nekatere stiske je lažje deliti v skupini kot v krogu domačih in prijateljev. Ramovš (2003: 426) skupine za samopomoč namreč opredeli kot »tiste, v katere je človek vključen celostno. V njih je človeško doma, zato uporablja tudi sorazmerno najmanj obrambnih mehanizmov«. Krog ljudi, kjer je posameznik *človeško doma*, pomeni, da so se med ljudmi v krogu spletle varne in zaupne vezi, kjer je posameznik lahko tak, kakršen si morda niti s svojci ne upa biti, in pove to, česar ne more povedati niti dolgoletnemu življenjskemu partnerju. Dostikrat namreč v svoji skupini slišim reči članico, da nam pove stvari, o katerih se doma

z možem ne more pogovarjati. Odnosi v skupini niso obremenjeni ali tako kompleksni, kot so lahko odnosi z našimi najbližjimi.

Člani vedno vedo, kaj lahko pričakujejo na skupini. Skupina temelji na medsebojnih odnosih, ki so ključni za vse druge procese, ki se v skupini odvijajo. Vsak član skupine s svojim prispevkom sooblikuje vsebino. V skupinah vladata vzdušje sprejemanja, odprtosti, spoštljivega poslušanja in načelo zaupanja, s čimer sta članom zagotovljena varen prostor in čas, da lahko neobremenjeno povedo, kar želijo. Pogovor o stiskah v skupini prinese razbremenitev.

Skupina je posebna oblika sodelovanja, ki članom daje znanje na svoj način: s tem, ko omogoča soobstajanje raznolikosti mnenj in razmišljanj. Skupina ohranja stike tudi s tistimi člani, ki na srečanja iz različnih razlogov ne morejo več prihajati.

Skupine nosijo skriti potencial; v skupinah se ustvarjajo posebni, kvalitetni odnosi, ki se lahko prenašajo na odnose zunaj skupine (v družino in skupnost). Takšni odnosi lahko delujejo kot katalizator pri povezovanju skupnosti in pri spreminjanju za skupnost škodljivih družbenih razmerij.

Skupine se lahko mobilizirajo in organizirajo skupno akcijo za spreminjanje socialnih in političnih struktur. Akcija, ki ima za cilj družbeno spremembo (gre za preseganje zunanjih ovir, medtem ko v skupinah presegamo notranje – osebne), ima več možnosti za uspeh, če se skupina poveže z drugimi, sorodnimi in v krepitev moči usmerjenimi skupinami. Takšne povezave ustvarjajo priložnosti za posameznike, da sebe vidijo kot člane skupnosti in morda kasneje kot člani skupnosti začnejo tudi polno delovati (Breton 2004: 60).

Dragoš in Leskošek (2003: 60) socialni kapital opredelita kot kolektivno dobro, in menita, da »je torej najbolj vreden takrat, ko je koristen za celotno skupnost in ne le za nekaj posameznikov. Merilo koristnosti je realizacija skupnostnih ciljev in večja dostopnost do družbenih resursov, tako simbolnih kakor fizičnih, npr. prostori ali avtobusne povezave.« Po tej definiciji imajo skupine lahko značaj kolektivne dobrine oz. socialnega kapitala v krajih, kjer na majhnem območju deluje več skupin.

Člani opažajo potrebe po ustanavljanju novih skupin v svojem okolju, kar pomeni, da skupine vidijo kot pravi odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi. Skupina je prostor za vzpostavljanje socialnih stikov in občutkov pripadnosti, kar je še posebej pomembno za ljudi, ki imajo šibko socialno mrežo.

Članice so s skupinami zelo zadovoljne. V skupinah se počutijo dobro, po koncu srečanj pa so pozitivni občutki še bolj izraziti (imajo več energije, so bolj sproščene, imajo občutek izpolnjenosti, so dobre volje itd.). Občutki zadovoljstva, ki jih vzbujajo skupine, so torej

povezani z dobrimi občutki, ki jih članice doživljajo v skupini, s samim pričakovanjem, vsebino in potekom srečanja, z ljudmi v skupini in z občutkom sprejetosti. Zadovoljstvo pozitivno vpliva na zmožnost ljudi za spoprijemanje z različnimi stiskami, ki jih prinaša starost, in na zavedanje, da niso sami.

Skupine so prijetne zato, ker se člani v njih ne primerjajo in ne tekmujejo med seboj. Veliko članic skupin je vdov in nekatere pravijo, da se ravno zato lahko udeležujejo srečanj.

4.8.2. Kako skupine delujejo, kateri elementi se kažejo kot bistveni?

Glavna dejavnost v skupinah je pogovor, zato so vsebine pogovornih tem najpomembnejši element za delovanje. Najboljše so teme, ki se človeka osebno dotaknejo. To je tudi glavni vir pogovornih tem za skupine: vsakdanje, življenjske teme, ki so vsem ljudem skupne, s katerimi ima večina ljudi izkušnje. Pogovori tečejo o stvareh, ki so pomembne za člane, bodisi jih zanimajo (npr. zdravstvene teme, prehrana) bodisi gre za aktualne teme v njihovem življenju (stiske, dileme, družinski odnosi). Dobro se je pokazala tudi praksa, kjer članice spremljajo aktualnosti na področju, za katero so zadolžene, na srečanjih pa o njih poročajo skupini.

Drugi element, ki je bistven za delovanje skupine, je kvaliteta pogovora, ki je najtesneje povezana z upoštevanjem pravil v skupini. Člani skupin pravila dobro poznajo. Kot najpomembnejši pravili navajajo pravilo poslušanja v skupini in pravilo ohranjanja rdeče niti pogovora oz. pogovorne teme. Zelo pomembno je, da člani pravila upoštevajo, kadar govorijo drugi, in da jih zavestno upoštevajo tudi, kadar govorijo sami (ne govorijo predolgo, se držijo pogovorne teme, ne ocenjujejo, ne kritizirajo mnenj drugih ipd.).

V skupini se je potrebno dogovoriti, na kakšen način in v kakšnem obsegu se želijo člani pogovarjati o temah, kot sta politika in vera, ki lahko delujeta razdvajajoče. Popolno izogibanje t. i. spornim temam ni smiselno in članom skupine daje sporočilo, da niso zmožni komunicirati tako, da bi lahko slišali različna mnenja, ki bi jih lahko sprejeli ne glede na morebitno nestrinjanje. Konsenz o določenih temah lahko dosežemo z odkritim pogovorom. Izogibanje takšnim temam poraja vprašanje, ali niso voditelji premalo usposobljeni za vodenje skupine (gl. str. 40). Ustrezno obravnavanje nestrinjanj lahko namreč vodi v napredek v razvoju skupine, ali če imamo za vodenje skupin premalo znanj, v ogrožanje skupine.

Vodila za dogovor o pogovornih temah so spoštljiva komunikacija, jaz-sporočila in pravila vedenja v skupini, na katera se vedno znova sklicujemo (o tem je veliko napisanega v Teoretičnem uvodu, poglavje 1.4.). Za voditelje je zelo pomembno, da že od samega začetka in ves čas vztrajajo pri upoštevanju pravil vedenja. Uporabo posameznih pravil lahko reflektirajo tudi v pogovoru o določeni temi. Pravilo zaupnosti (kar je povedano v skupini, skrbno varujemo) daje članom občutek varnosti in odpira vrata pristnosti v skupini.

V skupinah se naučimo strpno pogovarjati in poslušati. V skupinah, kjer je temeljna dejavnost pogovor, se spoznavanje ljudi in vzpostavljanje odnosov ne moreta začeti brez sposobnosti slišanja. Ne le poslušati, temveč tudi zares slišati, kar nam drugi govori, je večšina, ki jo v skupinah kultiviramo na vsakem srečanju in ki močno vpliva na kvaliteto pogovora in odnosov v skupini. Kristančič (2005: 104) pravi, da nam slišanje omogoča ustvarjanje kontakta, spoznavanje drugih, spoznavanje samega sebe, vzdrževanje in razvijanje odnosa ter premoščanje razlik med ljudmi z različnimi osebnimi okoliščinami.

Tako razvijamo in kultiviramo svoje komunikacijske veščine. Za okoliščine, ki ovirajo pogovor (npr. naglušnost), je potrebno najti ustrezne rešitve, ki bodo te okoliščine ublažile (dosledno upoštevanje pravila, da govori samo ena oseba, glasen, počasnejši in jasnejši govor). K reševanju takšnih izzivov je potrebno pristopiti aktivno in jih ne smemo spregledovati.

Voden pogovor vsem članom omogoča enakovredno udejstvovanje in največje možne pozitivne učinke. Na pobudo članov je smiselno spremeniti temo pogovora trenutnega srečanja. Voditeljeva spodbuda pozitivno vpliva na člane, ki se težje sprostijo oz. niso vajeni pogovora v večjih skupinah in izražanja lastnega mnenja. Člani lahko tudi sami prispevajo vsebine za pogovorne teme in tako prevzemajo odgovornost za delovanje skupine.

Eden najpomembnejših elementov skupinskega dela je vodenje, ki zahteva veliko znanj, veščin in priprav na srečanja. Člani so z voditelji v veliki meri zadovoljni, njihovo vlogo vidijo kot zelo zahtevno in jih zato tudi cenijo. Menijo, da voditelji v vodenje skupine vlagajo veliko truda. Voditelji odločilno vplivajo na koristi, ki jih ima posameznik od skupine. Voditeljeva vloga je, da spodbuja člane k aktivnemu sodelovanju, skrbi za upoštevanje pravil, pripravlja pogovorne teme, deluje kot enakovreden član (ki pa ima dodatne naloge), skrbi za redno izvajanje srečanj in je do vseh članov enak. V nekaterih skupinah voditelji izdatno pomagajo članom svojih skupin z informacijami, nasveti in konkretno pomočjo (prevozi ipd.).

Voditelji so senzibilni za trenutne potrebe članov in fleksibilni, s tem ko pogovorno temo na samem srečanju prilagodijo članom, če je to tisti trenutek zanje pomembno. Voditelji delujejo povezovalno, ne dovolijo, da bi njihove osebne težave vplivale na razpoloženje skupine, so pripravljeni pomagati, so empatični in sodelujejo v pogovoru. Opisi voditeljev so pokazali, da imajo člani skupin visoka pričakovanja do voditeljev, njihovega znanja, veščin in osebnostnih lastnosti.

Voditelji skupin starih ljudi za samopomoč fluidno prehajajo med dvema vlogama: med voditeljsko in facilitatorsko, v skladu s potrebami skupine in posameznikov (izraz »facilitator« v slovenskem prostoru največkrat zasledimo v povezavi z moderiranjem in mediacijo različnih srečanj, pogovorov in okroglih miz).

Crawford *et al.* (2015: 64–65) menijo, da med obema načinoma obstajajo razlike, čeprav sta v angleškem prostoru oba izraza v socialnem delu rabljena enakovredno. Jasno definicijo voditeljske vloge zahteva že samo načrtovanje ustanovitve skupine. Avtorji voditelju pripisujejo več odgovornosti za skupino, tako za njeno dobrobit kot za uspeh ali neuspeh. Voditelji namreč načrtujejo skupino, opredelijo začetni namen in cilje, zagotavljajo vire za delovanje, predvidijo vsaj okvirni program in metodologijo skupinskega dela, odpirajo diskusije ter evalvirajo delovanje skupine. Izvajanje vseh teh procesov zahteva visoko stopnjo nadzora nad skupino.

Facilitator pa, pravijo avtorji, omogoča udeležencem skupine, da najdejo lastno pot v skupinskih procesih in tako pridejo do lastnih sklepov. Facilitator si mora prizadevati za objektivnost v pristopu k delu s skupino, nima »skritega programa«, ima visoko stopnjo samozavedanja, saj ve, da lahko hote ali neho vpliva na vse vidike skupine.

Kljub številnim skupnim potezam, ki jih imata vlogi voditelja in facilitatorja, je ključna razlika med obema v obsegu odgovornosti: facilitator ne prevzema tako velike odgovornosti za vsebino ali procese v skupini kot voditelj.

Avtorji navajajo lastnosti in kompetence, ki naj bi jih imel dober socialni delavec, ki dela s skupino:

- predhodne izkušnje z vodenjem skupine ali udeležbo v skupini,
- razumevanje skupinske dinamike in skupinskih procesov,
- samozavedanje: sposobnost zavedanja lastnega vedenja in dejanj,
- načrtovanje: zmožnost načrtovanja in posredovanja načrtov skupini na ustrezen način,
- komunikacijske veščine: sposobnost zdrave komunikacije z drugimi,
- zmožnost vzpostavljanja zaupnosti med posameznimi člani skupine,

- zmožnost vzpostavljanja in vzdrževanja meja v skupini,
- upravljanje s konflikti,
- delovanje na način, ki modelira primerno vedenje znotraj in zunaj skupine,
- smisel za humor.

4.8.3. Kakšni procesi se odvijajo v skupini?

V skupinah prevladuje visoka stopnja zaupanja. Zaupanje v skupini lahko obravnavamo z več vidikov; gre za občutek, da si lahko v skupini iskren in pripoveduješ brez samocenzure, da lahko pripoveduješ o osebnih stvareh, zaupanje, da vse povedano ostane v skupini, in opažanje, da drugi člani morda ne zaupajo toliko ali pa raje povedo olepšano verzijo resničnih stvari. Občutek varnosti omogoča iskrenost v skupini.

Ramovš (2003: 184) zaupnost prepoznava kot element, skozi katerega komunikacija v socialnem delu pokaže bodisi pristno osebno bodisi brezosebno splošno plat: »Za komunikacijo v skupinah za samopomoč in za komunikacijo pri uradnem socialnem delu je značilna zaupnost, ki odgovarja spoštovanju človekove intimnosti.«

Avtor (Ramovš 2003: 184–186) razlikuje tri kroge zaupnosti: v zunanjem krogu je vse tisto, kar lahko človek vsak trenutek sporoči in zaupa vsakomur. V srednji krog zaupnosti sodijo človekova osebna spoznanja, čustva, doživetja in izkušnje, ki so povezane z njegovimi glavnimi življenjskimi vrednotami, in avtor meni, da se komunikacija v temeljnih socialnih skupinah za samopomoč, ki dandanes nadomeščajo razne vidike naravnih socialnih skupin, v veliki meri odvija v tem krogu. Kakovost komunikacije v srednjem krogu zaupnosti je odločilna za učinkovitost te samopomoči. Notranji krog zaupnosti so doživljajske vsebine in izkušnje, ki so izrazito intimno osebne, avtor pa meni, da je izražanje teh vsebin v javnosti škodljivo za samega človeka ali za druge, saj gre za spoznanja, ki še niso dovolj izoblikovana in jasna, kar postavlja pod vprašaj njihovo verodostojnost (npr. lastna krivda, sumničenje drugih). Te vsebine človek sam predeluje, dokler ne dozori za prehod k vsebinam srednjega kroga.

Z intervjuji se je pokazalo, da osebne vsebine, ki jih članice zaupajo v skupinah, sodijo v srednji krog zaupanja. Menim, da je za voditelje skupin pomembno poznavanje krogov zaupnosti in redno reflektiranje vsebin, ki jih lahko uvrstimo v srednji krog zaupanja in jih obravnavamo na srečanjih.

Povezanost in navezanost med članicami je relativno močna. Člani skupin čutijo medsebojno bližino tudi do te mere, da druge člane doživljajo kot sorodnike. Odnosi so

prijateljski, zavedanje, da te na skupini pričakujejo vsak teden, pa še dodatno krepi občutek pripadnosti. Smrt članov skupin je vedno boleč dogodek v skupini.

Pričakovanja, ki jih imajo člani do skupine, so tesno povezana s predstavitvijo skupine ob ustanovitvi. Jasno izražen namen skupine in cilji oblikujejo prepričanja in pričakovanja članov o tem, kaj lahko od skupine pričakujejo. S temi pričakovanji (ki jih je kasneje težko spreminjati) vstopajo v skupino in v skladu z njimi v skupini tudi delujejo.

Skupina postopoma postaja prijateljska skupina oz. dobiva značaj nadomestne družine. Skupine nadomeščajo socialne vezi ljudem, ki imajo malo svojcev ali pa jih sploh več nimajo, in so njihov vir socialne opore in pomoči.

Interakcije, ki se odvijajo v skupinah, so vezane na komunikacijo skozi pogovorne teme. Skupina je prostor učenja komunikacijskih veščin, pridobivanja potrditve drugih, razvijanja samozavesti in asertivnosti.

Vzajemnost v odnosih je proces, ki ga člani skupin razumejo kot naraven pojav v skupini. Kaže se s prispevanjem v pogovoru in z ravnanjem po pravilih skupine. Po svoje gre za odnos »daj-dam«, ki odraža enakovrednost v skupini, vključno s toleranco in odprtostjo za sprejemanje različnih mnenj. Šele vzajemnost omogoča resnično izmenjavo mnenj in izkušenj, na podlagi katere člani lahko modelirajo svoje vedenje in uvide.

Neverbalna komunikacija (nasmeh, dotik, pogled) odraža sprejetost in razumevanje člana v skupini. Obenem pa z neverbalno komunikacijo člani izražajo nelagodje in nezadovoljstvo s potekom srečanja, npr. ko drugi član zaide s pogovorne teme ali govori predolgo.

Skupina validira razmišljanje posameznika in mu tako omogoča spoznanje, da so njegove težave »normalne«. Potrdi njegovo resnico, obenem pa mu omogoči, da z razmišljanji članov zbira različne poglede na povedano (in morda dobi nove uvide).

Za vse omenjene procese je nujno, da je skupina majhna.

4.8.4. Katere pozitivne učinke udejstvovanja na srečanjih zaznavajo člani skupin pri sebi?

Ena najpomembnejših koristi skupine je obogatitev, ki jo člani skupin doživljajo s pridobivanjem novih informacij, znanj, pogledov, razmišljanj. V skladu s tem se spreminjata tudi njihov odnos in čustvovanje do povedanega. Odzivi in potrditve drugih članov jih hrabrijo, to pa člani prenesejo v odnose zunaj skupine. Člani skupin zelo cenijo različnost mnenj, ki ne izzove nesoglasij. To kaže, da je skupina kot celota razvila

visoko stopnjo kulture poslušanja in pogovora. Skupina ima lahko zelo pomembno vlogo pri prebolevanju izgub, ki jih doživljajo člani, in pri težavah s psihičnim zdravjem (npr. pri depresiji).

Skupine članicam pomenijo socialno oporo, katere velik delež je emocionalna opora. Šadl in Hlebec (Hlebec 2009: 237) za emocionalno oporo pravita, da je »usmerjena v zadovoljevanje emocionalnih potreb individua, zlasti v njegovih oz. njenih stresnih in kriznih življenjskih situacijah, za izboljšanje psihološkega počutja in ohranjanje odnosne harmonije. Zajema niz vedenj in ekspresivnih aktivnosti, ki izražajo skrb, sočutje in razumevanje ter konkretno pomoč pri reševanju osebnih stisk. Izrazi bližine, empatije in zaupnosti vzbujajo v prejemniku opore občutek lastne vrednosti in intimne povezanosti z drugimi.« V življenju starih ljudi, nadaljujeta avtorici, pa je čustvena pomoč, ki so je deležni, neločljivo povezana z uspešnim staranjem.

Poleg emocionalne opore se član skupine lahko zanese na to, da bo v skupini dobil tudi druge oblike opore in pomoči. Socialna opora, ki jo generira skupina, vzbuja pri članih občutek, da imajo nadomestno, »podaljšano« družino.

Udeleževanje srečanj skupine je povezano z visoko stopnjo aktivnosti posameznika. Skupina preprečuje socialno izolacijo, spodbuja osebno urejenost, aktivno sodelovanje na srečanjih, samodisciplino, da se član odpravi na srečanje, tudi kadar bi raje ostal doma, in samomotivacijo. Poleg rednih srečanj skupine se člani udeležujejo tudi drugih aktivnosti, ki jih bodisi organizirajo kot skupina bodisi se v skupini dogovorijo za udeležbo; če ne bi bilo skupine, se najverjetneje ne bi udeleževali teh dodatnih aktivnosti (ne bi vedeli zanje, ne bi imeli družbe za skupno udeležbo).

Srečanja potekajo redno tedensko ob istem času, kar pripomore k ustvarjanju osebnega urnika, ki se ga člani lahko držijo in ki spodbudno vpliva na aktivnost še zlasti tistih udeležencev, ki imajo malo obveznosti in socialnih stikov.

V skupini se dogajajo tudi osebne spremembe. Skupina vpliva na spreminjanje čustvovanja, ravnanja v medsebojnih odnosih, pripomore k poglobljenemu razmišljanju o sebi in h krepitvi komunikacijskih veščin ter k izboljšanju psihičnega počutja.

4.8.5. Kako člani skupin vidijo prihodnost skupin in (morda v povezavi s tem) kako doživljajo lastno staranje?

Člani skupin si želijo, da bi skupine ostale takšne, kakršne so, kar je odvisno predvsem od tega, ali bodo članice ohranjale zdravje in zmogle tudi v prihodnosti prihajati na

srečanja. Starejše udeležence skupin v zvezi s prihodnostjo skupin skrbi, da se zaradi pešanja zdravja ne bodo več mogli udeleževati srečanj. V okviru skupine bi lahko razmišljali tudi o konkretnjših skupnih interesih in ciljih, ki bi povezali skupino in izboljšali kvaliteto življenja članov.

Veliko starih ljudi ne ve za obstoj programa SSLS. Za razvoj programa v prihodnosti je ključna promocija, ki pa mora biti prilagojena ljudem, ki ne uporabljajo digitalne tehnologije (kamor spada velika večina današnjih starih ljudi). Digitalizacija družbe je prispevala k socialni izolaciji starih ljudi predvsem na ravni medgeneracijskega povezovanja. Starejše generacije (še posebej po koncu aktivnega delovnega obdobja) težje sledijo razvoju novih tehnologij in tudi tiste, namenjene vsakdanji uporabi, težje osvajajo, saj velikokrat ne vidijo smisla v tem, da bi se učile novih veščin, in dobrobiti, ki bi jim jih to učenje prineslo. Program SSLS je kot lokalno dostopen (a še vedno ne na celotnem območju države) in brezplačen vir socialne opore odprt za vse stare ljudi, vendar pa je potencial ustanavljanja skupin omejen s številom voditeljev skupin, ki svoje delo opravljajo laično in prostovoljsko in imajo dolžnost, ter so se najkasneje na začetku svoje voditeljske »kariere« dolžni vključiti v organizirano usposabljanje za voditelje, če že ne pred vstopom v skupino ali ustanovitvijo skupine. Nevladne organizacije (ZDSGS kot krovna organizacija s svojimi člani) so pri širjenju programa strukturno omejene, zato je vključevanje večjega števila uporabnikov brez dodatnih finančnih sredstev in kadrovskih okrepitev neuresničljivo, če ne želimo pri tem kompromitirati strokovnih meril za kakovost programa.

Tudi Klemenčič Rozman (2015: 60–61) svari pred premeščanjem dolžnosti socialne države na posameznike skozi programe pomoči, kot so skupine za samopomoč in podporne skupine. Avtorica meni, da je ta opozorila treba jemati skrajno resno; neoliberalna politika namreč skuša vse več socialnih in ekonomskih tveganj ter odgovornosti za zdravje preložiti na posameznika, družino, ožjo socialno mrežo in nevladne organizacije. V izogib takšni zlorabi je pomembno, da skupine in organizacije za samopomoč zavzamejo reflektirano družbenokritično držo glede namena lastnega delovanja.

Na drugi strani pa, če bo dolgotrajna oskrba v prihodnosti temeljila na prizadevanjih, kako bi stari ljudje čim dlje živeli v domačem okolju, je neizogiben tudi razmislek o podpornih programih, kot je SSLS. Klemenčič Rozman (2015: 176) zagovarja stališče, »da naj bi bil za strokovnjake pri tem dogajanju še posebej velik izziv dopuščati sobivanje strokovne pomoči in samopomoči ter delovati kot spodbujevalec in podpora skupinam, za katere se kažejo potrebe v določenem kontekstu«. Na podlagi izsledkov študije o skupinah

za samopomoč in podpornih skupinah poziva strokovne delavce k premisleku o tem, koliko strokovno delo dejansko odgovarja na potrebe ljudi, saj če se prostovoljno združujejo, to počnejo iz potrebe.

Člani skupin si želijo tudi sprememb (npr. srečanja na prostem, pridružitve mlajših članov), zato je v skupinah pomembno vsaj občasno odpreti tudi to vprašanje. Redna evalvacija bi sistematično pokazala tiste segmente vsebine in procesov v skupini, ki so lahko izhodišče za spremembe in nadaljnji razvoj skupine.

Člani skupin uporabljajo podobne in uspešne strategije za spoprijemanje z izzivi staranja, ki se kažejo kot splošno dobro počutje v svoji koži. Ena najpogostejših strategij je zavesten trud za ohranjanje fizičnega in psihičnega zdravja (gibanje, druženje, vzpostavljanje in poglobljanje socialnih stikov, različne aktivnosti za ohranjanje kognitivnih sposobnosti). Članice skupin poudarjajo osebno odgovornost za lastno počutje in zdravje. Ena zanimivejših strategij je radovedno, čuječe opazovanje lastnega staranja in sprememb, opazovanje »z distance«, ki omogoča ustrezno odzivanje na lastne potrebe, namesto pretirano čustveno obarvanega, ki bi lahko vodil v pesimizem.

Skupina z različnimi skupinskimi dejavnostmi (poleg rednih srečanj) spodbudno vpliva na ohranjanje aktivnosti.

Ohranjanje psihičnega zdravja je tesno povezano z zavestnim sprejemanjem starosti in odprtostjo do vsega, kar sedanost prinaša, prav tako z optimističnim pogledom nase in na svoje življenje.

Čeprav je strah pred staranjem oz. prihodnostjo prisoten, je hkrati tudi del življenja. Družba starim ljudem vsiljuje določen pogled nanje in na njihove zmožnosti. Članice skupin pri sebi opažajo pešanje, vendar ga hkrati tudi sprejemajo ter svoje dejavnosti in vsakdanja opravila prilagajajo trenutnim zmožnostim. Glavni vodili pri tem pa sta trud in skrb zase. V pomoč je lahko tudi tedenski urnik dejavnosti, saj poveča učinkovitost in motivacijo za opravljanje zadanih nalog.

Samota je lahko v starosti zelo obremenjujoča, zato so skupine ustrezen odgovor na potrebo po pristnem človeškem stiku. Za starega človeka je namreč zelo obremenjujoče tudi spremljanje pešajočih svojcev in vrstnikov ter poslavljanje od njih.

Članice skupin si predvsem želijo čim dlje ohraniti zdravje in s tem samostojnost, vendar razmišljajo tudi o prihodnosti, ko bodo morda potrebovale pomoč drugih. Bojijo se predvsem odvisnosti od tuje pomoči, vendar pa o tem razmišljajo.

4.9. Osebna izkušnja intervjujev s članicami skupin

Nekatere intervjuvanke so večkrat med pogovorom poudarile, da ne znajo »lepo povedati« ali da niso prepričane vase in v pravilnost svojih odgovorov. Spodbujala sem jih, naj čim bolj prosto povedo svoje misli, torej »po domače«. Nekatere tudi na skupini zaradi tega občutka svoje mnenje raje zadržijo zase in poslušajo druge članice.

Po nekaj intervjujih sem ugotovila, da je pri sogovornicah potrebno pogovor izpeljati na način pripovedovanja zgodbe. Kot spraševalka sem se postavljanja vprašanja lotila skozi povezovanje v zgodbo, tekoč pogovor. Namesto mehničnega postavljanja vprašanj in pričakovanja celovitih odgovorov sem vprašanja poskušala vtakati v povzemanje, parafraziranje povedanega ali splošnih načel, ki veljajo za pogovor. Rekla sem npr.: Pravimo, da je glavna dejavnost v skupini pogovor, in tako je po vseh skupinah v Sloveniji; v skupinah se drugače pogovarjamo kot doma, s sosedi, znanci, niso vsi pogovori enaki; kdaj rečete, da je bil pogovor dober, kakšen mora biti tak pogovor?

Kjer je bilo umestno, sem tudi sama povedala kakšno zanimivost iz svoje skupine, da bi tako sogovornici pomagala pri razmišljanju v različne smeri. Ena od sogovornic je imela težavo pri razumevanju vprašanja »Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?«. Dodala sem pojasnilo, da nekateri člani včasih opazijo, da so v skupini postali bolj odprti, lažje izrazijo svoje mnenje in podobno. Gospa je odgovorila »To ste me pa zdele prav vprašala«, in pojasnila, kakšne spremembe je opazila pri sebi, odkar je članica skupine. Za nekatere sogovornice so bila vprašanja kljub navidezni preprostosti zahtevna.

Na različnih mestih v intervjujih so nekatere sogovornice začutile potrebo, da z menoj delijo tudi zgodbe iz svojega življenja, da bi svoje pripovedovanje postavile v kontekst. Tako je pogovor zašel z načrtane poti. Nekatere so pripomnile, da sicer vedo, da to najbrž ni tema pogovora, a vseeno se je odprl prostor za izpoved. Nekatere zgodbe sem v zapisih intervjujev obdržala, nekatere pa izpustila, med drugim tudi zaradi občutljivosti informacij, ki so jih delile z menoj. Pokazal se je narativni značaj teh pogovorov oz. raziskave, ki ga v začetku nisem predvidevala. Večina daljših odgovorov ima značaj zgodbe, v kateri se prepletajo različni pojmi in raziskovalne teme (ponekod tudi osebne zgodbe), zato sem morala sprejeti odločitev, kateri vidik vsebinsko zaključenega dela znotraj posameznega odgovora bom obravnavala pri kvalitativni analizi. Vsekakor za opravljene pogovore velja, da: »Narativni prijem v kvalitativnem raziskovalnem intervjuju pokaže, da lahko vsak

odgovor – četudi gre za odgovor na neposredno vprašanje v strukturiranem intervjuju – prevzame obliko, ki jo lahko analiziramo kot zgodbo.« (Fakulteta za socialno delo 2012: Biografsko raziskovanje.)

Strinjam se z razmišljanjem avtorice Klemenčič Rozman (2015: 84), ki pravi, da so skupine za samopomoč in podporne skupine kontroverzna, kompleksna tema raziskovanja, ker gre za spremenljiv oz. živ organizem, ki se v različnih kontekstih različno reprezentira.

Vprašanja sem predhodno preizkusila v pogovoru z dvema članicama svoje skupine in jih kasneje na podlagi teh pogovorov delno spremenila. Ta dva pogovora sta razkrila bogate informacije, ki so mi omogočile večje razumevanje naše skupine in mi bodo služile kot napotki za nadaljnje delo oz. opravljanje voditeljske vloge.

Na koncu so nekatere sogovornice olajšano in zadovoljno ugotovile, da intervju vendarle ni bil tako zahteven in da so zmogle priti do konca.

5. SKLEPI

1. Skupine starih ljudi za samopomoč imajo v življenju starih ljudi, članov skupin, zelo pomembno mesto. Člani čutijo potrebo, da se udeležujejo srečanj. Tisti, ki so v skupinah že več let, jo doživljajo kot prostor, kjer lahko izrazijo svoje stiske.
2. Skupina temelji na medsebojnih odnosih, ki so ključni za vse druge procese, ki se v skupini odvijajo. V skupinah vlada vzdušje sprejemanja, odprtosti, spoštljivega poslušanja in načelo zaupanja, s čimer sta članom zagotovljena varen prostor in čas, da lahko neobremenjeno povedo, kar želijo. Pogovor o stiskah v skupini prinese razbremenitev.
3. Skupina je posebna oblika sodelovanja, ki članom daje znanje na svoj način: s tem, ko omogoča soobstajanje raznolikosti mnenj in razmišljanj.
4. Skupine nosijo skriti potencial; v skupinah se razvijajo posebni, kvalitetni odnosi, ki se lahko prenašajo na odnose zunaj skupine (v družino in skupnost). Ti odnosi lahko delujejo kot katalizator pri povezovanju skupnosti in pri spreminjanju za skupnost škodljivih družbenih razmerij.
5. Skupine so vir socialne opore za svoje člane in eden od gradnikov socialnega kapitala v skupnosti. Poleg emocionalne opore se član skupine lahko zaneša na to, da bo v skupini dobil tudi druge oblike opore in pomoči. Socialna opora, ki jo generira skupina, vzbuja pri članih občutek, da imajo nadomestno, »podaljšano« družino. Skupina torej ne zadovoljuje le nematerialnih potreb starih ljudi (ki vključujejo potrebo po emocionalni opori), temveč jim daje tudi informacijsko oporo, (delno) materialno oporo in jim omogoča druženje.
6. Skupina je prostor za vzpostavljanje socialnih stikov in občutkov pripadnosti, kar je še posebej pomembno za ljudi, ki imajo šibko socialno mrežo.
7. Občutki zadovoljstva, ki jih vzbujajo skupine, so torej povezani z dobrimi občutki, ki jih članice doživljajo v skupini, s samim pričakovanjem, vsebino in potekom srečanja, z ljudmi v skupini in z občutkom sprejetosti. V skupinah se počutijo dobro, po koncu srečanj pa so pozitivni občutki še bolj izraziti (imajo več energije, so bolj sproščene, imajo občutek izpolnjenosti, so dobre volje itd.).
8. Kvaliteta pogovora je tesno povezana z upoštevanjem pravil vedenja v skupini. Člani skupin dobro poznajo pravila. Kot najpomembnejši pravili poudarjajo pravilo poslušanja v skupini in pravilo ohranjanje rdeče niti pogovora oz. pogovorne teme.

9. V skupini se je potrebno dogovoriti, na kakšen način in v kakšnem obsegu se želijo člani pogovarjati o temah, kot sta politika in vera, ki lahko delujeta razdvajajoče. Popolno izogibanje t. i. spornim temam ni smiselno in članom skupine daje sporočilo, da niso zmožni komunicirati tako, da bi lahko slišali različna mnenja, ki bi jih lahko sprejeli ne glede na morebitno nestrinjanje. Konsenz o določenih temah lahko dosežemo z odkritim pogovorom po pravilih, ki veljajo za pogovor v skupini.
10. Za okoliščine, ki ovirajo pogovor (npr. naglušnost), je potrebno najti ustrezne rešitve, ki bodo te okoliščine ublažile (dosledno upoštevanje pravila, da govori samo ena oseba, glasen, počasnejši in jasnejši govor). K reševanju takšnih izzivov je potrebno pristopiti aktivno in jih ne spregledovati.
11. Eden najpomembnejših elementov skupinskega dela je vodenje, ki zahteva veliko znanj, veščin in priprav na srečanja. Člani so z voditelji v veliki meri zadovoljni, njihovo vlogo vidijo kot zelo zahtevno in jih v skladu s tem tudi cenijo. Menijo, da voditelji veliko truda vlagajo v vodenje skupine. Voditelji odločilno vplivajo na koristi, ki jih ima posameznik od skupine.
12. Voditelji so senzibilni za trenutne potrebe članov in fleksibilni na način, da pogovorno temo na samem srečanju prilagodijo članom, če je to tisti trenutek zanje pomembno. Voditelji delujejo povezovalno, ne dovolijo, da bi njihove osebne težave vplivale na razpoloženje skupine, so pripravljeni pomagati, so empatični in sodelujejo v pogovoru. Opisi voditeljev so pokazali, da imajo člani skupin visoka pričakovanja do voditeljev, do njihovega znanja, veščin in osebnostnih lastnosti.
13. V skupinah prevladuje visoka stopnja zaupanja. Zaupanje v skupini lahko obravnavamo z več vidikov; gre za občutek, da si lahko v skupini iskren in pripoveduješ brez samocenzure, da lahko pripoveduješ o osebnih stvareh, zaupanje, da vse povedano ostane v skupini, in opažanje, da drugi člani morda ne zaupajo toliko ali pa raje povedo olepšano verzijo resničnih stvari. Občutek varnosti omogoča iskrenost v skupini.
14. Povezanost in navezanost med članicami je relativno močna. Člani skupin čutijo medsebojno bližino, tudi do te mere, da druge člane doživljajo kot sorodnike. Odnosi so prijateljski, zavedanje, da te na skupini pričakujejo vsak teden, še dodatno krepi občutek pripadnosti. Smrt članov skupin je vedno boleč dogodek v skupini.
15. Pričakovanja, ki jih imajo člani do skupine, so tesno povezana s predstavitvijo skupine ob ustanovitvi. Jasno izražen namen skupine in cilji oblikujejo prepričanja in pričakovanja članov o tem, kaj lahko od skupine pričakujejo.

16. Interakcije, ki se odvijajo v skupinah, so vezane na komunikacijo v pogovorih. Skupina je prostor učenja komunikacijskih veščin, pridobivanja potrditve s strani drugih, razvijanja samozavesti in asertivnosti.
17. Vzajemnost v odnosih je proces, ki je pričakovan v skupinah. Kaže se skozi prispevanje v pogovoru in ravnanje po pravilih v skupini. Vzajemnost šele omogoča resnično izmenjavo mnenj in izkušenj, na podlagi katere člani lahko modelirajo svoje vedenje in uvide.
18. Neverbalna komunikacija (nasmeh, dotik, pogled) odražajo sprejetost in razumevanje člana v skupini. Obenem pa odražajo nelagodje in nezadovoljstvo s potekom srečanja, npr. ko člani zaidejo s pogovorne teme ali en član govori predolgo.
19. Skupina validira razmišljanje posameznika in mu na ta način omogoča spoznanje, da so njegove težave »normalne«. Potrdi njegovo resnico, obenem pa mu omogoči, da iz razmišljanj članov zbere različne poglede na povedano (nove uvide).
20. Ena najpomembnejših koristi skupine je obogatitev, ki jo člani skupin doživljajo preko pridobivanja novih informacij, znanj, pogledov, razmišljanj.
21. Člani skupin zelo cenijo različnost mnenj, ki pa ne povzročajo nesoglasij. To kaže na visoko stopnjo kulture poslušanja in pogovora, ki jo je razvila skupina kot celota.
22. Skupina ima lahko zelo pomembno vlogo pri prebolevanju izgub, ki jih doživljajo člani, in pri težavah s psihičnim zdravjem (npr. depresija).
23. Udeleževanje srečanj skupine je povezano z relativno visoko stopnjo aktivnosti posameznika (tudi, če se zaradi zdravstvenih težav v večji meri zadržuje doma).
24. Skupina preprečuje socialno izolacijo, spodbuja osebno urejenost, aktivno sodelovanje na srečanjih, samodisciplino, da se član odpravi na srečanje, tudi kadar bi raje ostal doma, in samomotivacijo.
25. V skupini se dogajajo osebne spremembe. Skupina vpliva na spreminjanje čustvovanja, ravnanja v medsebojnih odnosih, pripomorejo k poglobljenemu razmišljanju o sebi in h krepitvi komunikacijskih veščin ter k izboljšanju psihičnega počutja.
26. Starejši člani skupin razmišljajo o prihodnosti, če se zaradi pešanja zdravja ne bodo več mogli udeleževati srečanj. V okviru skupina bi lahko razmišljali tudi o konkretnjših skupnih interesih in ciljih, ki bi povezali skupino in izboljšali kvaliteto življenja članov. Skupine vzdržujejo stike s člani, ki na srečanja več ne morejo prihajati.

27. Redna evalvacija bi sistematično pokazala tiste segmente vsebine in procesov v skupini, ki so lahko izhodišče za spremembe in nadaljnji razvoj skupine.
28. Člani skupin uporabljajo podobne strategije za spoprijemanje z izzivi staranja. Zavesten trud za ohranjanje fizičnega in psihičnega zdravja je ena najpogostejših (gibanje, druženje, vzpostavljanje in poglobljanje socialnih stikov, različne aktivnosti za ohranjanje kognitivnih sposobnosti). Članice skupin poudarjajo osebno odgovornost za lastno počutje in zdravje.
29. Ohranjanje psihičnega zdravja je tesno povezano z zavestnim sprejemanjem starosti in odprtostjo do vsega, kar sedanjost prinaša, prav tako z optimističnim pogledom nase in na svoje življenje.
30. Družba starim ljudem vsiljuje določen pogled nanje in na njihove zmožnosti.
31. Članice skupin pri sebi opažajo pešanje, vendar ga hkrati tudi sprejemajo ter svoje dejavnosti in vsakdanja opravila prilagajajo trenutnim zmožnostim. Glavni vodili pri tem pa sta trud in skrb zase. V pomoč je lahko tudi tedenski urnik dejavnosti, saj poveča učinkovitost in motivacijo za opravljanje zadanih nalog.
32. Samota je v starosti lahko zelo obremenjujoča, zato so skupine ustrezen odgovor na potrebo po pristnem človeškem stiku.

6. PREDLOGI

1. Skupine starih ljudi za samopomoč so bogat vir informacij o življenju starih ljudi v domačem okolju. Ne samo da člani skupin lahko pripovedujejo o lastni življenjski situaciji, temveč so (še posebej v ruralnejših okoljih) povezani tudi z drugimi starimi ljudmi, ki ne obiskujejo skupin ali niso nikjer aktivni oz. niso vključeni v nobeno dejavnost. Zato je v raziskovanje položaja oz. življenja starih ljudi smiselno vključiti člane skupin kot vir informacij.
2. Pri članih skupin starih ljudi za samopomoč bi bilo smiselno raziskati uspešne strategije spoprijemanja z izzivi staranja in z njimi seznanjati mlajše upokojenke in upokojenke ali zaposlene v času priprave na upokožitev.
3. Raziskati možnosti za spodbujanje moških k vključevanju v skupine, saj velik delež uporabnikov predstavljajo ženske.
4. Raziskovanje delovanja posameznih skupin z narativnim pristopom (pogovor z vsakim članom skupine) bi prineslo spoznanja o delovanju, razvoju in življenju posameznih skupin.
5. V skupinah, ki se srečujejo že več let, bi lahko kot nadgradnjo dejavnosti ponudili delavnice avtobiografskega pisanja. Morda bi bilo v prihodnje tudi smiselno razmišljati o delni specializaciji in profesionalizaciji programa v smeri vodenja specializiranih skupin (npr. avtobiografskih) ali v katerokoli drugo smer, ki bi jo pokazala npr. zgoraj omenjena raziskava.
6. Redno izobraževanje voditeljev in strokovnih delavcev o temah s področja skupinske dinamike (malih skupin) in razvijanje veščin za reflektivno delovanje.
7. Izobraževanje voditeljev in strokovnih delavcev o teorijah staranja za širše razumevanje konteksta staranja in socialne gerontologije; teorije staranja so biološke teorije, Eriksonov življenjski cikel, teorija umika, teorija dejavnosti, teorija kontinuitete, teorija življenjskega poteka, teorija strukturne odvisnosti, teorija upravljanja z identiteto.
8. Pripraviti model samoevalvacije delovanja skupin, ki bi ga enkrat letno izvajali voditelji v skupinah ali organizatorji lokalnih mrež. Izsledke bi uporabljali za uvajanje sprememb v skladu z željami in potrebami članov ter filozofijo programa.
9. Pripraviti strategijo dolgoročnega razvoja programa s poudarkom na razmisleku o vprašanju, ali obstaja v skupinah starih ljudi za samopomoč potencial za razvijanje različnih oblik skupnega življenja starih ljudi. Strategija bi lahko vsebovala tudi

odgovore na izzive programa v prihodnosti oz. na prehodu generacij, ko se bodo v program začele vključevati digitalno pismene generacije. V prehodnem obdobju se bodo morda pokazali določeni izzivi za skupine, katerih člani pripadajo različnim generacijam (npr. v skupini so lahko člani, stari 65 let, in člani, stari 90 let ali več).

10. Dopolniti je potrebno pravila vedenja z dogovorom o t. i. spornih temah (vera, politika) in o odgovornostih posameznika kot člana skupine do sebe in do drugih, ter se izčrpno pogovoriti o pričakovanih članov ob ustanovitvi skupine in na samoevalvacijah.
11. Smiselno bi bilo uvajati skupne delavnice z mladostniki, mladimi starši in drugimi skupinami ljudi, ki se srečujejo z določenimi življenjskimi izzivi. V skupinah se namreč učimo vzpostavljati kvalitetne stike in kulturo pogovora; to znanje bi lahko prenašali na mlade in s tem delno omilili nekatere negativne učinke digitalne komunikacije, ki v vedno večji meri izpodriva medosebno komunikacijo. Enako velja za prenos znanja s starejših na mlajše, ko gre za življenjske prelomnice in stiske.
12. Pripraviti strategijo komuniciranja z javnostmi, načrtovati promocijo programa in razmisliti o primernih pristopih za vzpostavljanje stikov s socialno izoliranimi starimi ljudmi, predvsem v mestnih okoljih.
13. Razmisliti bi kazalo tudi o možnosti za preimenovanje programa in smiselnosti preimenovanja: iščemo namreč odgovor na vprašanje, ali samopomoč ustrezno opisuje filozofijo programa. Gre za miselni paradigmski premik od »pomoči sebi« k pomoči »sebi in drugemu«, kar bolj realno odraža vsebino skupin. »Skupine vzajemne pomoči« ali »skupine vzajemne podpore« sta le dve od možnih preimenovanj.

7. UPORABLJENA LITERATURA

- Adam, F., Rončević, B. (2003), Socialni kapital: opredelitve in raziskovalne strategije. V: Makarovič, M. (ur.), *Socialni kapital v Sloveniji*. Ljubljana: Sophia (5–32).
- Birren, J. E., Cochran, K. N. (2001), *Telling the Stories of Life Through Guided Autobiography Groups*. The Johns Hopkins University Press: Baltimore & London.
- Breton, M. (2004), Group Dynamics. V: Garvin, C. D. et al. (ur.), *Handbook of Social Work with Groups*. New York: Guilford (275–291).
- Campbell, R. (2004), Groups for Older Adults. V: Garvin, C. D. et al. (ur.), *Handbook of Social Work with Groups*. New York: Guilford (58–75).
- Cohen, B. M. (1996), Bringing the Mountain to Mohammed: An Experimental Approach to Teaching Group Dynamics in the Classroom. V: Stempler, B. L. et al. (ur.), *Social Group Work Today and Tomorrow: Moving from Theory to Advanced Training and Practice*. New York: Haworth (71–85).
- Crawford, K., Walker, J. (2009), *Social Work with Older People*. Exeter: Learning Matters. 2nd ed.
- Crawford, K. et al. (2015), *Groupwork Practice for Social Workers*. Los Angeles: SAGE.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dragoš, S. (2000), Staranje v luči socialnega kapitala (na Slovenskem). *Socialno delo*, 39, 4–5: 241–252.
- Dragoš, S., Leskošek, V. (2003), *Družbena neenakost in socialni kapital*. Ljubljana: Mirovni inštitut. Dostopno na: http://www2.mirovni-institut.si/slo_html/publikacije/pdf/MI_politike_druzben_a_neenakost.pdf (20. 6. 2016).
- Fakulteta za socialno delo (2012), *Biografsko raziskovanje: zgodbe v kvalitativnem raziskovanju*. Dostopno na: <http://www.fsd.uni-lj.si/mma/Biografska%20metoda/2012041122075280/> (3. 7. 2016).
- Filipović, M. (2007), *Družbena kohezija in soseska v pozni moderni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Filipović Hrast, M. (2011), Socialna izključenost starejših: Slovenija v primerjalni perspektivi. V: Mandič, S., Filipović Hrast, M. (ur.), *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (61–84).
- Filipović Hrast, M. et al. (2014), *Oskrba starejših v skupnosti: dejavnosti, akterji in predstave*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Flaker, V. (2003), *Oris metod socialnega dela: uvod v katalog nalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Skupnost centrov za socialno delo.

Flaker, V. (2007), *Znanost za delo: hvalnica manjši stroki*. Dostopno na: <http://www.fsd.uni-lj.si/mma/Znanost-za-delo-07/2012032111074124/> (1. 6. 2016).

Galimberti, U. (2011), *Miti našega časa*. Ljubljana: Modrijan.

Garvin, C. D. et al. (2004), *Handbook of Social Work with Groups*. New York: Guilford.

Gentry, M. E. (2014), The Social Psychology of Small Groups: Relevancy of Social Work Practice with Groups. *The Journal of Sociology & Social Welfare: Vol. 2: Iss. 2, Article 6*. Dostopno na: <http://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1075&context=jssw> (1. 6. 2016).

Gitterman, A. (2004), The Mutual Aid Model. V: Garvin, C. D. et al. (ur.), *Handbook of Social Work with Groups*. New York: Guilford (93–110).

Hlebec, V. et al. (2009), Kako misliti, opazovati in razumeti omrežja starejših ljudi v Sloveniji. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej (153–168).

Hlebec, V. (ur.) (2009), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej.

Jeriček, H. (2004), *Skupnost, izziv osamljenosti: (ne)trivialni socialni sistemi: raziskovanje in delovanje v skupnosti*. Ljubljana: Jutro.

Kavčič, V. (2015), *Umovadba za bistre možgane v poznih letih*. Dob pri Domžalah: Miš.

Kawachi, I., Kennedy P. B., Glass, R. (1999), Social Capital and Self-Rated Health: A Contextual Analysis. *American Journal of Public Health: Vol. 89, No. 8. (1187–1193)*. Dostopno na: <http://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.89.8.1187> (1. 6. 2016).

Kladnik, T. (2010), Nematerialne potrebe starih ljudi. V: Slokar, M., Brelih, E. (ur.), *Priročnik za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč*. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo (67–76).

Klemenčič Rozman, M. M. (2015), *Sami po moč: skupine za samopomoč in podporne skupine kot vir moči*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Knific, B. (2010), Umeščenost programa Skupine starih ljudi za samopomoč s poudarkom na temeljnih pojmi. V: Slokar, M., Brelih, E. (ur.), *Priročnik za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč*. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo (27–31).

Kodele T., Mešl, N. (2015), Refleksivna uporaba znanja v kontekstu praktičnega učenja. *Socialno delo*, 54, 3–4: 189–204.

Kristančič, A. (2005), *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco.

Kump, N., Stropnik, N. (2009), Socialno-ekonomski položaj starejšega prebivalstva. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej (77–93).

Kurland, R., Salmon, R. (1996), *Making Joyful Noise: Presenting, Promoting, and Portraying Group Work to and for the Profession*. V: Stempler, B. L. et al. (ur.), *Social Group Work Today and Tomorrow: Moving from Theory to Advanced Training and Practice*. New York: Haworth (19–32).

Lessenich, S. (2015), *Ponovno izumljanje socialnega: socialna država v prožnem kapitalizmu*. Ljubljana: Krtina.

Lukas, E. (2002), *Vse se uglesi in izpolni: vprašanja o smislu, ki si jih zastavljamo na starost*. Celje: Mohorjeva družba.

Lynch, R. (2014), *Social Work Practice with Older People: A Positive Person-Centred Approach*. Los Angeles: SAGE.

Makarovič, M. (ur.) (2003), *Socialni kapital v Sloveniji*. Ljubljana: Sophia.

Mali, J. (2013), Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. *Socialno delo*, 52, 1: 57–67. Dostopno na: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-TWJ8V0FM/?> (21. 6. 2016).

Mandič, S. (2009), Medgeneracijsko zavezništvo, izmenjava virov blaginje in sodobne dileme. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej (139–151).

Mandič, S., Filipovič Hrast, M. (ur.) (2011), *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Mesec, B. (1997 a), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo (študijsko gradivo za interno uporabo).

- (1997 b), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo (študijsko gradivo za interno uporabo).

Mešl, N. (2008), *Razvijanje in uporaba znanja v socialnem delu z družino: procesi soustvarjanja teoretskega znanja v praksi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Milošević Arnold, V., Postrak M. (2003), *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.

Nathanson, I., Tirrito, T. (1998), *Gerontological Social Work: Theory into Practice*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Pahor, M., Domajnko, B., Hlebec, V. (2009), Spleti zdravja in bolezni: socialna omrežja starejših kot dejavniki zdravja. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej (221–236).

Pečjak, V. (2007), *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.

Radin, N. (1985), Socioeducation Groups. V: Sundel, M. et al. (ur.), *Individual Change Through Small Groups*. 2nd ed., rev. and expanded. New York: The Free Press; London: Collier Macmillan, cop. 1985 (101–112).

Radin, N., Feld. S. (1985), *Social Psychology for Group Work Practice*. V: Sundel, M. et al. (ur.), *Individual Change Through Small Groups*. 2nd ed., rev. and expanded. New York: The Free Press; London: Collier Macmillan, cop. 1985 (50–69).

Ramovš, J. (2003), *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020 (ReNPSV13–20) (2013), Ur. l. RS, 39/13. Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=NACP68#> (17. 6. 2016).

Saleebey. D. (ur.) (1997), *The Strength Perspective in Social Work Practice*. New York: Longman.

Shopler, J. H., Galinsky, M. J. (1985), *The Open-Ended Group*. V: Sundel, M. et al. (ur.), *Individual Change Through Small Groups*. 2nd ed. New York: The Free Press; London: Collier Macmillan, cop. 1985 (87–100).

Shulman, L. (1996), *Social Work with Groups: Paradigm Shifts for the 1990s*. V: Stempler, B. L. et al. (ur.), *Social Group Work Today and Tomorrow: Moving from Theory to Advanced Training and Practice*. New York: Haworth (1–18).

Slokar, M., Brelih, E. (ur.) (2010), *Priročnik za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč*. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo.

Stempler, B. L. et al. (ur.) (1996), *Social Group Work Today and Tomorrow: Moving from Theory to Advanced Training and Practice*. New York: Haworth.

Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020 (2016). Ministrstvo za zdravje R. Slovenije. Dostopno na: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/NOVICE/25052016_Sr_trategija_obvladovanje_dememce.pdf (20. 6. 2016).

Sundel, M. et al. (ur.) (1985), *Individual Change Through Small Groups*. 2nd ed., rev. and expanded. New York: The Free Press; London: Collier Macmillan, cop. 1985.

SURS (2015), *Stopnja tveganja revščine v letu 2014 nespremenjena (14,5 %), dohodki gospodinjstev nekoliko višji*. Dostopno na: <http://www.stat.si/StatWeb/prikazinovico?id=5426&idp=10&headerbar=8> (1. 6. 2016).

Šadl, Z., Hlebec, V. (2009), »Saj veš, se najprej na domačega obrneš« - Emocionalna opora v družinskih omrežjih. V: Hlebec, V. (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Aristej (237–253).

Tanner, D., Harris, J. (2008), *Working with Older People*. London; New York: Routledge/Community Care.

Toseland, R. W. et al. (2004), *Group Dynamics*. V: Garvin, C. D. et al. (ur.), *Handbook of Social Work with Groups*. New York: Guilford (13–31).

Trbanc, M. (1996), *Socialna izključenost: koncept, obseg in značilnosti*. V: Svetlik, I. (ur.), *Kakovost življenja v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (287–310).

Urek, M. (2005), *Zgodbe na delu: pripovedovanje, zapisovanje in poročanje v socialnem delu*. Ljubljana: Založba / *cf.

Vrana, T. (2015), *Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah: evalvacijsko poročilo za leto 2015*. Ljubljana: Center Spirala – center samomobilnosti (interno gradivo).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (2007). Dostopno na: <https://skupine.si/> (1. 6. 2016).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (2012), *Program usposabljanja in izobraževanja prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč – delovni zvezek* (interno gradivo).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije (2016), *Vsebinsko poročilo ZDSGS 2015* (interno gradivo).

8. Priloge

8.1. Priloga 1: Prepis intervjujev in podčrtani relevantni deli izjav

Opombi:

- Vezaj pri oznaki izjave, npr. A22-, -A22, pomeni, da se relevanten del nadaljuje za vmesnimi nerelevantnimi deli (v istem odstavku oz. odgovoru na vprašanje) in da gre za vsebinsko »celoto«, ki je v tabeli v Prilogi 1 označena z enakim pojmom. V Tabeli 8.1. (odprto kodiranje) imata tako oba dela enotno oznako, ki je A22, pri prepisu izjave pa je z vezaji nakazano, katera dva dela tvorita celoto.

- Zaradi napak pri pripisovanju zaporednih števil izjav so štirje relevantni deli izjav označeni tudi z *. To so A18*, A26*, B9* in Č31*. Te izjave neposredno sledijo izjavam brez * (A18, A26, B9, Č31).

Opombi veljata tudi za naslednji dve prilogi.

INTERVJU A: Gospa Gusti, 66 let, članica skupine 1,5 leta, Ljubljana

Kaj vam pomeni skupina?

Meni bi rekla, da kar veliko pomeni (A1). Ravno zaradi teh pogovorov, zaradi vodenih pogovorov, ker niso čvekanje (A2), ampak je vedno nekaj, kar je vredno poslušat (A3), in to je res tisto bistveno. Tud za eno srečanje ne morem reči, da bi rekla oh, škoda, ker sem prišla, čisto brezveze je, in vedno se veselim (A4). To se pravi, sigurno na en način obogati in mi neki da (A5). Tko da, to je sigurno tisto.

Kako se počutite v skupini?

No, če se ne bi počutila dobro, ne bi hodila. Fajn se počutim (A6), mi je tud kar tale način vodenja kul (A7). Zato ker dejansko voditelj mal zbeza, tud če misliš, da na to temo pa nimaš kej rečt. Pa te mal brčne. In to je dobr. (A8) Ker pol ugotoviš, da maš kej rečt, pa da je zanimivo za koga družga. Men, bi rekla, da to daje neko samozavest. (A9)

Kaj pa vas motivira, da redno prihajate?

Ker je fajn bit z njimi. Ker je prijetno (A10), enostavno so gospe tako prijetne, z voditeljico vred. Take tople, tko a ne, in vedno lahko neki pričakuješ. (A11) Kaj bo pa dans? Ker meni recimo je ... men so zelo pomembni medsebojni odnosi (A12). Ker sem ugotovila v nekem obdobju, da sem šibka, in vidim, kako je dobro, da si to ponavljamo. Ker pol, ko pa res pride trenutek reagiranja, mi dostikrat ne reagiramo tko, kot bi si želeli. Ampak če si pa to tkole, na en tak prijeten način to osvežuješ, je pa fajn (A13), je pa res fajn.

Pa še nekaj je. Jest pa zadnje čas mal težko pridem, mal težko pridem. Enostavno, ker me mlada družina rabi, hvalabogu, to sem zelo vesela. Ampak se zelo nerada odrečem temu (A14). Zato, ker oni mene zdej rabijo, pol ko me pa ne rabijo ... kje sem pa pol jest? Doma, štiri stene? (A15) Pa sej, so dobri z mano, ni zdej, da ... ampak dejansko pa me tud razumejo, da je prav, da mam neki jst svojega, za sebe. Neki, kamor grem, to je tisto, da ... tko da iz tega vidika vidim, da sem se prav odločila, da sem prišla v skupino, in ti pogovori so res ... na nekem nivoju, in fajn je, da je. Ker to je tisto, k te lahko mal dvigne. (A16)

Kako ste se odločili za vstop v skupino?

Jaz sem ena tistih, ki nisem še po nobenih tečajih zaokrožila, penzionističnih al kako se že reče ... tretja univerza, ne vem, kaj vse. Zato ker pač imam privatno življenje nekako tako se mi je poklopilo, najprej ko sem imela za it v penzion, se mi je mal podaljšalo za ene tri leta, v obojestransko korist. In takrat sem rekla, joj, kaj bom jest delala v penzionu, joj, groza groza ... Ampak potem, ko sem dejansko šla, se mi je ponudila priložnost nekega dela, sodelovanja z eno firmico, več ali manj na prostovoljni bazi ... Zaradi tega nisem imela manjka, nisem nikjer drugje. Ampak lansko leto se mi je pa zgodilo neki neprijetnega, neki neprijetnega v družini in smo imel nek tak, kako se reče, smo pač imeli en tak sporček. In potem smo imeli en tak komunikacijski šum, kar je ... mislim, bilo za mene grozljivka (A17), ampak za une na uni strani pa tud. In potem, po ene parih mesecih, smo poiskal terapevta in smo šli k terapevtu. In je blo fajn. Je bilo zelo koristno. Ampak v tistem obdobju, že pol po tem, sem pa jest šla enkrat na telovadbo in srečam voditeljico in me povabi na to skupino. Tko mal prislunhem, ne, in sem rekla: ja in, kaj bom pa jest delala na tej skupini? Jest nisem ne govornik, ne ... se ne vidim, a ne. Pa je rekla, ti sam prid. Ti sam prid. In tako sem prišla in zdaj sem tle. In všeč mi je. In tisti moj komunikacijski šum in to ... mi se imamo zde zelo lepo in zato jest tle zelo rada vidim, kadar se pogovarjamo o medsebojnih odnosih (A18) in pogovarjamo se skoraj vsakič o medsebojnih odnosih, ker to, se mi zdi tak temelj, v vsakih teh bližnjih pa sploh, a ne ... če je v bližnjih, je pol tud širše. (A18*) In tole, k poslušáš, da un do konca pove, k ne skačeš v besedo.. vse te stvari, tko so temeljne in prej se jih sploh ne zaveš. (A19) Pri spreminjanju same sebe mi je pomagalo. To mi je zlo kul no, ker pol o čustvih tko drugač razmišljaš ... in to se je tud poznalo naprej. (A20)

Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?

Ta skupina je res tko naštimana, da lahko se odpreš, lahko pa tud ne (A21) ... in ponavad maš kej tko za povedat luštnega, ne ... Al pa lahko tud kej tko bolečega. Ampak včasih kera reče, a pa ne mi rečt, da si bla tko srečna v službi, sigurn se ti je kej grdga dogajal. Ja, pol je pa tko mal, da ne vem več. Jest mislim, da nam posameznik zelo velik prnese ... (A22-), recimo (pove ime članice) je ena ključnih oseb, pa (pove ime druge članice) s tem svojim znanjem ... ma ne, vsak posameznik je svoj ... Ampak ona zna tko lepo zapelat stvari, na svoj način. To je spet neki, kar jest pravim, tud če nč družga, samo ta odnos te gospe do tele, kako je znala to zbalansirat, (-A22) če sem sam zarad tega pršla, da se tega zaveš, a veš, slej k prej boš uporabu tud ti v svoji komunikaciji. Tko da jest to gledam tud tko. Se učiš, ko to doživljaš. (A23)

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

Jest tko, s temi izkušnjami, ki jih imam, mene to čist zadovolji. Je pa res, da je ta skupina res tko naštimana, da se tema lahko spremeni. In komot rečeš voditeljici, joj, kaj pa če bi o tem ... (A24) Ona to zelo hitro vidi in stvari pol pelje, bomo pa danes tkole, ker vidim, da je vaša želja taka in mislim, da je to tud dobr, ker že rabimo takrat tisto, ne. (A25) In jest res zaenkrat nimam nobenih ... sem zadovoljna s potekom. (A26)

Kakšen je dober pogovor v vaši skupini?

To bi mogla zde prebrat od Ramovša unih pet pravil ... da ne skačeš v besedo, poslušanje, da govoriš 10 minut, da nisi predolg. Da vsak neki pove, (A26*) ampak se mi zdi, da voditeljica to kar dobro obvlada. (A27) In tudi smo imele eno obdobje, ko smo kar prebrale na začetku pravila in je fino. Sej to te samo mejčkn opozori.

Kakšno je vaše mnenje o zaupanju v vaši skupini?

To je prednost skupine, ko se ne poznaš. To je absolutno prednost. (A28) Moram rečt, da jest nisem tip, ki bi rabila to skupino zato, ker bi svoje težave ..., ker imam dobro prijateljico (A29-) in tko naprej. Tko da jest mislim tko, ko gledam skupino, da si dejansko res kar zaupamo. Te nezgode naše preteklosti ... Mislim, da je v naši skupini pomembno in na visokem nivoju. Fajn je pa to, da to res začutiš. To je tisto, kar pride iz tebe, kar tisti trenutek misliš. (A30) Jest to bolj čutim tko, da poveš, kar je zanimivo še za koga. Osebo ne gledam tko, da bi jest to rabila kot terapijo. Pa lahko se iz tega še kej naučiš, ko slišiš od koga drugega ... Lahko pa ima tud terapevtske učinke, ne pričakujem pa tega. Pa jest pravim, da ne rabim tega. (-A29)

Kako doživljate starost?

No, to itak vsi rečemo, da se ne čutimo stari. Ne bom pa rekla, da leta itak bežijo in hitijo in temu, če si živ, ne moreš ubežat. No, ta starost je tko: itak, da se je bojim. Ampak je pa tud že tuki. (A31) V prvi vrsti se želim čim dlje ohraniti in telesno in psihično. Tko da zato je treba tud kej narediti in jest mislim, da to tud

delam. (A32) Fizično bolj kot psihično, tle sem še bolj šibka. Ampak to je eden izmed teh korakov, k me opomne tud ta naša skupina. (A33) Pa bralna skupina, v katero sem se vključila. Tko da, ker dejansko jest se zlo zavedam, da je treba ohranjat moči čim blje, da lahko sam zase skrbiš, ker to je neki najlepšga, kar lahko. Jest vidim svojo starost v samostojnosti čim dlje. Drugač se pa ne obremenjujem, a bo treba enkrat nekam stopit iz svojega stanovanja. Kaj bom pa še počela, razen tega, da se je treba zavedat, da je treba za to našo psiho kej nardit.

Kakšen pomen imajo za vas pripovedi in mnenja drugih članov skupine?

Ja, to so, jest bom rekla tko. So dragoceni, so nevsiljivi, so taki fajn. Nikol se ne dolgočasim. Ker so življenjski, ne. To so izkušnje, ti neki dajo, lahko neki vzameš, lahko ne vzameš, drugač je pa lepo. (A34) Se mi pa zdi tko, tud če bi bil nekdo celo uro tiho, ja zakaj ne ... Zakaj ne? Jest v tem ne vidim nič slabega. Je prišel, je neki slišal, je bil med ljudmi. Če tisti dan mu pač mu ni pogovora, mu ni do pogovora. (A35) Se je pa treba vprašat o temah, vprašat kaj bi se rad pogovarjal ... So pa tle vodje, ki so neka lučka. (A36) Ampak tko, slej k prej se itak tko spoznaš, ljudje se slej k prej odprejo, vsaj mal. Tud če mislijo, da o tem pa nimajo kej povedat ... zmeri se kej najde.

Ali opazate kakšne spremembe, odkar ste članica skupine?

Jest sama pri sebi bi lahko rekla, da mi zelo koristi ta skupina, ravno zaradi teh odnosov, k jest to ponavljam. Se mi zdi, da sem na samozavesti zelo pridobila. No, punce pravijo tamle spodaj v knjižnici, da sem včasih samo glavo dol držala, ko sem prišla v knjižnico ... (A37) No, jest ne vem, če je to res, ampak tko pravijo. Da sem zdej tko nasmejana. No, to ni samo zaradi skupine, je še zaradi česa drugga. Vendarle je to tisto, ko se pogovarjaš o nečem. Kar ti izžarevaš, tud nazaj dobiš. (A38) Na to jest ne bi nikol pomislila prej, ne ... Pa kva mene brigajo drugi ljudje, jest sem sama, jest lahko za sebe poskrbim ... Ja, nisi sam! (A39) Je pa lepo, če imaš lep dan, a ne. Tko da na tem smo kar nekaj delal na tej skupini. Mogoče sem jest to bolj zaznala, ker je to moja vrzel. Kar precej smo se pogovarjal o teh naših čustvih in je to zelo dobro (A40) in se bomo še, pa naj bo to strpnost, al nestrpnost ... karkoli je takega v tebi, kar lahko v odnosu z drugimi ljudmi, kar se odraža. Tle sem definitivno dobila kar, res. Kot pravijo druge, da jest sicer ne govorim velik, ampak tehtno povem. (A41)

Tle je tko, k je vodeno, k se vprašaš, zakaj reagiraš tako, na tak način. (A42) K pol rečeš, mislim, je fajn, da bi še uno knjigo prebral. Jest lahko sestri vse povem, se potožim ... ampak to je drugo. Tle se pa odpre ena taka tema, k pač je tema pogovora. Pol se vplete lahko tud svoje izkušnje, generalno pa je neka tema, ki je tema. Si postavljen v to, da premišljuješ. (A43) Mogoče bom jest s svojo sestro, ko bova že stari, se tko pogovarjali. S prijateljico pa tedenske stvari premeljeva enkrat tedensko, ko se vidiva in to je to. In je fajn, ko je blo na začetku povedano, da o veri, politiki in boleznih se ne pogovarjamo. Dobro, sej kdaj pride tud, da se kej omeni. (A44) Generalno pa ne. In to je dobro.

Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanja?

Ja, vsi smo ... rabimo en čaj, tko da ga še nadaljujemo pol. Zadovoljstvo, to sigurno, da te tud potegne pol, naslednjič da prideš. (A45) Mora bit res tehten razlog, da ne prideš. To naše druženje, moram reči, da se iz enega vodenega srečanja podaljša v prosti klepet, ki je največkrat nadaljevanje prejšnjega.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate?

No, to sem jest že večkrat rekla, o čustvih in medsebojnih odnosih. Jest mislim, da je to temelj in da se ljudje pa zelo premal pogovarjamo. Ker pol bi bil svet lepši, če bi se.

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Jaz mislim, da tle smo pa kar zreli, razen ene osebe, ampak ne vem če bo še hodila ... Drugač se mi zdi, da se znamo tolerirat. (A46) Ampak to je spet en izmed tistih ključnih ... kako bi rekla, enega lepega pogovora. Ker brez tega ... ja, kej je pa zdej una ... mislim, to ni, a ne. Če te mal manj zanima ... moraš pa dovolit, da pove vsak svoje mnenje. To je pogovor, drugač ga ne more bit. No, tud mislim, da ima voditeljica dober način vodenja. Ker ona ne gre na neko predavanje začetno, ali pa branje nekih tekstov. Ona izpostavi temo, potem prebere kakšno reč, bolj na kratko in potem odpre debato. (A47) Nikol ni tko, da bi ona 20 minut eno teorijo zganjala pa da bi se pol pogovarjal, kako mi razumemo, kar je ona prebrala. Tko da, to se mi zdi tud

fajn. To se mi zdi, da je vse tko zdej že nastalo. Da se točno ve, da imamo mi to radi in da je ona na ta način tud pripravljena. Je pa vodja tud dost tko, senzibilna, čuti z nami. (A48)

Kaj povezuje vašo skupino?

Ja, verjetno različnost. Pol je to bolj zanimivo, ker so tko različna mnenja, različne izkušnje. (A49) Moram pa reči, da to, da so ljudje tko razgledani, to je zelo pomembno, ker drugač hitr je konec niti. Tko pa mislim, da ta širina naših članic je sigurno en izmed tistih povezovalnih ... (A50)

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Jest se sam bojim, da ne bom imela kakšnega Alzheimerja. Jest bi jo imela kr tako za zmeri, za skoz bi jo tako imela. Vprašite me čez dve leti, jest ne vem ... Jest si sam želim, da une članice, k so zdej že tok stare, da bojo z nami še naprej, še dolga leta. (A51) Tko da, drugač pa, mogoče bomo še koga novega dobil. Moram pa reči, da je zanimivo tudi kakšno moško mnenje, ki je običajno različno od našega, ženskega.

INTERVJU B: Gospa Marjeta, 72 let, članica 1,5 leta, Ljubljana

Kaj vam skupina pomeni?

Ja, bom rekla, razvedrilo, srečanje z ljudmi, ki ti nekaj pomenijo, tudi ko se razvijejo te relacije prijateljstva, potem da razgibaš možgane, druženje. (B1)

Kako se počutite v skupini?

Zelo sproščeno, odkrito. Tisto, kar mislim, zares rečem. Pa varno se počutim. (B2) To, kar rečem, vem, da ostane v skupini, vem, da ni nobene zamere. (B3-) Ker vsaj jaz osebno priznavam različnost. In me nič ne moti, če nekdo stoprocentno drugače razmišlja, ima drugačen pogled nasvet, to me nič ne moti. Pač vsak ima pravico, vsaj tako razmišljam, do tega, kar je, in da to lahko je. In to mi ta skupina da. To mora biti socialna in čustvena zrelost ta prava. (-B3) Pa da znaš ločit, kaj jaz vem, če je kakšen tvoj zelo hud problem, pač da skupine s tem ne obremenjuješ, mogoče kej pojamaš, kakšnemu posamezniku, mislim, da so bolj prijatelji za to, ne pa v skupinah. V skupinah, recimo, če se čez leta to razvije, je v redu, drugače pa se mi zdi, da pač moraš sam reševati v drugem krogu probleme. Da za to ta skupina ni. Vsaj jaz jo tako jemljem. Mislim, da ni za skupino, da deliš stiske. To bi morala biti drugačna skupina. (B4) V skupinah, ki imajo recimo ta cilj, ta problem, da ob težkih trenutkih ti stopijo naproti in pomagajo. To je že bolj kakšna terapevtska skupina, da eni z izkušnjami, ko imajo, da jih vodijo. Jaz mislim, da je cilj te skupine pogovor. Debata, o določenih stvareh. Tako sem jo vzela in tako je bila zastavljena in mi je všeč. (B5) Recimo, iz te skupine nisem bila še pri nobeni na domu in tudi nobene nisem povabila. Ker si ne želim tako tesnih stikov zaenkrat. To se mora razviti. Ne moreš to po enem mesecu, dveh. (B6) Ker izvedeni potem tisto, za kar hodiš, ne. To so potem druge kvalitete, koga povabiš v dom, s kom si doma, s kom pol navežeš stike. To bi bile potem različne skupine z različno vsebino.

Kaj vas motivira, da redno prihajate na skupino?

Dobro počutje v skupini. Rada se srečam s temi člani skupine. (B7) So mi blizu. Se z njimi lahko pogovarjam. (B8) Tudi o knjigah lahko kakšno rečemo, svetujejo tudi kakšno dobro knjigo. Izogibam pa se teh pedagoških – sicer sem bila v šolstvu v službi – pa filozofskih ... Joj, ravno zdaj imam po ne vem koliko letih spet televizijo. Trije programi, ko nekaj sanjajo, nekaj prerokujejo, nekaj svetujejo. Tega jaz ne prenesem in sem to črtala vse tisto. Ker takrat, ko sem bila, sem se res angažirala na široko. Ta skupina, ja, zdaj sem malo zašla. Torej, drugo pa je, da ne obtičiš doma. Se moraš urediti, it, se srečati, debatirati, in potem greš domov. (B9) Ker ko si enkrat sam, je velika nevarnost, da se zabubiš. Ja, in potem ... posebno, če živiš sam. Mora bit ena obveznost. In to je obveznost, ki mi je prijetna. (B9*)

Ste se kdaj na srečanju počutili nelagodno?

Ne, nikoli. Mogoče je to tudi moj značaj, ampak res ne.

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

Mogoče to, da ne bi bila vedno v zaprtem prostoru, da bi se tudi nekje v naravi srečali, v kakšnem prijetnem kotičku in tam imeli debato. (B10) Mogoče bi peš šli tja, peš nazaj. Tako da ne bi bil vedno ta zaprt prostor. V lepem vremenu, da bi bilo to druženje, kaj jaz vem, nekje pod smrekami. Lahko ob Ljubljani, v Mostecu, na Rožniku. Kakorkoli ... Pa tudi če se kdaj vsedemo na mestni avtobus, zdaj se lahko pelješ kamorkoli. To mogoče, da bi bilo to druženje prenešeno nekam ven. Če pa ni, me pa tudi ne moti. Sprejemam stanje tako, kot je.

Kaj je po vašem mnenju dober pogovor v vaši skupini?

Veliko je bilo takih pogovorov v skupini. Najboljše se mi takrat zdi ... recimo prijateljstvo, a ne, da se nas tema dotakne. (B11) In da potem ostanemo pri tej temi, da ne širimo nekam drugam, da ne zaidemo kam drugam. (B12) Ampak začne se čisto tko, ko misliš, kaj bi pa povedal, a ne. Ko se poslušamo, spet dobiš misel, idejo, sproži ti razmišljanje in lahko marsikaj novega dodaš, potem tudi sam sprejmeš. (B13) Potem nekje prijateljstvo ... bolj natančno veš, kaj naj bi to bilo. In da ni vse prijateljstvo, kar misliš, da je. No, in te teme sem se spomnila, ko je bila zelo poglobljena, smo govorili o tem ... Tudi iz osebnih izkušenj smo izhajali. To, da ne zaidemo drugam, da se o temi poglobljeno pogovarjamo in da ko končamo, da imaš nekaj novega v sebi. Ja, novo je to počutje, odnos do nečesa, do ene teme. (B14-) To bolj čutim. Da greš zadovoljen, poln energije, nisi zamorjen, da rečeš, to tako je. (B15) Potem vidiš, ker ponavadi, ko govoriš, govoriš iz svojih izkušenj, se ne gremo kakšno filozofijo ... preprosto bolj bogat si. (-B14) Ko greš iz svojih izkušenj, vidiš, da nekdo enako razmišlja, da nekdo različno razmišlja. Da vidiš, da je več poti in da so vse lahko prave.

Kako doživljate starost oz. življenjsko obdobje, v katerem ste sedaj?

Če sem v dobri formi, imam samo 25 let, če sem v malo slabši, jih imam 30, 35 ... naprej gor pa se še nisem počutila stare. V čem vidim problem? Človek, če je zdrav, če si fit, ko si v kondiciji, ko se dobro počutiš.. ne, let ne čutiš. Ampak, v čem je pa problem? Kar naprej ti pravijo, da si star. Pa strokovnjaki ... pravijo starostniki, stari Pa lepo vas prosim, kdo je star? Mi imamo starčke že pri 15-ih, 20-ih. Mislim, da okolje preveč govori o tem, da se staramo, da smo stari, zdaj celo, da smo breme družbe. Ja, madonca, v moji mladosti nikoli nisem mislila, da so moji stari starši breme. (B16) Niso bili ... to je bilo zame eno veliko bogastvo in še zdaj se jih tako lepo spominjam. Tako bom rekla, da je to bolj problem okolja, počutiti se star. Si siv, dobro, jaz se ne barvam, te kaj boli, saj te je tudi, ko si bil mlad, kaj bolelo, si bil utrujen pa tak. Ne, ne počutim se staro in se mi neumnost zdi, da mi kar naprej govorijo, da smo stari. Glede tistega, da smo pa breme, bom pa tako rekla: jaz se ne čutim, da sem komu kaj dolžna. Mi smo več kot 60 procentov od svoje bruto plače dajali za vse to. Ampak če so pa zapravili, to je pa njihov problem, ni moj. Enkrat sem bila z eno gospo v toplicah in tam so bili tudi starejši, niso mogli hoditi, to je bilo zdravilišče. In so jih s kombijem odpeljali na en tak prostor za piknik. Čez čas, ko so se razživeli, so plesali, peli in so bili poskočni in dobre volje. No, sem rekla, zdaj bi morali sem pridet in bi videli. Da je to bolj ... kaj jaz vem, vse od tega, od družbe odvisno, kako jih vidi. (B17) Tudi ti domovi, ki so, taki kot so, meni niso všeč. Niso všeč. To bi moralo čisto drugo biti. Čisto drugega tipa. Drugo je, če imaš demenco, pa si neboljen ... Ampak če si ti pri sebi, pa da ti tam komandirajo ... Če ti paše zajtrk, ti paše, če ti ne, ne. Saj ti tudi doma ni vse pasalo. Zdi se mi, zakaj mi niso všeč, zato, ker ti enostavno vzamejo samostojnost, vzamejo ti osebnost, naenkrat te postavijo na nivo otroka, ko te komandirajo. In to ni dobro. In zato razmišljam, da če so že take skupine, kakršnekoli, da bi morali tisti, ko so vodje skupin, da bi to bili zunanji, ne zaposleni tukaj. Pa tista oblika, ko ima vsak svojega prijatelja med zaposlenimi v domu.

Kakšen pomen imajo za vas pripovedi in mnenja drugih članov skupine?

Ja, imajo pomen, prvič lahko vidim raznolikost v mišljenju, raznolikost v prepričanju in mi to prija. (B18) Če bi vsi enako tam razmišljali, bi bil dolgčas.

Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?

Ne, mislim, da ne. Ne pustim si vplivati. (B19-) Recimo, jaz sem hodila k taičiju in sem bila moteča. Ker ta vodja, saj je bil zelo v redu, moram reči, ampak ga je motilo, ker jaz ne sprejemam njegove filozofije in jaz sem naredila, temu rečem – steno. Meni je bilo všeč to, kako gibaš roke, na kaj misliš, ampak filozofije pa nisem sprejemala in je rekel, da ga motim. Se ne prepuščam nobenemu ... ker to lahko pusti pri tebi posledice. Sem najbrž taka oseba, sem tisto, kar sem. Nisem pa za vsako ceno. Tudi lahko spremenim mnenje, če vidim, da je tisto boljše od mojega. Tako da nisem zagrizena, tako in nič drugače. V tej skupini se

to niti ne čuti, da bi kdo hotel nate vplivat in te spreminjat. (-B19) Nisem pa bila nikoli zaprta, nisem imela takšnih problemov. Bila sem drugačna od drugih. Večno.

Kakšno je vaše počutje po koncu srečanj?

Oh, bom rekla, evforično. In potem do doma se umiri, in pravim, dobro je bilo. (B20) Nisem nikoli še bila zamorjena v tej skupini. Ne vem, a smo se taki zbrali, da tako pozitivno drug na drugega vplivamo. Verjetno pa zato, ker je to prijetno druženje združeno z globokimi razmišljanji. (B21) Ker drugače življenje živimo zelo površno. Tu se pa malo poglobiš. Moj sin bi rekel – filozofiraš.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate na skupini?

Kar pride, nimam ljubih tem. Pač kar pride, sprejemam vse. (B22) Najbrž je to z mojim značajem povezano.

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Mislim, da glasno ne izrazimo ... izražanja, tako bom rekla: ti poveš svoje mnenje, poslušamo, ni pa tistega, da bi te prepričevali in rekli, ti pa nimaš prav. Vsi imamo prav, vsi imamo narobe, vse je res, pa nič ni res. Tudi če ti tako ne razmišljaš, jaz ne bom rekla, ti pa nimaš prav. Teh besed ni. To nas je tudi voditeljica v začetku opozorila. Da ne učimo drug drugega, da ne prepričujemo drug drugega. Mislim, da se tega držimo. (B23) Mislim pa, da tisti, ki so odnehali, so nekaj drugega pričakovali. Ne debato, ampak da je to skupina, ko se povežeš, da pojamaš. Jaz razumem, da to ni to. Ker je bilo na začetku čisto lepo jasno, kaj so cilji skupin. (B24) Enkrat smo imeli temo moški – ženske. Ker imamo moškega in je taka dobra tema, so se mnenja kar dosti dobro kresala, bila različna. Ampak na koncu ni bilo nobene zamere. To je bilo samo mišljenje, tako kot jaz razmišljam, tako sem povedala. Na koncu smo ugotovili, da imamo vsi drug drugega radi.

Kaj povezuje vašo skupino?

Jaz mislim, da osebnost posameznika, to, kar so, taki, kot so, pozitivne osebnosti, prijetne, družabne. (B25) Tudi opazijo, če si malo bolj tako ... če ne drugega, te potreplja brez besed. Dotik pomaga. (B26) To mislim, da je to.

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Ja, upam, da ne bo razpadla, to je na prvem mestu. Pa mislim, da se bo mogoče, če bomo dolgo ostali, razvila v kaj več. To bi bilo mogoče prijateljstvo. Ko čutiš z nekom, ko veš, kdaj je težko, ko vprašaš, kako je, ko ponudiš pomoč. (B27)

Kako vidite vlogo voditelja v skupini?

Mislim, da je zelo pomembna. Prvič, mora biti to topla osebnost. Odločna. Če gre v napačno smer, da da znak, če bi debata zašla. Redno pripravljena. Prijazna. Povezovalna, da poveže. Mislim, da mora imeti tudi voditeljske sposobnosti. Pa kot oseba pozitivna, da ni kakšna zagrenjena. Pa tudi mislim, da kot mi pustimo globoke osebne probleme zunaj, jih tudi ona pusti. (B28-) Da to se ne vpleta v to skupino. Bi rekla profesionalna. V to smer izobražena, da točno ve, kaj dela. Da spodbuja k pozitivnemu življenju, razmišljanju, da povezuje vse. Da je resna, da redno hodi, da ni danes je, drugič ni. (-B28)

Ja, bom rekla za skupino, da ni za stare, ampak za tiste, ki imamo dovolj časa. Mislim, da je to zelo pozitivno. In da bi jih lahko bilo več. Bolj na gosto, da bi bile, (B29) pa ne prevelike, da se potem res lahko skupina naredi. Če jih je več, se zgubiš noter in potem ni isto. Če je prevelika, potem lahko tisti, ki najbolj rabijo, so na robu. Ne navežeš se, se skupina toliko ne poveže, lahko se naredijo manjše skupine. (B30) Mi je všeč, da so, razgibajo tisti vsakdanjik, posebej v današnjem času, ko si ne moreš ne vem kaj privoščiti. (B31) Več se mora o tem govoriti, bolj obveščati, točno povedati, kje so skupine, na primer ta letak od društva Tromostovje. Pa to ni dovolj enkrat, da se pojavi, mora večkrat ... Potem tisti, ki čuti to potrebo, pride, tisti, ki ne, pa ne bi nikoli šel. V lokalnih časopisih bi bil lahko večkrat kakšen članek, da je obveščenost, pa povabit. (B32) Ko se ustanovi, mora biti jasno povedano, kaj ta skupina je. Ne kar nekaj, da pričakuje, potem pa tisto ni. Jaz nisem pričakovala drugega, ko sem prišla, sem pričakovala pogovor. (B33) Ko nehaš biti aktiven, to pogrešaš. Posebej če si bil v taki službi, če si se tako gibal ... kar naenkrat. Posebej pa ta problem – odhajajo, se poslavljajo. Potem naenkrat imaš tam tri, štiri ... to je premalo. Če se jaz spomnim iz moje

mladosti, ko sem bila otrok, to je bilo enega druženja še in še. In to vse generacije. Tega zdaj ni, tega druženja. Te skupine so potem po mojem nadomestek tega. To je tisto, ko ti manjka, da ne ostaneš sam s sabo. (B34) Če ima to vsebino, kot ima naša, ali pa katerokoli drugo vsebino, skupine so pozitivne.

INTERVJU C: Gospa Marina, 81 let, članica skupine 1,5 leta, Ljubljana

Kaj vam skupina pomeni?

Jaz sem pravzaprav začudena, da sem se tako vživela v to skupino, da me je tako pritegnila, da redno hodim. (C1) Jaz se ukvarjam z dosti stvarmi, tako da vam malo povem, da dobite nek okvir. 90. leta sem se upokojila in v tem času sem bila 12 let na umetnostni zgodovini na Univerzi za tretje življenjsko obdobje. Ker sem se želela toliko naučiti, da bom sama razpoznavala sloge, posebej mi je ljuba arhitektura. Potem verstva sveta, od začetka do konca. Potem gradovi in utrdbe na Slovenskem, spet zaključena enota, na zgodovini sem že nekaj let. Dosti se mučim, da sem zbrana, pa fizično se mi tudi pozna. Vedno imam vsaj dve stvari. To vse, spremljam dogajanja, ne zapiram se, potem pa še ekskurzije, ogledi. Takrat mi je ena kolegica rekla, da se skupina ustanavlja ... zgolj radovednost. Nisem mislila, da se bom vključila. Namerno sem vam povedala, da boste razumeli, s čim vse se ukvarjam. Ne iščem zaposlitve, s čim se bom zamotila. Imam preveč, mi manjka časa. Telo tudi popušča, tudi za doma rabim več časa. No, sem takrat prišla, končno pa lahko tudi jaz lahko vidim, kako danes potekajo te stvari. To je čisto moja profesionalna radovednost. In sem začela, in seveda najprej smo tipali. Jaz sem le starejša. Potem smo enkrat šle na kavo, eni so prihajali in odhajali, ampak jedro se je že ustvarilo. Takrat sem jaz tudi predlagala, da bi se tikale. Bile so malo začudene, ampak zgleda, je prijalo. Iz srečanja v srečanje se poznavanje drug drugega pogloblja, in tako so mene nehote pritegnile. Najprej nisem mislila, da bom vztrajala. Saj sem rekla, radovednost. In sem še tle. In če jaz pomislim, kako se ljudje ukvarjajo z enim takim delom, kako to človek propade. Jaz pa sem pridobivala nova znanja, čisto druga kot sem delovala sama profesionalno. Vidim, kako možgani ostajajo, ne bom rekla mladi, ampak sposobni aktivnosti. To je čudovito. Jaz, recimo, zelo pozabljam. Na tri, štiri leta se dam na nevrologiji malo stestirati. Ampak moje umske sposobnosti, pa koncentracija, pa miselni tok o kaki zadevi, je pa močen. In to je posledica mojega režima življenja, študija, skozi je treba biti zbran, razmišljat, se vklapljat v debate. Pa vedno sem bila zelo radovedna. To je zdaj en del odgovora, ni pa ves. Jaz sem običajno bolj tiho, bolj v ozadju tukaj na skupini in dostikrat odprem kakšno temo na tisto temo, ki je predmet pogovora, z druge perspektive. In vidim, kako dosti to njim pomeni, ker so tudi ambiciozne, želijo tudi nekaj pridobiti, ne samo dat v pogovor. Tako da smo na eni zanimivi ravni, ta skupinica. Tle se tudi učimo delovati v skupini. Učimo se strpnosti, pustiti tudi drugim povedati in potem tudi sprejeti, ali pa negirati. Ampak z utemeljitvijo. To je vrednost takih debat. (C2)

Kako se počutite v skupini?

Dobro. Včasih se sebi malo posmejem. Da še vseeno vztrajam. Včasih bi mi bilo, med nama povedano, malo odveč delovati na tem nivoju, ki je. Ampak se kar pogovorim s sabo. Malo je sigurno navezanost. Me se imamo rade, na nek način. Cenimo se. (C3) Zbližali smo se. Vendar ne preko mej, to pa ne. (C4) Tudi to razmišljam, počasi bom opuščala tudi ta predavanja, potovanja sem že morala opustiti. In tle je ena simpatična vez, s temi gospemi, ki ni »bla bla«. Ker tam mene nikoli ni bilo. In malo imam tudi občutek, da jim tudi nekaj dam. In to mi je prijetno, čisto odkrito. (C5) Nikoli se ne postavljam nad njimi, sem preveč zrela, sem že dosti doživela. Pa tudi, veste, vsak je v skupini malo drugačen. Nekaj novega, nekaj drugačnega skupini prinese. (C6) Tako da sem tudi malo radovedna, kako se razvijamo. (C7) Ampak zelo simpatično je to, zelo, drugače me tudi ne bi bilo.

Kaj vas motivira, da redno prihajate na skupino?

No, če se za nekaj odločim in se nečesa lotim, po doglednem času, ko zadevo malo spoznam, ali prekinem, ni zame, ali pa vztrajam, to je pa disciplina. Včasih se mi tudi ne da, pa utrujena sem. Ampak to je pa red, ki ga imam rada, da ga ljudje izpolnjujejo okoli mene in tudi jaz ga spoštujem in izvajam. Ali bi prekinila čisto ali pa hodim. Večkrat moram usklajevati stvari, ali privatne ali pa ne čisto privatne, ko bi jih opravila v tem času, ampak jih moram prestaviti, ker ima skupina prednost. (C8)

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

No, vedno ni bilo tako bogato, da bi zadovoljilo, tudi druge najbrž ne. (C9) Ampak to je dinamika. Voditeljica se zelo trudi, se ji pa pozna, da je volonter. Ampak prosim, to z mojimi očmi, to ni kritika. Mislim, da absolutno obvladuje skupino, ki ji je namenjena. (C10) Mislim, da je ta, za ta namen, kot se ustanavljajo te skupine, kar v redu. Ker se nudi dosti enega izobraževanja, vsaj tako voditeljica pove.

Kaj je po vašem mnenju dober pogovor v skupini, kakšen pogovor je to?

Eno je, da se približno drži posameznik v skupini teme. To je glavno. Dostikrat pa gre malo na stranpota posameznik in ga je potem treba malo ustavit. (C11) Pa pomembno je, kako človek oblikuje misli, na kakšen način jih pove. *(Pove primer druge članice skupine, ki gre v pogovoru zelo rada v »širino« in se na ta način oddalji od teme.)*

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Zelo različno. Oh, so kar ostre debate včasih. Poskušajo, ja ... ne ne ne, to pa jaz drugače gledam, reče kdo. Ja, kako ...? (C12) Včasih tudi vidim po kakšnem obrazu, da se ne strinja. To je fajn. To se pravi, to so dokaj formirani ljudje s svojimi mnenji. To je dragoceno. Do majhnih preprirov še nikoli ni prišlo, to pa ne. Jaz pa to takole mislim, jaz pa mislim še nekaj drugega ... to je bogastvo mnenj.

Kaj povezuje vašo skupino?

Ja, ne vem, a pretiravam, ampak imam občutek, da je že tudi navezanost drug na drugega viden, ali pa malo se čuti. A se zavedamo ali ne, to je drugo, ampak jaz opažam, da je že to tudi ... že tako, ko posameznik pride, kako se nasmeje, kako ga sprejmemo drugi. (C13) Vsakega, ne glede na to, kdo pride, no, saj smo v glavnem ženske.

Kaj menite o zaupanju v vaši skupini?

Jaz mislim, da je na dosti visoki stopnji. (C14) Seveda pa, prav da bi pa se osebne stvari, intimne v tem smislu, intimne v smislu čustvovanja, mislim, da pa je ena zdrava mera in meja. Ker vse izliti je nevarno, to pa tudi ni namen teh skupin. (C15) Lahko pride eno, da se govori kje, ljudje so Ljudje. To je eno, drugo, lahko se za odtenke spremeni odnos medsebojni do posameznika, ki je preveč ... ki je lahko boleč za tistega. To je tudi zelo pomembno. Ta zaupnost medsebojna, do kam in o čem. Mislim, da to ni tako enostavno, so nevarnosti tudi lahko znotraj takih skupin. (C16) No, o teh odnosih, med zakonci, v naših družinah je že tudi v naši skupini prišlo. Tako da drug o drugem nekje v globalu imamo neko predstavo, tudi s tega vidika. Ja, če se ljudje počutijo varno, da se ne bojijo, kako bodo drugi gledali na njih, če si upajo priznati sami sebi in osvestiti neke stvari. Pa večkrat je treba nežno povedati, da to, kar tu povemo, je namenjeno nam, samo nam, ne drugim osebam. Da se utrdi. (C17)

Kako vidite vlogo voditeljev v skupini?

Ja, tle je voditelj ... ima specifično vlogo. Ker je eden od nas. Vendar pa daje tudi vsebine, ponuja, vodi potek pogovorov, vendar to je čudovito in naša voditeljica to kar precej ... ko ena od – občutek daje tak – je ena od nas, ki pa mirno pelje to. To je uspešen vodja. (C18)

Kako doživljate starost?

Nekaj let nazaj, jaz sem bila vedno zelo aktivna, polna moči, delovala tu, tam, tak tip iz mladosti že. In potem ko pri sebi opaža človek, to me zaboli, tisto, utrujenost ... Je bilo pri meni malo boleče. (C19) Pred leti, ko se je to pojavljalo pri meni. Res pa je, da radovedna kot sem bila vse življenje, sem začela jaz sebe opazovat radovedno, kako zgleda to staranje. In to mi pomaga, še danes. In se še danes posmejem in kako rečem, da me kdo začudeno pogleda, na svoj račun. (C20) Vsako leto se mi pozna, sploh zdele po 80. moči izgubljam. Imam tudi določene bolečine in zdravila. Pa nobenih analgetikov, ker imam dosti drugih zdravil. Jaz se posmejem. Recimo, noge moje so zelo uboge, cele me bolijo. Ko je zelo hudo, grem telovadit. Specialne vaje delam za posamezne dele telesa. In dejansko je bolečina manjša polagoma. Odpravljam s tistim, ker je vedno bolj jasno, kaj pomeni gibanje in vaje odgovarjajoče v starosti. Ne na kavč. Ker to delajo in je slabše in slabše in bolj in bolj boli. (C21) Mišice slabijo, zginevajo, vemo zdaj, ne ... jaz delam. Pa znam, naučila sem se. Tako da sem tudi s seboj v tem smislu zaposlena. Zavestno sprejemam, pa je lažje. Opažam, zadnje leto se mi že ne ljubi iti, kar ne bi, bi mi tako prišlo v mojem počivalniku. Če je treba, se na glas naženem. Tudi

to ni slabo. Da se okrega človek. Nikoli nisem bila tako huda kot na sebe. In to pomaga. (C22) (Na tem mestu pove zgodbo o izgubi hčerke.)

Ampak sem se zavestno, potem ko najhujša bolečina mine, ker je bilo grozno, zavestno začela – zdaj če sem jaz ostala, preživela, zdaj pa čimbolj mirno in čimbolj polno delovat. In sem uspela počasi eno čisto prijetno razpoloženje doseči. Ampak zelo se je treba potruditi. (C23)

Ko je prijateljica moje hčere tudi umrla malo kasneje, sem se povezala z njeno mamo. Jaz sem razvezana in mi to paše. Ker sama odločam in meni dolgčas ni nikoli. No, zdaj sem vam prikazala moje gledanje na staranje. *(Pripoveduje o negovanju hčerke v času bolezni in hudi lastni izčrpanosti kot posledici.)*

Življenje je kapricasto in ima svoja pota. Ampak name so se zelo navezale pranečakinje. Zelo sem navezana s tamladimi. (C24) Bolj kot s sestrami in bratom, z mojo generacijo. Z njimi sem tudi dogovorjena, da bodo po meni tudi dobili. Imamo zelo vsebinske pogovore. Jemljem starost kot radovedna, kot da ne gre za mene. Na sebi človek lahko najbolj opazuje, kako gre. (C25) Jaz sem namreč stare ljudi vedno imela zelo rada. In mogoče mi to pomaga. Z mojo babico sva bile zelo navezane. Imeniten človek je bila. Do starih sem imela vedno eno zelo pozitivno naklonjenost. Kar čustveno bila nekje, ne navezana, ampak čustvovala do njih. (C26) Eni se bojijo, eni se ogibajo, enim sem celo gabijo. Saj jaz se ne čudim, ker so tudi vse sorte. Mnogi so začudeni za mojo starost, pa ne za izgled, ampak moj pogovor, moj odnos do ljudi, moje razpoloženje. Verjetno jih to, nekje imajo občutek, da nisem tako stara.

Kakšen pomen imajo za vas pripovedi in mnenja drugih članov skupin?

S simpatijo. Mislim, da je najbolj primeren izraz to. Ti pogledi, različni, so vedno zanimivi. Sploh, ker je tema podana. Pa tako drugačen pogled na temo. To je zanimivo. Zanimiva mi je ta pestrost. (C27)

Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica te skupine?

Da bi prav na osebnost vplivalo, nimam občutka. Mogoče malo, ne. (C28) Sigurno pa pridobim, ker o zadevi jaz tudi razmišljam, sledim, dopolnjujem, včasih tudi oponiram, in to je dragoceno v skupini. Tako da sigurno pridobim jaz tudi. (C29) Ker je to drugače kot pa ta ostali del mojega življenja, ko zbiram znanja. Saj so tam tudi debate zanimive, krasno. Ampak tole je drugače. Sigurno tudi jaz dobim. Ni drugače prilike, da bi o teh različnih temah govorili, zbirali ... to je tudi nek nabor mnenj. Tega ni drugje. (C30) To je spet ena druga, pravzaprav originalna oblika sodelovanja, ne. (C31) Eni so izstopili. Ne toliko zaradi tega, češ niso dobili, kar so pričakovali ... Bali so se odpret. Ljudje se bojijo drug drugega in trpijo po nepotrebnem. Ker imajo do takih doživetij in gledanj v svojem življenju negativen odnos. Nimajo se radi zaradi tega. In se potem skrivajo. Pa ni potrebno. Ker največkrat je to čisto življenjsko, ni negativno. Za dve gospe mi je žal. Ker če bi bile še malo potrpele, morda bi se počasi odprle in videle, da nimajo kaj izgubiti. Ampak počasi mogoče kaj pridobijo. Seveda, je pa za razumet, saj veste, kaj vse ljudje drug o drugem, če se le da, negativno, da se počutijo boljše. Uživam v tem, koliko enih stvari se mi še odpira, ko razmišljam. In koliko enih stvari sem že nabrala v življenju. Ampak nabirala, ne spala v kotu. Bolezen in let, manj sem ranljiva, veste. Mene se zdaj skoraj ne da več ... Ker sem dovolj močna, da bom obvladala tistega, ki bi me hotel žaliti, poklopiti. Se še kar učim. Se mi zdi, da rastem. Mogoče je to domišljavo. Ampak zame je fajn, bolje tako kot obratno, a ne. Mene zaboli, ko spremljam tudi ta vsakdan, tudi politična odločanja. Tem bolj pa me zaboli, ko naj bi bila strokovna, pa vem, da z najboljšim namenom, ampak z neznanjem ali s premalo znanja, včasih tako kaj zavoženo v smislu, ko ljudje trpijo. Včasih rečem, hvalabogu, da sem tako stara. Da ne bom vse to še prenašala v nedogled. Jaz se smrti ne bojim, bolim se pa bolečine, ker imam svoje izkušnje zelo hude, lastne. *(Opíše dogodek doživljanja dalj časa trajajoče hude bolečine v mladosti zaradi napake v zdravstvenem posegu.)*

No, nehote sem par drobcov o sebi povedala. Včasih pomislim, da me je vse to tako utrdilo, da sem bolj močna, pa čisto nič zagrenjena. Na starost se pozitivne in negativne lastnosti poglobljajo. Rad se imeti, predvsem sebe, v pozitivnem smislu, tako da ne škoduje drugim. Če se imaš rad, tudi ne škoduješ drugim. (C32)

Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanj?

Sproščeno. In mal humorno sem potem včasih razpoložena. (C33) In kakšno, moja babica bi rekla, bleknem. In se nasmejimo.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate?

Ne bi znala zdele izpostaviti. (C34)

Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?

Ne. Edino včasih, če preveč ta kolegica.. sem majčkeno nestrpna. (C35) Potem včasih moram kaj reči. Nežno, poskušam. (C36) Je bila ene parkrat zelo prizadeta, se je videlo po obrazu. Ampak se ona hitro sebe pomiri. To se pravi, sprejme, da se osvesti, mogoče še kaj drugega ob tem misli, ampak to je njena stvar. Nikoli ne bo kazala neko užaljenost. Jo zadene, ampak se bo hitro pomirila. To je zrelost, pa tudi moj način, kako to rečem. (C37)

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Razmišljam ... ker tudi nisem tako zelo vezana na to, a me razumete. Mi je zanimiva, mi je prijetno, smo dokaj blizu. Bomo videli. Je tudi vprašanje, koliko časa, meni si lahko karkoli zgodi. Če bi se mi, bi si želela, da se stiki ohranijo. (C38) Lahko pa tudi skupina vpliva v okolju, recimo da je več kot ena skupina v sorazmerno majhnih krajih, ljudje se pogovarjajo, da ima vpliv na odnose potem v domačem okolju. To je pomembno in lahko doprinese k boljšemu odnosu kot jih Slovenci imamo med sabo. Toliko ljudi ... se prejezijo in prežalostijo po nepotrebnem. Sigurno srednjeročno to vpliva. Malo ljudi povejo, kako je. Pa sami se ljudje potem obnašajo v okolju potem. Iz teh izkušenj. Lahko nehote izpostaviš negativce v okolju in delaš pritiske nanje, da spremenijo svoj odnos. Vse take skupine lahko vplivajo, sigurno lahko. (C39)

INTERVJU Č: Gospa Milena, 76 let, 2 leti članica skupine, Stražišče (Kranj)

Kaj vam skupina pomeni?

Veselim se, da pridem. (Č1) Najbolj mi je tole všeč, da je mir, da ena govori. Tako mi je všeč, ker imamo rdečo nit, da eden govori, ne vse križem. (Č2) Velik imam aktivnosti. In tam imamo zeliščarke, se imamo fletn, nas je okol 20. Vsako sredo imamo tlele srečanje, ampak samo čvek, a veste, vse vprek. Pol pa greš domov pa nč ne veš. Tle se pa nekaj izve. (Č3) Zdaj smo imeli za dan žena, dan žena, pa nič ne veš kaj je so ženske hotele biti enakopravne pa kako je bilo, zdej bolj vem, kaj to je pa od kje. Tle mam zamerkan to pa to pa to ... ker sem slišala, ker je mir. Pogrešala bi, če ne bi mogla več hodit. (Č4) V plan vzamem vse to.

Kako se počutite v skupini?

Čist dobr. Upam govorit, rada poslušam, nobeden ne prekinja. (Č5) Voditeljice so zelo fajn. (Č6) Sva z Zoro skorej sosede, pa je nisem nikol prej vidla. Tle sva se spoznale. Fajn gospa.

Kaj pa vas motivira, da prihajate na skupino?

Rada se srečam, s tema dvema pa z vsemi, so fletne. Najbolj to srečanje, bolj zato. Sej rada knjige berem, pa rada sem doma, ampak rada sem tud kje, da nisi sam, da si v skupini. (Č7)

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

Ne, čist sem zadovoljna. (Č8)

Kakšen je po vašem mnenju dober pogovor?

Da te eden posluša pa da ti sodeluješ z njem, da ga magari vmes neki vprašaš, če nisi razumu, pa do konca pove. Je pa mnogo ljudi, jest vidim k se ne znajo pogovarjat, te prekine preh in se debata prekine in je konc in drugo nastane. Je velik ljudi, k se ne znajo pogovarjat. Jest sem pa rada tih in rada poslušam. Sem bla že skoz taka. Spoštujem govor vas in bom tih. Ko boste pa končala, bom pa odgovorila na to. Ljudje se ne znamo pogovarjat. Tle se pa dost dobro, se tud naučimo pogovarjat. Ta skupina je oboje, prav zato mi je všeč, poslušal te bojo, če boš ti neki povedal, pa tud ti boš tih k bo una govorila. (Č9) Zelo rada imam profesorja Ramovša, ga zelo spoštujem, je zadnjič na predavanju povedal tle v Medgeneracijskem centru, ko smo mel medgeneracijsko srečanje, tko lepo, pa tud Trstenjaka sem imela rada, je govoru o demenci ne, pa

da so stari, pa sitni, rata čist drug človek, je pa reku »Rad bi umrl kot zrel sad, ne kot siten starec«. Tko se mi je lepo zdel, a ni fajn povedu, lepa misel, tko sem zamerkala, pa že tko ga mam rada ...

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Ne vem, sej prov velikih razlik pa ne vidim, da bi ble. Sej smo vse prbližn isto, mejhn tud starost pomen, nasploh se mi zdi, da laufa. Ni da bi blo kakšnega odstopanja. (Č10) Ja, drugač pa upam rečt, če kej tko ne mislim, nauš pokimal nekej, če te tud moti. To pa upam rečt, tud če nisem korajžna tko, upam rečt, da neki ni v redu. Ampak poslušajo, pa nikol ni noben spor pršu. (Č11)

Kaj povezuje vašo skupino?

Ta debata, ki jo voditeljica prištima. Če tega ne bi blo ... to mi je zelo všeč. (Č12) Jest nisem bla od začetka, una moja k me je povabila, je rekla, da se bomo pogovarjal, pa ne o politiki. Al so se une takrat zapletle, takrat je pa pol blo, da od politike pa ne. Kar je tud prav, vsak ma svojo misel. Velikrat se vse neha takrat. Ti drugač misleš, un drugač. To je tle ločeno. (Č13)

Kakšno je zaupanje v vaši skupini?

Rečeno je blo, da ne smemo tko ven govorit, sej tud ne, kej takega tud ni. Če pa ti zaupaš eno osebno reč, to je pa tvoje, če boš povedal. Ne gre naokrog, upam, da ne, no. Pa kaj jest vem, ko gremo ven, gremo še na kofe, pol je pa tega konc, pozabim, da sem sploh tle bla. (Č14-) Jest mam pa velik, 11 aktivnosti imam (jih našteje). Povemo tud osebne stvari, kar precej, čist do dna. Povemo zelo. Mogoče to tud mal družji, a ne de. Upaš rečt vse, pa veš, da ne bo nikamor ... men se zdi, da upam povedat vse. Včas še za pojokat kej, pa iz mladih dni, pa z možem. (-Č14) Lih ene prav, se mi zdi, da je. Zelo mi je všeč tole. (Nadaljuje s pripovedjo o bralnem krožku, ki ga obiskuje v lokalni knjižnici, o vrtnarjenju, njen vrt je bil tudi nagrajen, o klekljanju in petju v zboru.)

Kako vidite vlogo voditeljev v vaši skupini?

Ni enostavno, a veste. Jest ne bi jih mogla nadoknadit. Enkrat ma več ta, enkrat una. Pol pa kera ma rojstni dan, kej napišeta, zelo lepo. Morata pripraviti rdečo nit. Velik dela, zdej pripravlja od izbeglic. (Č15) Včasih vprašata posebi, kaj pa ti misliš, pa odgovoriš, vsak ma svojo misel. (Č16) Pa je fletn to poslušat, k un čist drugač reče.

Kako doživljate starost?

Men se zdi, da zelo fajn sprejemam vse. Čist nč me ne moti, edin kožo mam slabo. Psihično sem pa stabilna. Ne znervira me nobena reč. (Č17) Se mi zdi, da sem kar fajn, čist fajn no. Rada vse poslušam, rada sprejemam, mogoče sem celo mal boljš kot sem bla. Sem boljš. (Č18) Z eno sva včasih skupi delale, sem jo tko gledala, tolk mi je bla všeč, tko sem ji bla kr mal fovš, kolk je ona fajna. Dobrovoljna, korajžna, motor je mela ta težak, pa tko se mi je zdela mal drugačna, pa lepo je bla sprejeta tam k smo skp delal. Zdej smo se pa že parkrat srečale, jest sem vdova pa grem na grob pa se včasih tam oglasim pr njej ... se mi pa zdi, da je tako dolgočasna, da je tako naveličana, da sem pa jest velik boljš. Kokr sem jo jest včasih mela ..., ona pa čist nikamor ne gre, sam doma, kuha za vnuke, v copatah 24 ur na dan. Pa čutim, da je.. ne bom rekla nazadovala, koker je bla fajna, je zdej mnogo izgubila. A veste, vsako srečanje bogati, al pa predavanje. Sej pozabiš, ampak neki se te pa prime, vsakič se te neki prime. Al pa knjiga, sej vsebino pozabiš, ampak ... zadnjič sem prebrala, da če bereš, živiš dve življenji. (Č19) Takih ljudi se skor ne da pripeljat v te skupine. Zadnjič sem bla na tem medgeneracijskem srečanju zelo navdušena in sem tisti dan imela frizerja, pa sem hotla mal povedat, kaj sem slišala.. pa so bli tko, tud prbližn ne, tud tolk ne, da bi sprejel, pa sem bla kr tih. Tud tam smo mel, kako bi ljudi ven dobil. Šest miz je blo, pol pa na mizah so bili rumeni prti, papirnati, in gor svinčniki, flomastri. In smo kar na ta prt pisali gor ideje. Tolk smo se dobr zmisli ... pol smo pa mize zamenjali, po skupinah. Je reku eden, ne vem kako se tistmu pravi po zvočniku k včasih za veselico, tist k kliče po vasi ... Eden je predlagu, kaj če bi ob torkih, dejmo rečt tork, pa da bi ta šou po ulici in da bi upokojemcem povedal, danes se dogaja to in to, pridite na ta srečanja ... Še najbolj sem tole zamerkala. Da bi slišal, pol bi pa mogoče pršli. (Č20) Tlele pri nas se velik reči dogaja, ampak so bolj eni in isti, pridejo. Enih ne boš ... ne. Pa isto je pol doma, isto morš narest, vrt, kuhinja ... Hitrej narediš, če kje si, hitrej gre vse od rok. Če ne si pa dolgočasen, pa sam vrata zapiraš Se mi zdi, da hitr vse naredim, kljub temu da tko letam

od doma ... (Č21) No, če bi mela moža, pa ne bi tko. Tle smo vse vdove, veste. Če maš pa moža, pa ne moreš. (Č22)

Kaj vam pomenijo pripovedi in mnenja drugih članov skupin?

Rada poslušam. Sej imamo velik za prebrat, revij pa tega, ampak živa beseda ti pa bolj ostane. Ko pa beremo, pa kar nekam gre. Lažje zamerkam. (Č23)

Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?

Ja, sem, pa mi nuca. A veste kaj smo enkrat imeli – vsaka je povedala, kuga ti je žal, da v življenju nisi naredil, kar nisi, ne, kar si. Kar si naredu, tud če si ga kej polomu, je vseen, sam da si. Kaj nisi naredu. In tale stavek men tko prav pride, sem zadnjič rekla voditeljici, spet mi je ta stavek tvoj prav prišel, tole kar nisi. (Č24) Nekako bolj več upam, skoz tole, upam vprašat. Ko smo bili na izletu, sem bila korajžna in sem vprašala, trikrat mi je tale stavek prav prišel, ker bi mi bilo žal, če ne bom. Pa en vic sem povedala v avtobusu ... smo glih tkole sedel, pa sem rekla, a upam, a bom pa sem se na to spomnila. Nared, kar ne upaš, pa sem, pa bom. (Č25) Če jest tle ne bi hodila, ne bi šla velikrat v medgeneracijski center, ko skupi hodimo. Pa juttr bomo šle na tombolo, pa bo spet srečanje, pa se mal posmeješ pa tko. Jutr bomo spet skp. Pa bi bla spet doma, če bi tle ne bla. Recimo, lejte, če ne bi tle hodila, ne bi bla dons tle. Pa juttr zvečer ne bi šla na tombolo v medgeneracijski center, tud približno ne. Sej še vedla ne bi. Pa so to že dve stvari. Se tud srečamo, pa grem s kakšno skupaj na izlet ... če je ne bi tle srečala, ji tud dober dan ne bi rekla, čeprav je domačinka. (Č26)

Kako se ponavadi počutite po koncu srečanj?

Včasih grem kar radostna domu. (Č27) Mi je všeč, a ne, sej drugač pa ne bi hodila. Sej ni nobena obveza pa nč. Men se zdi, da smo vse zadovoljne, zato še prihajamo pa kar redno hodimo.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate?

Rada poslušam vse, kar se začinja. Nč nimam tko, da bi kej posebi rada. Rada mam kej tko mal psihološko, tak mam najraj. (Č28) Sej kdaj tud kej rečemo, kaj bi radi. Je pa tud fajn, če kej upaš rečt, ne pa da si sam tih pa kimaš. (Č29)

Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?

Ne, nikol. Jest nisem prišla nikol v kakšno zadrego, al pa ... ne, čist nč. Pa nisem ne vem kako korajžna, pa sploh nisem prišla v zadrego al pa tko. (Č30) Ja, fejest je, ne bi nehala. Ne bom nehala, dokler bo. (Č31) Včasih imamo kakšne delavnice tle, a veste, koledar smo naredile, tele vizitke, to je servietna tehnika (pokaže izdelke). Enkrat je moja soseda vidla, pa ji je blo tko všeč, je vidla, tistle, pol sem pa še njej eno ... Drugač je pa tud tistle zlo fajn v Radencih, tabor, ste bla že? Res je fejest, bom še šla. (Č31*)

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Mislim, da je fajn, da je tko mejhna. Da bi blo 30 al pa 20, tud približno ne. (Č32) Ljudje pa tud ne poznajo. Pa rečem kdaj kej tko, kva pa je to, kva pa je to, sprašujejo. (Č33) Pa niso pripravljeni poslušat, ne. Jih ne zanima. Kaj boš pol govoru. Jest bi rada, da bi ostala. Pa da bo voditeljica ostala, zagnana je, sposobna tud.

INTERVJU D: Jelka, 72 let, članica skupine 4 leta, Domžale

Kaj vam skupina pomeni?

Sem zelo zadovoljna tle, tud hitro sprejem ljudi, ker sem bila navajena z ljudmi delat. In vsako posebej imam rada, se mi fajn zdi, da jo vidim vsak teden. Meni je všeč, zelo. Veliko mi pomeni druženje, tisto srečanje. (D1) Kar komaj čakam tistega dneva. Zdaj ko nas je toliko, kar velikokrat pridejo tudi rojstni dnevi.

Kako se počutite v skupini?

Zelo dobro, zelo fajn. Zelo zelo ... kako naj še povem z drugimi besedami ... Všeč mi je vse, od začetka do konca, (D2) kar prehitro mine. Tko se dobro počutim. Ves program je dober in me zelo to osrečuje. (D3) Imamo urjenje spomina, razne vaje, voditeljica ima eno tako dobro avtoriteto, tako pravilno, kako bi rekla, smisel, da res nekaj odneseš od skupine ne da bi samo hodil klepetat. Tisto jaz ne bi vsak teden osem kilometrov pa da bi samo klepetale. (D4) Ampak ker imamo pa program, je pa to meni všeč. (D5) Pa telovadbo, pa petje, pa vsaka pove, kaj je tisti teden počela, kje je bila, kaj je doživela in s tem se učimo tudi kaj povedat. Ker so bile ene take, ni si upala na glas nič povedat. Ker ni bila nikoli ... ni bila navajena, ni ji bilo treba. Mene to niti ne moti, ker sem bila skoz med ljudmi. Ampak zdaj so pa tako vse take, fajn. Vse so se tudi odprle, znajo tudi povedat. Ampak od začetka sem porajala, da je to kakšno zelo matralo, da se ni znala tako izraziti, pa nerodno ji je bilo sploh kaj povedat. (D6) To je bilo pri ene dveh tako. Vse so luštne. Obe voditeljici sta enkratni, moram reči. Se izobražujeta in nam vse povesta, dobimo informacije. (D7)

Kaj vas motivira, da redno prihajate?

Jaz moram iti ... kakor včasih, tisto čutim, da sem kar nekako potrebna te skupine in me kar žene. (D8) Rada grem, zelo rada. A veste kaj, tudi če nisem najboljša ... ko se spomnim, da imam za it, sem kar dobra. Tudi če te že kaj boli, saj so tudi že leta ... Ampak takrat sem kar dobra. Samo da se zrihtam pa da grem. Že sama misel na to, da se bomo spet dobile, me res kar motivira. (D9)

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

Čisto nič. Meni je tako vse v redu, da ne vem, kaj bi bilo lahko še boljše. Res. Čisto nič, da bi rekla, da bi lahko pa še to pa uno. Je pa tako. Jaz se pogovarjam z drugimi skupinami. Ni povsod tako. Ene pravijo, ja mi pridemo, se usedemo, klepetamo tisto eno uro pa pol, spijemo kofe, pa mine, pa gremo. Oh, sem rekla, a nič ne počnete – jah, ne. Ni v vseh skupinah takole pestro, kakor imamo mi. (D10) Mi pa nimamo samo čveka, imamo program in to je meni všeč. Če bi samo na čvek hodila, saj ga dobiš tudi na ulici, v trgovini ali v bifeju. Mene glih to žene, ker je en smisel. (D11)

Kaj je po vašem mnenju dober pogovor v skupini?

Tako je, jaz sem itak bolj nagnjena k zdravstvenim temam, v to smer me bolj zanima. (D12) Kadar se kaj takega pogovarjamo, se mi zdi, da jaz največ govorim, kar preveč, ker rada dam ven, kar slišim na televiziji. To je za mene najboljši pogovor, a ne, če je zdravstvena tema. Včasih tudi kakšno kremico zamešam in prinesem kateri, to sem se enkrat naučila v toplicah. Drugače pa je najboljše, da veš, zakaj se gre. Ne da je katera ... da tista, ki pripoveduje, res nekaj pove, ne da bi začela, pa da bi čez čas spet isto povedala, ali pa da bi kaj drugega. V tej skupini je to kar dobro poštmano, najprej ena pove, potem druga, ne da bi v tistem kotu dve, pa tam dve ... Tista, ki pove, da jo vse poslušamo, pa da od tistega nekaj odneseš. (D13)

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Karkoli onedve povesta kaj novega, smo kar vse za to, nismo proti. Prav damo, ali kako bi rekla. Če neki zveš, daš za prav, ker ona ve, zakaj je to povedala. Sprejememo, vsaka nekaj ve, da je tisto njeno prepričanje ta pravo. To imam pa jaz res navado, da povem, če še kaj drugače vem, nisem pa proti njenemu mnenju, samo nekaj dodaš, a ne. (D14)

Kaj je tisto, kar povezuje vašo skupino?

Ja, no ... pridejo nove, pa tudi odhajajo. Mislim, starejše so šle v dom počitka, pa tudi umrle so že, ampak, kaj vem, meni se zdi, osebe kot same ... na primer, jaz sem eni rekla, a bi ti hodila v skupino, zdele je ena umrla ... Ja, bi, zaradi tebe bi hodila ... mislim tako. Pol je pa prišla in ji je zelo všeč in nikoli ne zamudi. Saj tista, ki pride na novo, nobene ne pozna, samo tisto, ki jo je povabila. Že dve ali tri sem takole pripeljala, sem rekla, a veš kaj, jaz hodim, pridi še ti, pa se bova skupaj vozile, sva sosede, a ne. Prec ni bila, zdaj pa je tako zadovoljna, pravi veš, danes bom pa jaz peljala, ti boš pa drug teden. In je sprejela to. Je pa tudi taka oseba, da je komunikativna. So pa tudi take, ki bi samo konflikte delale, ampak takih ne povabiš v to skupino. (D15) Drugače je pa v našem kraju veliko takih še, ki bi rabili skupino. Samo en bi jih moral prepričati, kaj to je. (D16) Saj jaz bi to znala, ker sem delala v trgovini in sem vedela za te ljudi. Se mi zdi, da če jaz eno stvar rečem, da imam uspeh, da me kar upoštevajo. Samo rabimo voditeljico, v naši skupini nas je zdaj dovolj. Jaz vedno govorim, kar mislim, vedno sem bila taka. Med ljudmi moraš biti iskren, ne samo da

nekaj rečeš, da jih odpraviš, do sodelavk, do vseh.

Kaj menite o zaupanju v vaši skupini?

Pogovarjamo se tudi osebne stvari. Katera pove o svojih težavah, o zdravju, kaj jo matra. Vsaka ima svoje mnenje, pove, kaj misli, katera pač ve kaj o tistem. Se zaupamo tudi. Jaz sem tudi povedala svoje, kako je bilo, ko sem žalovala. Pet let nisem ven spustila. Ne vem, ni šlo ven iz glave. Po petih letih sem začela šele misliti, ja, zdaj pa če ne bom to nehala, bom šla pa za njim. To smo vse samske, a ne. V glavnem vdove. Katera pove več, katera malo manj, kakor je katera odprta. Ene ne bojo toliko ven dale. Vsaka si upa povedati, kaj jo teži, vsaka si upa povedati na glas, kaj je preživela. Je toliko zaupanja med nami. (D17)

Kako vidite vlogo voditeljev v vaši skupini?

To je zelo veliko, saj ne bi bilo skupine brez voditeljev. Meni se zdi potrebno, da ena vodi. Jo vidim kot potrebno osebo, ena mora voditi. (D18) Voditelj mora biti za vse enak, ne sme delati nobene razlike, dobrasrčen človek, da tudi pomaga, če je treba, če je kje kaj takega, da pomaga iz tiste stiske, če jo kdo ima, pa če se zaupa. Pa pove svoj delež zraven. In se mi zdi, da to zelo veliko pomeni. Če je voditelj ta pravi, da je to res ta človek, ima eno res ta pravo uteho, da je zadovoljen, da zna ... Da se mu ljudje lahko zaupajo, kakor da bi ljudje čutili ... (D19) No, jaz tako čutim, ker govorim malo tudi od moje službe. Jaz sem bila v službi šefinja in mene so imele za mamo, ker so bile mlajše, jaz sem bila pa starejša. Vsako težavo sem jim jaz pomagala rešiti. Ko so imele izpite, sem jih spraševala, vse se mi je šlo, da je tista uspela, pa da je bila zadovoljna. Tisto vlogo zdajle vidim. Da voditelj tudi posamezniku pomaga. Vsaka od sodelavk, ko je prišla k meni, pa jaz sem pa to uno tretje ... pa sem jo zmeraj gor spravila, ne. Sem ji dala podporo. In to sem bila najbolj srečna, da je čutila, da sem z njo. In vidim, da je tle tudi tako, da ne delajo razlike med puncami. Da bi jaz videla, to ima raje, to pa ne mara ... Meni se zdi, da ne more vsak biti. Mora imeti eno ta pravo šolo, da tam pridobi, kakšna mora biti. Meni se zdi, da mora res znanje imet, biti tak človek pa tudi znat. In tle sem videla, da imajo znanje in da znajo z ljudmi, ena je itak socialna delavka in se vidi, da zna z ljudmi. (D20)

Kako doživljate starost?

Jaz svoja leta zelo lepo doživljam. Ker nimam nobenih takih težav, da ne bi bila sprejeta doma, ali da ne bi bila sprejeta v skupini, ker hodim še v eno drugo, ki je večja, to je cerkvena skupina, en župnik pa ena nuna sta to začela in pol se je to kar prišlo. Ampak težje pa kontaktiraš z vsakim posebej, ker je pa velika. Kakšna že pove kakšne težave pa malo zajoka pa tako naprej, ampak dobro. Doma sem zase, ampak imam oba otroka zraven, zelo pozorna, tudi snaha in zet. Ampak se ne vtikam v nobeno družino. Ker sem bila tudi sama sedem let pri tašči, pa sem se naučila. Jaz se fajn počutim v tem obdobju. Kako bi rekla, ah, raje sem toliko stara, kakor pa da bi me še vse čakalo, da bi bila mlada. Ko si mlad, se učiš, sekiraš, pa šola, pa sva bajto delala, pa otroke skozi šolo ... mislim, dost napeto sem imela stalno, pa zraven še zahtevno službo, trgovino voditi, pa devet punc. Sem bila do vseh enaka, je bilo naporno, ne. Včasih mi pravi hčerka, ki je tudi šla v trgovino in je zdaj šefinja – mami, kako si ti vse to zmogla, pravi, pogledaj, ti si hišo delala, v šolo sva hodila ... Ja, sem, dosti energije sem imela. Jaz sem imela moža dobrega, ki me je podprl, to me je pa res. Pa mi je otroke pazil, da sem bila v službi brez skrbi. Zdaj mi je pa bolj lušno, ker nisem obremenjena, me leta nič ne motijo. Samo začne te kaj bolet, pa križ ... Pač to sprejemam, saj sem že toliko stara, sigurno nekaj pride. Pač pride, sprejemam, to tako je. To ni bolezen, to počasi odhajaš. Se ne čutim, da sem bolna, pa da je z mano konec. Jaz sem bolj pozitiven človek, (D21) tudi če je katera bila, sem jo spravila gor. Pa tudi v družbo ne hodim na kavo, ker je hitro opravljanje, pa una je to rekla, pa jaz nisem to rekla ... raje sama spijem to kavo, mi to kar energijo vzame, da nekoga poslušam, ko skoz jamra.

Kaj vam pomenijo pripovedi in mnenja drugih članov skupin?

Zelo rada poslušam. Karkoli katera pove. Ker se mi zdi, da tudi od tiste pripovedi nekaj odnesem. Meni pomeni ... zelo rada to poslušam. Si kakšno stvar zapomnem, una je pa rekla to pa to, pa mi prav pride. (D22)

Ali opažate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?

Ja, bolj sem ... tako je, a ne. Jaz sem bila takrat po žalovanju bolj taka, brez volje. In odkar hodim v to skupino, se mi zdi, da sem postala bolj taka, kakršna sem bila prej. Ker prej sem bila zelo živahna, tisto me je pa zelo potrla. Jaz tudi malo harmoniko igram in nisem smela niti slišati harmonike, kaj šele da bi jo v roke

vzela. Ampak kje pa, to je bilo ... Taka sem bila, če bi šlo tako naprej, bi v depresijo prišla. Zelo sem bila že brez volje. Tudi kuhala sem težko, ali pa kaj spekla. Zdaj pa nisem nikoli taka, živčna. Me je skupina tudi dvignila, ker sem bila spet med ljudmi. Mi je pomagala zaključiti žalovanje. (D23) Je hčerka rekla, da sem prav propadala, pa me je še vpisala na nemščino na univerzo za tretje življenjsko obdobje. Potem sem pa še sem prišla.

Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanj?

Fajn, zmeraj dobro. Ni nikoli tako, da bi kakšen konflikt prišel, pa da bi rekla, da potem ne bom več hodila. Tega v naši skupini nikoli ni bilo. Zadovoljne gremo vse, vsaj videti je tako, a ne. (D24) Ženske kot same smo take, umirjene, nobena ni huda, važna. Take osebe smo. So take osebe, ki niso za v tako skupino. Tle so vse tako fletne, jaz lahko samo pozitivno povem, ne bi že štiri leta hodila, če mi ne bi bilo všeč.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate?

Ja, to sva že rekle, o zdravstvenih, to mi je najljubše. Pa tudi o hrani, vrtu, tudi voditeljice dosti vesta, o prehrani, to mene najbolj zanima. (D25)

Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?

Nikdar, nikoli, da bi se slabo počutila. Pa tudi ne vem, da bi pri kateri kaj takega opazila. Ena je taka, bolj v depresiji. Ampak jo sprejemamo, je bolj tiho, ampak gledamo nanjo, kot je. Ji skupina pomaga. Zdaj je dosti boljše, kot je bila. Mi smo jo sprejele tako, kot je. Včasih nima toliko volje, ampak redno prihaja, nikdar ne zamudi. To je dober znak, da se dobro počuti. Sodeluje z nami. (D26)

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Ja, če bomo takole ostale, bo kar lušno. (D27) Ampak ena gospa je že 90, ena 73, druge so pa mlajše. Ena je imela rojstni dan, pa je vsaki prinesla en sadni jogurt, vsaka je dobila eno pozornost. Je lepo, da misli na nas. Upam, da nisem preveč govorila. No, to je moje življenje, pa sem še malo o tem povedala.

INTERVJU E: Gospa Mija, 82 let, 5 let članica skupine, Kamnik

Kaj vam skupina pomeni?

Če iskreno povem, skupina mi pomeni kot en del družine, ki je nimam več. Veste, ko recimo ti družina razpade, pa meni se je še zgodilo, jaz živim s hčerko, ki je invalid stoprocentni, pravzaprav je tudi ona z menoj tukaj, na skupini, mi to pomeni ... (E1) Prvič, za mene da nekam, ko sva prišli v Kamnik pred 11 leti, praktično ko star prideš, nimaš korenin tu, nimaš poznanstev in praktično si še bolj osamljen kakor v kraju, kjer si prej živel, kjer si svojo mladost pustil pa vse to. Potem se je ponudila prilika, smo se spoznale v bazenu in smo začele se pogovarjat z voditeljico. Potem je pa ona povabila, je rekla, da bo osnovala skupino, če bi se pridružili, prvo je samo mene, samo sem rekla sama ne, hočem, da je tudi hčerka zraven. Je rekla ne, da bi hčerka v kakšno drugo skupino, sem rekla – ne, hčerka je del mene. Hčerka ne more živeti sama. No, ko sva prišli v Kamnik, sva se priključili skupini. (E2) Prej sva bili na Dolenjskem, kjer sem delala, ker sem tam dobila stanovanje in službo. Tam sem bila do penzije. Potem še pet let, še več, potem je mož umrl, sin se je že prej preselil z družino v Kamnik in so me pravzaprav vnuki – pejte no, pridi v Kamnik, vsi imajo babice, mi pa ne ... In smo nekaj let živeli skupaj, ampak ne gre, veste. Midve imava nekako svoj režim življenja, prilagojen hčerki. Sedaj živiva v varovanih stanovanjih. Hodiva še, sami kuhava, sami pereva, samo se ne druživa z nikomer, razen z našo skupino, a ne. Eno zimo smo celo tri skupaj hodile na bazen. Pa ne samo to, kjerkoli hodiš, jo srečaš, koga od teh, veš, da nekam pripadaš, (E3) če rabiš, če kaj ne veš, pokličeš, imamo telefonske številke med seboj. Pa malo potožiš, če je treba, dajemo druga drugi tolažbo, smo praktično vse vdove, vse same, ne. (E4) Same ženske, seveda, a ne, saj je še najboljše tako. A veste, če je en ali dva moška, nehote pride do različnih izstopanj.

No, in praznujemo rojstne dneve, imamo svojo lastno blagajno, vsak mesec damo pet evrov v blagajno, iz tega se kaj kupi, zdaj dajemo rožico. Tista, ki praznuje, malo počasti, ampak ne kaj velikega. Ampak, ko se denarja nabere, si privoščimo recimo, da gremo skupaj jest. Malo poklepetamo, en vic povemo, nekaj časa smo še potelovadile skupaj, potem gremo, kadar je naše matično društvo v Domžalah, imamo srečanja,

gremo na te piknike. Hodimo tudi v Radence na medgeneracijski tabor, to je enkratno, a ne. (E5) No, ene so malo bolj pokretne, ene manj, če gre katera kam, da vzamemo jo s seboj, ena ko se slabše orientira, da lahko tudi kam gre, da pač malo pomirkamo, da jo vzamemo s seboj. To je res ena podaljšana družina. (E6) Nekatere so nehale hodit, to je njihova stvar, je prostovoljno. A veste kaj, ene pričakujejo, da jih bo skoz nekdo zabaval ali pa kaj ... pozabijo, da je družba družba, da mora vsak nekaj dat, vsak nekaj doprines. (E7) Ena ne more hodit, ena se je poškodovala, ne vidi več. Gremo enkrat na leto na obisk. (E8) Če pa kateri se ne da prit, pač ne pride. Je pa to dobra zamisel. Sploh za nas, recimo ene par je avtohtonih od tu. Drugače smo pa praktično živele drugod, smo se priselile iz drugih krajev. (E9)

Kako se počutite v skupini?

Se počutim, kot da so to moje sestre, moja žlahta. Po petih letih. (E10) Morda katera, ko pride, se težko vključi v nov kolektiv. Prvič opazuje in tako dalje. Recimo, mi že vemo, kaj lahko kateri rečemo. Po takem času. (E11)

Kaj vas motivira, da redno prihajate na skupino?

Druženje, veste. (E12) Z leti je lahko zelo obremenjujoča samota. Ostaneš s svojimi mislimi sam. (E13) Televizije nimam. Če si že star, praktično si že vse videl, kar kažejo, nič novega ni. Same stare prežvečene stvari. Se kar ponavlja. (E14) Čitat ... malo lahko, več ali manj ti vid nagaja. Ampak željan si človeške bližine. Človek je le socialno bitje. In veliko ti pomeni pogovor na cesti, če se s kom pogovarjaš. Ampak tam poveš, mogoče bolj zaupno kot domačemu, ampak to gre mimo. Ti si se olajšal, tisti je pa pozabil. V skupini pa poveš to, kje pričakuješ razumevanje, morda kak nasvet ali kaj takega. To je razlika. Pri tujcu se lahko olajšaš, pri taki skupini pa poiščeš lahko tisto razumevanje in bližino. To je to. (E15)

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

Ne. Veste kaj, interesi so različni, ne. Težko je. Recimo, ena ima vrt, ena ima rajši rože, ena rada drugače ... različno, težko je to uskladiti. Zaenkrat ne bi spremenila. Ampak mogoče bo prinesel čas, da bi bilo treba kaj spremeniti. Morda en skupni interes. Samo to mora pokazat čas. To ne moreš tako. Težko rečeš, ne, to pride. Samo mora biti tako. (E16) Saj veste. Eni so verni, eni niso verni in tako dalje. To je treba vse uskladiti. Sprejeti, da si različen. (E17)

Kaj je po vašem mnenju dober pogovor v skupini?

Dober pogovor je to, da vidiš, da cela skupina sodeluje, da da vsak svoj kamenček v ta mozaik. (E18-) Recimo, da je ena tema, recimo koline. Pol pa ko smo iz različnih koncev, pa je vsaka povedala, kako so eni kaj delali, kako so drugi kaj delali. In potem je vsaka ... tisti skupni smo najdlji. Ali pa kakšna druga stvar, katera kaj skuha. Ampak da vse sodelujemo, to je tisti pogovor, ki je produktiven. (-E18) Da greš ven, da se ne čutiš praznega, ampak da si se zadovoljil. (E19)

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

A veste, toleriramo. Toleranca mora biti. Recimo, se ne prepričujemo. Če ena pravi, ko so bile volitve, Pahor je pa zlat. Za mene ni. Melje melje melje, pa nič ne pove. Ampak sprejemamo. Ne kritiziraš tujega mišljenja, pustiš ji, da misli tisto, kar pač je, mogoče komentiraš, se nasmeješ, kaj za šalo rečeš. Ampak ne žališ. Ker prvo, kar je v skupini, ne sme biti žaljiva. (E20)

Kaj povezuje vašo skupino?

Vsaka ima svoje življenje. Zanimivo, da se niti o otrocih ne pogovarjamo dosti. Recimo jaz sem nehala hodit na srečanja letnikov moje šole. Zato ker nisem prenesla te hvale. Kaj je dosegel, pa kaj njeni dosegajo. To. To me je nekako preneslo na tisti čas po vojni, ko so ene imele toliko oblek, ti nisi imel pa nič. Ne? To je tisto, ko hočejo se na vso silo hvalit pa primerjat. Tega jaz osebno ne prenesem. V naši skupini tega ni. Zato je prijetna taka skupina. (E21)

Kaj menite o zaupanju v vaši skupini?

A veste kaj, to je tako, saj tudi zakoncu vsega ne poveš, če hočeš, da ne porušiš ... se zaupaš, ampak nekaj je lahko čisto tvoje. Poveš, ampak gotovih stvari pa ne moreš. To pa moraš za sebe obdržat. To še spovedniku ne bi povedal, recimo. (E22) Gremo kar osebno v pogovor. Če je katera bolana, gremo v detajle. Medtem ko v odnose med družinskimi člani pa ne diramo. Povsod so vzponi in padci in marsikaj je boleče in v to ne diramo, da ne spodbudiš neprijetnih občutkov ali pa reakcij ali pa česarkoli. (E23) Ampak to ostane, mora ostati v skupini. To pa je zaupanje, ja. (E24) Saj tudi v naših letih nimaš več kaj. Izkušnje so pa. To je zanimivo slišat še od koga drugega.

Kako vidite vlogo voditeljev v skupini?

Ona je duša tega. Imamo še eno, ampak je še v delovnem razmerju, tako da samo včasih vskoči. Tako da ona je zdaj duša tega. Nanjo se lahko obrneš, če nje ne bi bilo, ali pa če bi ona zdaj odpovedala, bi skupina razpadla, po vsej verjetnosti. (E25) Ne sme dajati v skupini komu prednosti, mora gledati, da pozornost enakomerno porazdeli. Mora biti poštena in zaupanja vredna. (E26) Je duša tega.

Kako doživljate starost?

Veste kaj, če bi mi kdo rekel, da bi lahko bila še enkrat mlada, ne bi želela. Kaj vem, da bi še enkrat mogla prehoditi vso pot ... ne bi želela. Ko si enkrat v mojih letih, ne smeš se pogledat v špegu. Ker ne verjameš, da si to ti. Najhujše je, ker imaš preveč dodatkov h pokojnini, in to so bolečine. (E27) To so dodatki h pokojnini. Drugače pa ne bi želela. Samo da ne bi preveč bolelo in da bi človek lahko živel tako kot je moja babica, ki je bila zelo pobožna. Njen zadnji očenaš je bila za dolgo življenje in hitro smrt. Je rekla, veš, Mija, če boš dočkala, boš pa vedela. In zdaj vem. Želela je in prosila je boga, da se ne bi mučila, da ne bi bila komu breme, da ne bi bila sama sebi v napoto. In to je to, tega si vsi želimo. Saj vemo, da mora smrt pridet, samo naj pride hitro. Samo ne smeš mislit na to, da obležiš ... stegenenico imam iz titana, to imam pa umeten kolk. Ampak vsak teden dve uri plavam, vsak dan hodim po par kilometrov in sem aktivna, ker moram biti. Ko popustiš, mišično maso izgubiš in obsediš. (E28) In to samo zato, da ne bi bila komu v breme. (E29) Drugače pa nimam želja. Še enkrat mlada pa ne bi bila. (E30) Če tako pomislim, se mi mladi smilijo. Veste, naš čas je bil čas pomanjkanja, ampak imeli smo cilje. Imeli smo voljo. Čeravno tako revni, kot smo bili. Smo ravno pripovedovali zadnjič, ko smo imeli srečanje z otroki na osnovni šoli – če si imel telovadne copate, si imel že veliko. Ko smo šli na šolski ples, ene so imele najlonke, ti nisi imel nič. Potem je pa ena na stol stopila, druga ji je pa s svinčnikom črto risala čez celo nogo, da si imel občutek, da imaš nogavice gor. Obleke si sposojevali, ker sam nisi imel nič. Pa še lačni smo bili. Ni bilo kruha, ni bilo mesa. No, sadje smo recimo ... naša družina ni bila lačna, ker je bila mama preveč pridna. Lačni ne, drugega pa ni bilo. Zdaj je pa vsega v izobilju. Samo so pa revni kot smo bili mi. Mi smo imeli druženje, smo imeli pesem, smo imeli delo. Smo kot otroci že delali. Smo pogozdovali, za vodovod kopali, šole čistili, smo se plesat učili, pa smo prepevali zraven, da smo lahko plesali. Veliko smo krivi starši. Samo da bi bilo njim boljše, kot je bilo nam. Materialno že, pa to ni vse. Saj tudi včasih niso imeli starši časa za nas, so tudi ves čas delali. Ampak kaj jaz vem, meni se zdi, da ... več smo čitali. Meni se zdi, da mladina malo bere, premalo. Jaz sem imela zelo bogato knjižnico, od prvih izdaj Školjke, sem imela cele letnike, pa Kondorja, pa vse to. No, ko sem se selila v Kamnik, so mi vnuki rekli – babi, pa ne boš teh knjig v Kamnik vlačila. Ja pa bom, to spada v dom. Ne, veš kaj, mi imamo knjižnico pa internet. Mi ne rabimo tega. In jaz sem vse knjige podarila. Zadržala sem si samo nekaj leksikonov in to. Druge sem podarila na celjski konec.

Kakšen pomen imajo za vas pripovedi in mnenja drugih članov skupine?

A veste kaj, iz mnenj in iz pripovedi se učimo. So izkušnje, in to je praktično in preverjeno, več ali manj, kar kdo pove. Ja, tudi v življenju pride v poštev, kar drugi povejo. (E31)

Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?

Ne, veste kaj, morda sem postala ... veste, en čas po moževi smrti, takrat sem bila apatična in tako dalje. Meni se zdi, da se od skupine postala, da sem najdlja spet komunikativnost. Takrat padeš v eno tako luknjo. Potem da najdeš spet pot med ljudi. Nekako spet pripadnost nekam čutiš. (E32)

Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanj?

Prijetno. Nekako podoživljaš, greš vesel domov, potem premišljaš. (E33) Napolnjen, včasih pa izprazen, če si imel malho polno, odvisno.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate?

To je pa čisto odvisno, to je pa od časa odvisno, morda katera v skupini je nekaj doživela in je potem tisto tema dneva. To je težko reči, kaj. To je čisto različno. (E34) Včasih, če pa nič ni, pa moramo nekaj izumit. Morda začnemo s kakim vicem, kaj je katera prebrala, ne. O vseh vsakdanjih rečeh, kakšno obujanje spominov, če se na kakšno drugo temo naveže, da izzove to.

Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?

To pride. Es kommen die schwachen Stunden. Šibke ure. To pride, čisto človeško. Ne moreš pokupčkat. Ampak ni tako, da bi bilo neprijetno hodit na skupino.

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Težko je reči, niti za sebe ne veš, kaj bo prinesel jutrišnji dan. Če bi človek to vedel ... v naših letih nič več. So kar prijetne te skupine, ko imamo srečanje skupin, je tako lušno. Srečamo skupine iz Kranja ... vidiš, da je, počutiš se, kot da si srečala ljudi iz soseščine, čeravno smo tako daleč. Pa iz Domžal ravno tako, pa iz Trzina. Predlani nam je ena umrla na taboru. To je bil za nas vse tak udarec. Smo nadaljevali, ampak to je bilo breme za nas vse iz cele regije, ki smo bili skupaj. To je tisto, ko se čutiš kot ena družina, kot ena skupnost. Veste, to je ravno tako, kot člani družine, tvoj bližnji je šel. (E35)

INTERVJU F: Gospa Tončka, 89 let, članica skupine približno 20 let, Domžale

Kaj vam skupina pomeni?

Tukaj se zelo v redu počutim, rada hodim, tudi ne manjkam, da bi recimo izostajala. Tako da je prav zanimivo. Nekam človek mora iti, da nisi sam med štirimi stenami. Saj je družina gor, ampak oni so zase. (F1) Jaz sem pa še raje sama takole. Važno, da je eden v hiši, če kaj pride. V skupini se še kar dobro razumemo. Ženske so, veste kako, malo sitne. Vse tako vzamemo, kakršne smo. Začela sem potem, ko sem bila že vdova. Sem imela tako priliko, ko sem sama ostala, da sem, tam je bil en klub in jaz sem stregla noter. In tam so se te skupine ustanovljale. Bila sem na prvem medgeneracijskem taboru, leta '99, v Gorjah. Takrat ni bilo še nič tako poznano, šla sem, ker nekaj pa človek mora, da malo pozabi. Jaz sem štiri leta grozno žalovala, sem mislila, da me bo pobralo. (F2) Bilo nas je zelo veliko, smo sami kuhali, kruh pekli. Prvič sem igrala košarko, da ne boste mislila, sem tudi koš zadela. Bilo je zanimivo. Potem sem šla v Radence. Zdaj pa ne bom več nikamor hodila. Če bi me noge nosile, bi še šla, zdaj pa rabim palico povsod. Skupina mi pa zelo veliko pomeni. Recimo, že to, da grem obenem na banko in trgovino, mi voditeljica pomaga. Notri se pogovorimo, zapojemo, kavico skuhamo. Za rojstne dneve prinesemo malico, tudi pride, da marsikatera doma nima pozornosti, pa ji tudi zapojemo, tako da se malo bolj sprostimo kot običajno. (F3) Kar hitro mine, smo tudi dve uri tam včasih. Komaj čakam, da pride torek, da grem lahko malo ven. (F4)

Kako se počutite v skupini?

Zelo dobro. Mi bo žal, da bom mogla verjetno nehat, ko bo do tega prišlo. Malo že razmišljam o tem. Včasih bi človek tudi malo poležal. (F5)

Kaj vas motivira, da redno prihajate na skupino?

To je nekako ... človek rabi, ni dosti, da si samo doma, da imaš vse urejeno, ampak moraš iti v družbo. Družba te pritegne. Ta čas, ki ga tam preživimo, popestri malo življenje, pa dan, teden, gre pa hitro naprej. Malo se okrog obrnem, pa je že nedelja. Potem pa komaj čakam, kdaj bo torek prišel. Že voditeljico čakam oblečena, da me pride iskat. (F6) V cerkev ne hodim, imam slabe izkušnje. Je oče 38. leta že v rdečo skrinjico volil. Župnik je pa gospodarju povedal in je moral službo na mestu pustit. Čeprav sem potem tudi v koru pela, me je učiteljica hotela imet v pevskem zboru. Sem ušla, pa me je ujela. Jaz pravim, kakor kdo hoče. Od mene nima cerkev nič, pa tudi gostilna nič.

Ali bi kaj spremenili v vaši skupini?

Jaz bi recimo kakšno temo na kakšnem strokovnem področju. Včasih smo imeli tudi zdravnika. (F7) Da bi kakšen ... saj je to tudi, samo ko nismo tiho, ne poslušamo, pa slabše slišimo. Ta, ki je zraven mene, je mlajša, pa še slabše sliši. Tako da vse narobe pove. (F8) Nimamo določenih tem. Vsake toliko časa voditeljica kaj prinese, pa pove od hrane, zdravila, pa bolezni. Ne poslušamo. Mene če ta sosedka kaj vpraša, ji ne morem potihem odgovoriti, moram na glas. (F9) Vsaka svoje pove, kako je. Zdaj je ena povedala, da so jo hčerke vprašale, če bi šla v dom počitka, ker je imela operacije kolka in kolena. Je pa tako tulila in se razburjala ... da ti pa hčerke kaj takega rečejo, to je pa res porazno. To smo potem malo obravnavale, kako pa kaj. Tudi malo povemo, kako je življenje pri meni, pri uni, pri tretji ... take stiske, družinske, vse sorte pride. (F10) Včasih sem jaz slabe volje, včasih so gor slabe volje. Če se le da, si sama pomagam, da sem čim manj odvisna od drugih. Čim dalj, dokler se da. (F11)

Kaj je po vašem mnenju dober pogovor v vaši skupini?

Dober pogovor se mi zdi pozitiven. Da se o pozitivnih stvareh pogovarjamo. (F12) Ne pa, današnji svet je že ves tak, kako bi rekla, pokvarjen. A je kaj lepega, če se tako vzame, ne. Saj bolj pozitivno gledam, ampak so tudi situacije take pri nekaterih, da se tudi jaz zjokam, ko samo to gledam ali pa poslušam, kakšne težave imajo. Hvalabogu, pri nas zaenkrat imajo še vsi plače in so vsi dobro situirani. So kar na dobrih položajih, pa imam 4 otroke, 8 vnukov in 14 pravnukov. Velika družina. Sem imela zdajle prejšnji teden rojstni dan, pa sem jih imela cel teden. Vsak pogovor se nam zdi, da je bil v redu, nič ni takega. Ne vem, kako je drugod, a se kaj sporečejo, ampak pri nas je taka skupina, ki smo res najstarejša. Približno smo vse enako stare, skoraj vse smo brez možev, da smo v glavnem že dolgo časa vdove, po mojem da je to tudi en plus. (F13) Jaz tako povem, kakor čutim. (F14) Jaz sem leto in pol žalovala, da sem bila vsak drug dan na urgenci. Nisem znala hoditi. Sem bila suha. Na pokopališču sem bila vsak dan. Je rekla zdravnica, zdaj pa nehajte hoditi na pokopališče, če ne, boste šla za možem.

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Različno, ene so za, ene so ne. Kar povemo vsaka svoje mnenje, kako pa zakaj. (F15) Nekateri se rade obregnejo ob politiko, jaz o tem nerada slišim. Politiko zasledujem, poročila gledam. Za vero res najboljše, da se pri miru pusti. Za politiko se pa ne strinjam, da se ne bi pogovarjali o tem na skupini. Pri politiki se gre za vse, pri veri pa se ne gre za vse. Pri veri je meja. Politiko pa moramo vsi zasledovati, ker nam ni vseeno, kaj bo z nami. Pravzaprav z nami že nima kaj biti, z našimi vnuki in pravnuki pa te zadeve. Se pa na skupini težko sporazumemo o tem. (F16) Skregamo se pa ne, to pa ne pride do prepira. Povemo vsaka svoje mnenje, posebno ko so volitve. (F17)

Kaj povezuje vašo skupino?

Da se dobimo vse skupaj, da se pogovarjamo. Veselimo se, da pridemo skupaj. Jaz se veselim, druge se tudi, tudi težko pridejo, pa pridejo. (F18) Jaz sem prav vesela, da hodim, dokler se bo dalo, bom hodila. Ko bo pa enkrat prišlo, da bom obležala ... voditeljica mi gre tudi na banko, če je treba, iz trgovine tudi prinese, če kaj rabim, pokličem, pride, pripelje. Tudi tako pomaga. Tudi se slišimo po telefonu, se pogovarjamo, še posebej z eno sva prijateljice. (F19) Včasih smo šle na kosilo, sem še tudi jaz vozila, zdaj ne gremo več.

Kaj menite o zaupanju v vaši skupini?

O, dosti lahko zaupamo. Pa tudi če gre kaj naprej, meni je to vseeno. Kaj mi kakšen more, pri teh letih. Saj je svoboda govora. Tudi osebne stvari povemo. Jaz nisem taka, da bi skrivala, če se mi krivica godi. Bom tudi na glas povedala. (F20) Tudi z mojimi otroki nisem bila ne vem kako zadovoljna. Sem jih tako kritizirala povsod, kamor sem šla. Res. Pol je pa rekla hčerka enkrat, oh mami veš, tudi če toliko čez nas govoriš, radi te imamo pa vse glih. Ja, poslušaj, sem rekla, a boš rekla, da ni bilo res? Takrat ti govori to. Ko bom pa kaj takega rekla, me pa pri miru pusti.

Kako vidite vlogo voditeljev v skupini?

Včasih je tudi preobremenjena, saj kar potrpi. Ni enostavno, priznam, ženske poslušat. Nas je že navajena. Ampak ni problema. Ona nas razume, mi pa njo. Mora pa biti, da ne govorimo kar nekaj v tri dni. Pripravi vse, kavo, za rojstni dan. (F21) Včasih smo ji še pomagale, zdaj pa težko hodimo, imamo v glavnem vse palice. Smo zadovoljne.

Kako doživljate starost?

Zaenkrat kar v redu. Pridejo trenutki, ko si na tleh, pa pridejo, ko bi vzletel. (F22) Če rabim zdravnika, grem k zdravniku, če pa ne, pa imam zdravila, ker imam preveč visok pritisk. Takole živim, hitro mi čas mine. Križanke, ko se enkrat v križanke spravim, nobene stvari ne vidim, nobene stvari ne slišim. Tudi če kaj kuham takrat, je kar že pečeno. Kuham zase, dve ali tri porcije, je lažje. Mislim vnaprej na jedilnik. Likam samo zjutraj, ko imam spočite noge. Ob petkih posesam. (F23)

Kaj vam pomenijo pripovedi in mnenje drugih članov skupin?

Vsaka ima različne dogodivščine. Ene še lahko grejo kam, ene si ne moremo privoščiti, ker je premajhna pokojnina. Nismo zavistne. Mi pomeni vsaka izkušnja, ki jo dobiš tam, pol malo preiščiš. (F24) Recimo ene imajo hujše družine, no, jaz je nimam. Ta ima pa še hujše probleme, kot jih imam jaz, to bom pa jaz tudi lahko nekako prenesla. Kakšna je bolj bolna kot druga.

Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?

Sem z veseljem hodila. Vsa ta leta so tako hitro minila, da sploh ne vem kdaj. Drugače ne vem.

(Zdi se mi, da gospa ni razumela vprašanje, zato povem primer, kako se na primer nekateri ljudje spremenijo tako, da postanejo bolj odprti, komunikativni.)

To ste me pa zdele prav vprašala. Jaz recimo prej nisem nikamor hodila, sem bila zelo zadržta. Nič se nisem upala reči, vse mi je bilo odveč. Jaz sem se na boljše spremenila. Sem komunikativna, kamor sem šla, so me imeli radi. Če smo šli v Radence, sem imela pozornost. Sem se zelo veliko spremenila. Vse mi je bilo prej odveč, nič mi ni bilo prav. Taka, prav antipatična sem bila. Prej nisem upala nobenemu nič nazaj reči. Zdaj se pa kar hitro oglasim. Tudi pred otroki nisem tiho. Se kar hitro sproži tisti alarm. (F25)

Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanj?

Grem pa počivat. Me utruji zaradi nog, edino zaradi nog. V dobro voljo me skupina spravi. Se tudi nasmejemo noter. (F26) Ene dosti vejo, jaz nisem toliko hodila okrog, pa tudi ne znam pripovedovat vicev. Vse sorte imajo doživljaje.

Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?

Ne, se ne spomnim, da bi se neprijetno počutila. Jaz se prilagam situacijam, kakršne so.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate?

Zdele trenutno so otroci na površini. Jaz sem to že doživela, ko sem tudi vnuke pazila, pa že pravnuke, voditeljica ima pa to zdaj, vnuke pazi.

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Ne vem, to pa ne morem čisto nič komentirat. Upam, da bo še tako ostalo. (F27-) Jih je pa že kar veliko pomrlo, ki so hodile v skupino. To je glih tako, kakor da ti en sorodnik umre. Je težko. (F28) Pa tudi smo jih šle obiskat, če so bile v domu počitka. (F29) Nič več ne planiramo. Samo še zdravje, kolikor ga lahko. (-F27)

INTERVJU G: Gospa Olga, 81 let, članica skupine 4 mesece in pred 3 leti za kratek čas, Domžale

Kaj vam skupina pomeni?

A veste, enkrat na teden greš in imaš skupino, pa se pogovorimo, malo smo zapeli, ven smo šle tudi, se peljemo z avtom, rojstne dneve praznujemo. Imaš eno ... razlika je enkrat na teden, drugače kot vsak dan, čeprav grem ven vsak dan. (G1) Sem zadovoljna. So luštni ljudje. (G2)

Kako se počutite v skupini?

Ja, fino, vedno. Rada pridem. (G3)

Kaj vas motivira, da redno prihajate na skupino?

Se tudi malo navadiš. Razen če si bolan, moraš skupini javiti, da te ne bo. Je pomembno, da greš. Lahko pa doma sediš, pa ni nič s tabo. Če človek lahko še hodi, moraš izkoristiti to. Ko si že toliko star, te vse sorte ovira. Samo če ni hudo, greš vse gluh. (G4)

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

Prej bi marsikaj spremenile, takrat ko sem hodila pred tremi leti. Zdaj pa imamo dve voditeljice, en drugačen pogled, malo tudi telovadimo, pa mi je všeč. Zdaj mi je všeč. Spet sem med najstarejšimi, kamorkoli pridem, sem med najstarejšimi. To nič ne gledam. Jaz samo rabim družbo, da grem pa da imamo tisto uro in pol. (G5)

Kaj je po vašem mnenju dober pogovor v skupini?

Da je dobra vsebina, da veš, kaj pomeni. Včasih časopis berem, pa tudi novinarji ... eni v redu, vse zadenejo tiste glavne točke, je treba povedat, eni pa pišejo pa pišejo, pa nimaš nič od tega, kakor romani, a dobiš dobrega ali ne. Jaz od skupine hočem imet, da se nekaj dogaja, da imaš od tega eno uro pa pol, da se razvedriš, da si v družbi, kakšno reč izveš, se pogovarjamo od prehrane, kuhanja, zdravja. (G6) Nas je sedem. Moraš tudi ti kaj prispevat. (G7) V naši skupini je kar dobro. Povemo, kako smo kaj preživele, vse sorte reči se pogovarjamo. Vsak teden je druga tema pogovora.

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Jaz mislim, da je dobro, ker se moraš pogovarjat. Moraš govoriti, eden misli to, eden to, zdaj pa kaj je skupno, kako je skupno. Pri nas se kar strinjamo, a je kritika ali ne, poveš kakor je. (G8) Saj moraš tudi kritizirat. Tudi jaz ne delam vse prav. Pogovarjamo se, to je veljavno. Povemo o težavah z otroki, jaz nimam nič otrok. Tako je, ne, ona pove, to ven da in to je boljše zanjo. Doma ne more kar ven dat. Lažje to na skupini. (G9)

Kaj povezuje vašo skupino?

Druženje, pa da nekam greš. Ene imajo še delo, vnučke za mirkat, pa pridejo. Pa navadiš se. Če rečem, da bom prišla v to skupino, potem gre. Edino, če si bolan. Je ena obveza, bi rekla, ampak obveza je, da greš, te pričakujejo. (G10) Pogovor nam koristi. Pogovoriti se je treba za vsako reč, pa premislit. (G11)

Kaj menite o zaupanju v vaši skupini?

Se mi zdi, da vse sprejemamo. Težkoče moraš dat od sebe. Vsaj eno breme gre od tebe. Ker če vse to držiš, zbolíš. (G12) Kakor katera, a bo povedala, ali bo v sebi držala. To je vse del pogovora. Ja, jaz mislim, da se pogovarjamo vse sorte, kaj smo doživele. Se zaupamo. Meni se zdi, da smo to, nekako odkrite. Z eno, s katero sva že prej hodile, sva tudi zdaj skupaj, pa sva sosedo, imava ključke ena od druge. Ob ponedeljkih imava kavo, vsak ponedeljek, enkrat pri eni, enkrat pri drugi. Mislim, da smo precej odkriti. Ena luštna skupina smo. Kar enostavno povemo, kako je. (G13)

Kako vidite vlogo voditeljev v skupini?

Kar dobro sodelujeta, naši voditeljici. Enkrat ima ena, enkrat obe. Obe sta fletne. Da nas vodita, da prebereta, povesta, če je kaj treba, če bi kakšno prošnjo imela, mi tudi ugodita, da bi kaj skomandirala. Da bi svetovale kaj, kakšen nasvet dale. Druga voditeljica je mlajša, pod 60, se že pozna, da je mlajša generacija, več ve. Če bi kakšno težavo imela, kakšno tako, saj težave ne more vsak vse reševati, vem, da bi lahko rekla, pa bi mi svetovale. Saj svetuje mi lahko, pomagat ne more, ampak nasvet da. (G14)

Kako doživljate starost?

Dolgo časa nisem rekla, da sem stara, zdaj pa vidim, da sem, ker vidim, kako to peša vse. Koliko moraš opustiti. Ko sem bila 75 let stara, je še kar šlo. Sem hodila na izlete, pela, plesala, v veseli družbi zmerom rada bila. To je pa dvojček, se mora dogajati. Zdaj sem bila pa bolna, pa gre vse nazaj. Pa jest ne morem

toliko, pa počasi delaš ... drugi so glih taki, pa so še malo mlajši. (G15-) Dokler bo, jaz pravim, dobro je, da naredim. Kakšen dan ne, pa pravim, bom jutri, potem se pa spravim zjutraj in naredim več kot več. Tako je. To je težko sprejet, ampak je treba sprejet starost. (-G15) Če si bolj optimističen, bolj je. (G16) Če pa samo premišljuješ ... to je od človeka odvisno. Rada še delam, štrikam, kvačkam. Čas moraš imet in veselje. Zdaj delam en siv črn komplet, krilo sem že naredila, manjše, ker sem shujšala, ker žalujem za sestro. Ta ročna dela umirjajo živce pa še roke. (G17) Ne delam več za druge. Če delam zase, je vseeno, kdaj je narejeno pa kako, ker zase vem, če delam za druge, pa sem živčna. Zdaj imam rada mir, delam počasi, so ta leta in je dosti. (G18) Sem hvaležna vsak dan, da sem pokonci. (G19) Ob ponedeljkih imava s sosedo kavo. Skupaj hodiva tudi na skupino. Ob petkih imam kavo z drugo prijateljico. Greva ven, samo ven, dokler lahko hodiš. (G20) Jaz sem optimist, hvalabogu, da imam tako naravo.

Kakšen pomen imajo za vas pripovedi in mnenja drugih članov skupine?

Od vsakega se nekaj naučiš, novo slišiš. Če da eden od sebe, je lahko tudi zanjga dobro, pa lahko tudi enemu koristi. Ni vse stran za vržt. Če pomisliš, tam govorimo, debatiramo, si misliš, saj res. Tudi če ne vzameš zase. Lahko pa kaj vzameš, pa spremeniš ali pa dodaš. Več ljudi več ve, to je res. (G21)

Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?

Ne vem, če je tole pri meni, ker jaz se veliko pogovarjam. Katera pa težko govori, pa se težko pogovori, pa ven da, je pa to zanjo dobro. Moraš stike imet. (G22) Saj jaz, na primer, sem sama. Pridem na ulico. Poznam iz blokov, poznam iz pokopališča in te ljudi srečam, par besed in grem naprej. Ampak se pozdravljamo. Vsaj usta odpreš pa rečeš dober dan. Jaz včasih pravim, jaz še preveč povem. Lahko bi kakšno reč ne povedala. Sploh ne premišljujem o tem. Včasih, ko smo bili več v družbi, kaj sem tole rekla ... pol sem pa to pozabila, pa ni bilo nič.

Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanj?

Ja, sem srečna, ko se dobimo, (G23) pa srečna, ko gremo narazen. Mi je zelo všeč, vedno. (G24) Malo kritiziramo, malo se smejimo.

O kakšni temah se najraje pogovarjate?

Odvisno, kaj se dogaja v tistem tednu. Vse sorte, kar pride. (G25)

Ali na srečanjih kdaj čutite nelagodje?

V prejšnji skupini sem se, zdaj je pa čisto druga stvar. Prej me je to motilo, pa uno, pa nisem rekla, to je to. Nekatero so se imele za več, kot so bile. Pa smo bile vse navadne delavke. Včasih sem se čutila zapostavljeno. Nisem se hotela zamerit. To sem potem prebolela. Zdaj so čisto druge ženske. Takrat bi morala reči pravo besedo, pa zdravo. (G26)

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Če bo tako, kot je, bo dobro. (G27) Mene je ta bolezen tako zdelala ... mi je rekla zdravnica, da ne bi smela po teh domovih hodit. Dve sestri sem izgubila v enem letu, obe sta bili v domovih. Svojega vidiš, da umre ne, živi ne. Vidiš te demenčne ljudi. Vidiš, kako to napreduje. To je človek tako zmatran, ko to vidi. To se v telesu dogaja, tista žalost. Težko se pobereš, ko si toliko star. (G28) Jaz se nisem nikamor za dom vpisala. Jaz bom doma, dokler bom lahko. Če ne bom mogla kuhat, bom pa naročila. Če bom pa taka, da nič ne bom mogla, mi je pa vseeno, kam me peljejo. Še boljše, da me noben ne gleda.

INTERVJU H: Gospa Zofka, 86 let, članica skupine 3 leta, Stražišče (Kranj)

Kaj vam skupina pomeni?

Veliko. Zadovoljna sem zato, ker sem v družini in lepo so me sprejele, sem druga najstarejša. Moram reči, da se imam lepo in sem zadovoljna. Največ hodim zaradi družine, te družine sem vesela, lepo so me sprejele in zakaj ne bi bila zadovoljna. (H1)

Kako se počutite v skupini?

Zelo dobro, v glavnem, ker jaz bolj malo govorim, ker preden spravim kaj iz sebe, a ne ... Tako da raje poslušam. Jaz sem v veliki družini zrasla gor, zraven tega v revščini, jaz nisem nič v šolo hodila, sem služila od 10. leta. V glavnem imam jaz, to imam, da sem tako zadovoljna in hvaležna, da me imajo. Pa da bi bilo še tako naprej. (H2)

Kaj vas motivira, da redno prihajate na skupino?

Nikoli nisem še rekla, danes pa ne, razen, če imam zdravnika ali kakšno obveznost. Drugače sem pa vedno točna. Sploh ne razmišljam, prav bojim se, da bi kdaj pozabila. (H3) Pa sama sem. Nimam nobene obveznosti, ne levo ne desno, otroci in vnuki so odrasli. Sin je blizu. (H4)

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

Nimam kaj spremeniti, ker so vse tako pozitivne in tako vse v redu, jaz ne vidim, da bi moglo se kaj spremeniti. (H5) Voditeljica nas zna dosti dobro nas voditi. Jaz sem zadovoljna. Vse delamo, telovadimo, pojemo, ob praznikih kaj ustvarjamo. Obe voditeljici imata zelo talent za to, da kaj pripravimo. (H6)

Kaj je po vašem mnenju dober pogovorov skupini?

Jaz odkrito povem, meni je zadošči, da poslušam. Mi včasih rečejo, Zofka, zdaj pa še ti kaj povej. Pol pa kaj se oglasim, pa povem na kratko. (H7) Vsaka ima prostor, da se oglesi in kaj pove. Imamo pa navado, da če eden govori, so drugi tihi. Upoštevali vsako stvar, kar se naredi ali pa pogovarjamo. Dobri pogovori so, zato smo tle. Ta pogovor, ki je tle, ne gre naprej. Zunaj ne govorimo, kar smo se tle pogovarjali. Če ne gre naprej, to mi samo vemo, se lahko vse pogovarjamo, lahko tudi kakšne bolj kritične stvari. Osebnostne. Lahko vse po pravici povem. (H8)

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Čisto v redu, nikoli ne vidim nobene spremembe pa nikoli nobene pripombe. Smo zelo zelo enotne. Lahko povem, kaj mislim. Ene so pa skrivnostne, pa ne povejo vsega, kar mislijo, druge pa so dosti iskrene. Tuhtajo preveč. Jaz tuhtam nikoli. Jaz sprejemam stvari takšne, kot so in grem naprej, tako kot mislim. Jaz nikoli ne mislim, zdaj sem pa toliko stara pa bom morala iti. Ena pa stalno govori, ja bog ve, če bom še živa. Jaz to ne govorim. Kar bo, pa bo. Sprejela bom, če bo slabo, bom morala sprejeti, če bo pa dobro, pa z veseljem, pa nasmejana. (H9)

Kaj povezuje vašo skupino?

Prijateljstvo. Se tudi vidimo in slišimo, z enim smo sosedje, ampak se ne sestajamo, ker nimamo navade hoditi po hišah. (H10) Če bi pa rabila pomoč, to pa ni problem, bi vsaka priskočila na pomoč, sem prepričana, ali ta ali ona ... Če bi bilo kaj, bi lahko poklicala katerokoli. Samo seveda najprej bi sina poklicala. (H11)

Kaj menite o zaupanju v vaši skupini?

Ja, čisto vse. Toliko kot jaz povem od moje strani, je zgodba, me je druga voditeljica spraševala, da so ene prav jokale. Sem čisto vse povedala, kakor sem imela v glavi in spominu. In tisto je ona dala, ne vem kam, zdaj menda da bo v eno cajteng prišlo. Od otroštva do kar sem se poročila, vsa zgodba je žalostna. Pa še zdaj živim, evo, nič mi ne manjka. Jaz vse povem, sem odkrita. Če pride tak pogovor, povem tako, kot mislim. Nikoli ne olepšam stvari. Eni so pa taki, da stvari olepšajo, pa v resnici ni tako, ker poznaš. Jaz sem tle odkrita, drugje zunaj ne povem vse tako. Tle lahko, ker je tak pogovor. (H12)

Kako vidite vlogo voditeljev v skupini?

Sta zelo v redu, ker zmeraj pripravita nekaj posebnega. Za rojstni dan krasno napišeta. Veliko pripravijo, da nam govorijo pa preberejo. Jaz sem z obema zelo zadovoljna in nimam pripomb, res ne. Ne maram nič lepšati, je tako kot je. Če je tema, se tega držimo, razen če imamo praznovanje, tako kot je bilo danes. (H13)

Kako doživljate starost?

Krasno. Ne morem dat nobenih pripomb. Razumem se z vsemi, vnuki, z bivšo od sina, z zdajšnjo. Jaz sem srečen človek. Jaz sem zadovoljna sama nad sabo. Imam majhno pokojnino in mi nikoli denarja ne zmanjka. (H14) Nisem študirana, sploh nič, v življenju sem se malo bolj razvila. Mož je imel več v glavi in mi je veliko pomagal. Življenje me je toliko izučilo, da znam ravnat tako, kot je meni prav. Nikoli se pa ne sekiram za eno stvar. Sem zmeraj dobre volje, razpoložena, pa kar bo pa bo. Sprejemam tako, ker tako mora bit. V teh letih ne moreš drugega pričakovat, da si vsak dan slabši, da vsak dan hiraš. Kar je zoprno, je treba pa stran dat. (H15) Če si ti sam pomagaš, da se vsak dan neguješ, nimaš časa mislit, kaj bo. Jaz odkrito povem, ena ura je zjutraj moja. Se stuširam, namažem, pa zmasiram, čeprav imam tudi bolečine. (H16) Sem slabe stvari dala skoz, od otroštva dalje. Kar je bilo, je bilo, se ne sekiram za nazaj. Za vsakega človeka bi bilo dobro, da se ne bi gnal, ja ta je pa to, un je pa to ... da se ne primerjaš. Jaz sem sama s sabo zadovoljna. (H17) Takorekoč, če se smem izrazit, prav srečna. Zdaj sem sama, nikoli še nisem tako živela, kot zdaj živim. Mož tudi ni bil tako slab, je bilo pa vse sorte, od A do Ž. Bolj sem ratala močna odkar sem sama, vdova, 13 let je že. Ker pri možu jaz nisem imela besede, vse je on odločal, tak je bil. On kamor je rekel, tam sva šla, nisem imela nič besede, sem mogla delat, kakor je on rekel. (H18) Tak je bil, zelo natančen, jaz sem se s tem nekako prilagodila in skoraj sem ratala tudi jaz zelo natančna. Odkar sem sama svoj gospodar, delam lahko kakor meni paše, prej nisem mogla nikoli tako naredit. Zato pa, 54 let skupnega življenja, vse je bilo, samo dobrega malo, da bi rekla, da bi se lahko pohvalila. On je bil tak, da me nikdar ni omenjal ... vse jaz sem delal, jaz sem naredil, jaz sem to ... Zmeraj je samo sebe cenil. Pa nisem se hotela kregat, jaz se nisem nikdar kregala. Je stanovanje kupil, pa mi ni omenil. Jaz sem potem po njegovi smrti te papirje najdlja. Pet let pred smrtjo mi je dal pooblastilo, da lahko dvignem denar, prej nisem nikoli. Jaz sem svojo plačo ponucala za gospodinjstvo, on je pa svojo plačo spravljal, pa je rekel, ja, to sem pa jaz našparal. Vi mladi danes tega ne bi trpeli, a ne. Pred smrtjo je rekel, da zdaj bo pa šel, pa preden grem, ti bom še nekaj povedal. Ja, lahko kar zdaj poveš. Ne, je rekel, bom prej kot umrjem. Potem pa ni mogel povedat, ker ga je kap možganska. Potem sem ga pet let sanjala vsak dan, vsak dan je pri meni bil, pa zelo prijazen in nežen, pa mlad. Pa tisto, kar mi je hotel povedat, je hodil v sanje. V sanjah je bil zelo prijazen in zelo dober. Tisto, kar ni bil v življenju, je potem v sanjah bil.

Kakšen pomen imajo za vas pripovedi in mnenja drugih članov skupin?

Meni vsak pogovor veliko pomeni, ker si s tem pridobivam neko znanje. Cenim vse, karkoli kdo pove. Vidim stvari, ki jih mogoče marsikdo ne ceni. (H19) Znam marsikaj sama uredit in naredit. Korajža velja veliko. Ne smeš pa obupat, jaz nikoli ne obupam. (H20)

Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?

Ja, toliko sem se spremenila, da se malo bolj lahko pogovarjam. Več lahko rečem. Takoj od začetka nisem ... jaz sem bila tako zadržana v zakonu, da nisem znala niti ... da bi rekla, da bi se kaj pogovarjala. Na štiri oči si mogoče lahko kaj več povedal, takole v skupini pa nisi bil tak. Zdaj sem pa druga, čisto drugačna. Moram reči, da sem se spremenila kar 90-procentno. V glavnem, zadovoljstvo. One me vse tako cenijo, me imajo rade. Me objamejo, stisnejo, tako da ... res, sem tako zadovoljna z vsemi. (H21) Tlele imaš vse. Lahko pogovor, lahko poslušaj, lahko si marsikaj zapomneš, ker gre drugače mimo.

Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanj?

Moje počutje je zelo dobro zaradi tega, ker sem bolj sproščena. Pridem domov vsaka taka, kot da je vse v metuljčkih. Res, zato ker meni pomaga to. (H22) Pridem domov, pa če kakšnega srečam, se nasmejem, ženske so vse sorte, puste kot drva. Jaz sem nasmejana, nikoli slabe volje. Tudi v fabriki sem bila vedno dobre volje. Fabrika ne sme vedet, da sem jaz slabe volje, jaz tisto doma pustim. Fabrika je bila zame razvedrilo, vam po pravici povem. Z vsemi sem bila zadovoljna, z delavci, majstrica je bila enkratna, vsi so me imeli radi. Vsi so rekli, k Zofki pejt, pa se boš smejal.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate?

Kaj bi rekla, recimo pogovor, najbolj mi je všeč, kar prebereta, od tega nekaj pridobim. Pogovor pa potem poteka. Jaz malokdaj se oglasim, ker nimam dar takega govora. Rada vidim, da kaj pripravita same pa da prebereta in gre potem iz tistega pogovor. (H23)

Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?

Ne. Tudi če je kaj takega narobe, jaz nikoli si k srcu ne jemlje. Tisto vzamem, karkor pač je. Bi lahko povedala, če bi bilo kaj, brez skrbi, se ne bi sekirala. Vzameš kakor je, ker tako mora bit.

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

O prihodnosti je pa tako. Vsak si mora sam prihodnost planirati ali vpeljat, kako bi rekla. Jaz si sama uredim, kaj me čaka. Vsak lahko samo sebi, lahko pa nasvet daš, da si kaj uredi, tako kot sem jaz tisto prijateljico iz postelje jemala, ko je samo ležala. Lahko nasvet daš, samo vsak mora pri sebi naredit. (H24) Mene drži tole veliko pokonci. Jaz sem vesela, ker jih imam, one pa mene. (H25)

INTERVJU I: Gospa Ladi, 77 let, članica skupine 6 let, Železniki

Kaj vam skupina pomeni?

Ja, jaz sem vdova že 8 let, sama živim in mi zelo veliko pomeni. Razvedrim se, marsikdaj imam kakšno nalogo, jaz odgovarjam za kulturo in glasbo, tako da kakšne take stvari, če se dogajajo, ali pa da kaj preberem, potem povem. (I1) Pišem tudi pesmice. Veliko mi pomeni. Včasih sem kar dosti depresivna, pa me potem ta skupina kar dvigne, če jim povem. Moža je pred hišo povozilo in je to zelo ... zdaj pa sem sama v taki veliki hiši. (I2) Rada pridem, zelo rada. Vse dobro poznam. Sem učila slovenščino in srbohrvaščino ves čas v Železnikih. Dobre odnose smo imeli v službi, zelo fajn je bilo. Tudi zdaj nas upokojene učitelje povabijo na piknik in za novo leto. Ne vem, vse so tako pozitivno nastrojene in lahko potem tudi kakšno čisto osebno stvar povem, ki me mori, pa mi pomagajo, s kakšnim obiskom potem, s kakšnim nasvetom, kaj naj preberem, kaj naj poslušam, kaj si naj ogledam. Zapijemo velikokrat, jaz pojem rada. Vse te stvari mi potem prav pridejo. (I3)

Kako se počutite v skupini?

Dobre občutke imam. Tudi prva pridem, ker sem najbližje, odklenem, pripravim. Dobro se počutim. Težko čakam, da je četrtek, pa da je toliko ura, pa da lahko grem. (I4) Ena od voditeljic čaj skuha, saj ste videli danes flancate na mizi ... praznujemo rojstne dneve, a ne. V maju bomo imele tri. Ena gospa bo 90 let stara, ona je ministrica za zunanje zadeve in zunanjepolitični pregled. Je tako imenitno, da ... nam pove, kaj se dogaja. Vsaka ima svojo zadolžitev. Gospa, ki zraven mene sedi, je ministrica za zdravstvo, ona je bila medicinska sestra. Ena je za kraj sam, pa kaj se v kraju dogaja, ta je ta za zunanjepolitični pregled. Ena je za okolje in prostor, ker veliko hodi okrog in poroča, ko pride. (I5)

Kaj vas motivira, da redno prihajate na skupino?

Rada imam družbo, jaz sem doma sama in se potem včasih norca delam, da se moram sama s sabo pogovarjat, če ne bom pozabila govorit. Čeprav hodim na pevske vaje in telovadbo. Družba me pritegne, pa vsebina tudi. (I6)

Bi kaj spremenili v vaši skupini?

Meni se zdi, da nič. Ker smo tako uigrane. (I7) Smo se pogovarjale, da bo še ena gospa prišla. Bomo videli, kako se bo živela. Mislim, da ni treba nič spreminjat.

Kaj je po vašem mnenju dober pogovor v skupini?

Da tisti, ki govori, da mu sledimo. Pa da se lahko kakšna stvar vpraša. Pa da lahko katera kaj pripomne, če je kaj takega, ne da bi se kdo kaj, da bi se kateremu to narobe zdelo, da bi bil užaljen. To se mi zdi kar v redu. Pazimo, da se ne dotikamo takih osebnih stvari, da bi koga žalili, to je itak ena izmed prvih stvari. (I8)

Kako vaša skupina sprejema različna mnenja?

Sprejemamo. Poskušamo razložiti, če so take razlike, nikoli pa ne pride do tega, da bi bilo kaj narobe, da bi se sprle. Dobro to funkcionira, čeprav smo tako različnih starosti pa različnih poklicev, ampak to sploh ne igra nobene posebne vloge. Lahko povemo, kar mislimo. (I9)

Kaj povezuje vašo skupino?

Starost ne bi rekla, ampak razumevanje. Kaj vem, a smo se slučajno tako ujele. Tudi voditeljice, čeprav so tako mlajše. (I10) Se tudi vidimo, pridejo pomagat, če je treba kaj naredit, ta, ki je blizu, je skoraj moja soseda. (I11)

Kaj menite o zaupanju v vaši skupini?

Zelo se lahko odpremo v naši skupini. To je pravilo, no, saj nobeni tudi na misel ne pride, da bi opravljala, je kar veliko zaupanje med nami. To je pa potem tudi ena izmed stvari, ki pritegne. (I12)

Kako vidite vlogo voditeljev v skupini?

Ja, ne da bi rekla, da ne vem kako izstopajo, ampak da teče ura tako, kot je treba, to je njihova naloga. Pripravijo kakšne teme, začnejo, potem se začne ... pazimo, če je ena na vrsti, da govori, ne vpadamo druga drugi v besedo, sploh ne. (I13) Poskrbimo tudi, če je katera bolna, da se ji piše, gremo tudi na obisk v Ljubljano v en dom na Viču, kjer je ena zelo stara gospa. Je bila v naši skupini, zelo prijetna gospa, na 94. rojstni dan smo jo šli obiskat. (I14)

Kako doživljate starost?

To je pa odvisno od dneva, pa od vremena, zdi se mi, da bojo zdajle zelo slabi dnevi vremensko. Me trga po rokah in po nogah. (I15) Saj veste, kako je, včasih me res ta depresija še napade, sem se morala tudi zdraviti. Še imam zdravila, ker jih moraš jemati do konca. Sem se tako navadila, da če me tako dol tišči, se napravim pa grem ven, ene tri četrt ure ali pa še več. Pa s knjigo, zelo veliko berem, k sreči mi oči še služijo. Pa tudi eno prijetno sosedo imam, ki je 90 let stara, vsako jutro grem na kavo k njej. Če je treba, ji grem kakšno stvar iskat v trgovino, kaj prinesem. Vsako jutro se slišim s kolegico, ki je na Bledu pri hčerki, da premeljeva prejšnji dan. (I16) To imam kar urejeno. Se pa tako navadiš, da če slučajno ona gre, da ima zdravniški pregled pa nimava tiste kave, se mi zdi, kot da bi pol dneva manjkalo. To je po mojem zaradi tega, ker je človek že tako star, prav zanimivo. (I17) Včasih se počutim stara 120, včasih pa 22. Sem rada vesela, rada pojem. Kadar je kakšna družba, sem kar središče. Pri telovadbi že, no. Zmeraj moram vice povedat, moram biti kar pripravljena. Imam kar veliko. Drugače je pa preveč prazno. Drugače imam pa dva sinova pa enega vnuka, imamo kar stike, pridejo, pa telefon poje. Nič drugega mi ne bo preostalo kot dom, ker me noben ne bo mogel oskrbovat, ker nimajo ne časa, ne prostora. Včasih me to skrbi, večkrat pa pravim, saj bo že takrat dosti zgodaj, ko bo. Želim si, da bi delala glava, pa noge. (I18) Samo mama je bila dementna, tako da sem lahko podedovala. Se včasih pohecam, da bi bilo najbolj fajn, če bi se človek zjutraj mrtev zbudil. Najbolj fajn.

Kakšen pomen imajo za vas pripovedi in mnenja drugih članov skupin?

Zdaj odvisno od tega, o čem teče beseda. Jaz sprejemem vsako stvar. Tudi če mi slučajno kakšna stvar ni všeč, zadržim mnenje zase, nikoli negativno ne vplivam na to. Razen če bi bilo kaj izrednega, samo to pa ni. So kar dobre stvari. Poskušam biti objektivna, nič da bi tako čisto iz svojega osebnega stališča ... če bi bilo kaj izrednega, bi omenila. Koristi, kar povejo, posebno kar se tiče zdravstvenih pa kuhinjskih nasvetov, ker imam sladkorno, marsikakšna kaj pove pa svetuje, povejo iz prakse. Na primer ena, ki potuje, je fajn, kar nam pripoveduje, pa izhaja iz ene usnjarske družine tukaj v Železnikih. Tisto je strašno fajn poslušat, kako je bilo, ogromno ve, kako je bilo v Železnikih. (I19)

Ali opazate kakšne spremembe pri sebi, odkar ste članica skupine?

Ja, to ... jaz sem bila takoj po smrti zelo na tleh. Sem se potem tlele zelo odprla in tudi povedala marsikatero stvar. Pa tudi bolj optimistična. Pa včasih bolj zabavna, kakšne vice kod najdem ali pa kaj takega. Ja, to razumevanje teh žensk, to kar se mi je zgodilo, pa kakšna priporočila, nasveti, kaj naj počenjam, kako naj se družim, kaj naj berem ... take stvari so me spravile nekako nazaj v red. (I20)

Kakšno je ponavadi vaše počutje po koncu srečanj?

Odvisno, včasih mi je potem doma še pa še dolgčas. V glavnem se pa dobro počutim. (I21) Gledam Štorijo na televiziji in me tudi gor dvigne.

O kakšnih temah se najraje pogovarjate?

Ja, včasih se tema sama razvije. Če ima katera rojstni dan, ponavadi govori o svojem življenju. To je zelo zanimivo. Ali pa če kaj zanimivega gledaš na televiziji, pa potem razložiš na skupini. (I22) Ministrice spremljamo svoje področje in potem poročajo v skupino. Morebiti kako je bilo včasih, iz preteklosti, kakšne igre smo se včasih šli, ta gospa, ki je 90 let stara, ogromno ve. O svojih otrokih, o vnukih. Osebnost tudi, ampak nič tako, da bi koga prizadeli. Politike malo, ta gospa za zunanje politične zadeve. Veš za kaj gre pa nasmeješ se ji lahko, ker tako fajn napiše. Fajn skupina deluje.

Ali kdaj na srečanjih čutite nelagodje?

Ja, če pridem že od doma taka, da me je kaj prizadelo. Do zdaj se še ni zgodilo, tukaj ne. Če bi bila kakšna od članic zelo bolna, te stvari me zelo prizadanejo. Skrbi me, poskušam tudi kasneje poklicat, če je kaj takega. (I23) *(Pripoveduje o težki življenjski preizkušnji iz preteklosti v zvezi z možem, zaradi katere je tudi zbolela za depresijo.)*

A veste, toliko stvari je bilo nad mano, da sem še dobra. Imela sem pa dobro zdravnico, ki je zdravnica v Polju, ki je v glavnem s pogovorom znala. Družba te potegne iz tiste samote ven. (I24)

Kako vidite vašo skupino v prihodnosti?

Jaz bi po svoje rada videla, da bi se še katera pridružila, da bi se malo pomladile, da bi se malo spremenile, ritem mogoče, kaj jaz vem. Da bi kaj novega povedala. (I25) Drugače pa se kaj posebnega ne bo spremenilo. Fajn bi bilo, da bi nobena ne odšla. Drugače mi je pa vseč tako, kot je. Mogoče bi lahko malo več pele, to sem pa jaz kriva, zakaj pa ne začnem. Imamo tudi svojo himno Zimzelen, ker smo me Zimzelenke.

8.2. Priloga 2: Tabela 8.1.: Odprto kodiranje

Opomba:

Zaradi obsežnosti priloga vsebuje le prvih nekaj strani tabele.

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMA
A1	kar veliko pomeni.	velik pomen	pomen skupine	DOŽIVLJANJE SKUPINE
A2	Ravno zaradi teh pogovorov, vodenih pogovorov, ker niso čvekanje	voden pogovor je smiseln pogovor	potek pogovora	DELOVANJE SKUPINE
Č3	Velik imam aktivnosti. In tam imamo zeliščarke, se imamo fletn, nas je okol 20. Vsako sredo imamo tlele srečanje, ampak samo čvek, a veste, vse vprek. Pol pa greš domov, pa nč ne veš. Tle se pa nekaj izve.			
D5	Ampak ker imamo pa program, je pa to meni všeč.			
D11	Mi pa nimamo samo čveka, imamo program in to je meni všeč. Če bi samo na čvek hodila, saj ga dobiš tudi na ulici, v trgovini ali v bifeju. Mene gluh to žene, ker je en smisel.			
A3	je vedno nekaj, kar je vredno poslušat	vedno je vredno poslušati	koristi	UČINKI SKUPINE
A4	vedno se veselim	veselje ob srečanju	zadovoljstvo	DOŽIVLJANJE SKUPINE
Č1	Veselim se, da pridem.			
D1	Sem zelo zadovoljna tle, tud hitro sprejem ljudi, ker sem bila navajena z ljudmi delat. In vsako posebej imam rada, se mi fajn zdi, da jo vidim vsak teden. Meni je všeč, zelo. Veliko mi pomeni druženje, tisto srečanje.			
F18	Da se dobimo vse skupaj, da se pogovarjamo. Veselimo se, da pridemo skupaj. Jaz se veselim, druge se tudi, tudi težko pridejo, pa pridejo.			
G23	Ja, sem srečna, ko se dobimo,			
A5	sigurno na en način obogati in mi neki da	občutek obogatitve – pridobitev nečesa novega (znanje, informacije, drugačno razmišljanje in	koristi	UČINKI SKUPINE
B14	in da ko končamo, da imaš nekaj novega v sebi. Ja, novo je to počutje, odnos do nečesa, do ene teme. -			

	- Potem vidiš, ker ponavadi, ko govoriš, govoriš iz svojih izkušenj, se ne gremo kakšno filozofijo ... preprosto bolj bogat si. Ko greš iz svojih izkušenj, vidiš, da nekdo enako razmišlja, da nekdo različno razmišlja	občutki)		
C6	Pa tudi, veste, vsak je v skupini malo drugačen. Nekaj novega, nekaj drugačnega skupini prinese.			
C29	Sigurno pa pridobim, ker o zadevi jaz tudi razmišljam, sledim, dopolnjujem, včasih tudi oponiram, in to je dragoceno v skupini. Tako da sigurno pridobim jaz tudi.			
Č19	A veste, vsako srečanje bogati, al pa predavanje. Sej pozabiš, ampak neki se te pa prime, vsakič se te neki prime. Al pa knjiga, sej vsebino pozabiš, ampak ... zadnjič sem prebrala, da če bereš, živiš dve življenji.			
D22	Zelo rada poslušam. Karkoli katera pove. Ker se mi zdi, da tudi od tiste pripovedi nekaj odnesem. Meni pomeni ... zelo rada to poslušam. Si kakšno stvar zapomnem, una je pa rekla to pa to, pa mi prav pride			
E31	A veste kaj, iz mnenj in iz pripovedi se učimo. So izkušnje, in to je praktično in preverjeno, več ali manj, kar kdo pove. Ja, tudi v življenju pride v poštev, kar drugi povejo.			
G6	Jaz od skupine hočem imet, da se nekaj dogaja, da imaš od tega eno uro pa pol, da se razvedriš, da si v družbi, kakšno reč izveš, se pogovarjamo od prehrane, kuhanja, zdravja.			
G21	Od vsakega se nekaj naučiš, novo slišiš. Če da eden od sebe, je lahko tudi zanjša dobro, pa lahko tudi enemu koristi. Ni vse stran za vržt. Če pomisliš, tam govorimo, debatiramo, si misliš, saj res. Tudi če ne vzameš zase. Lahko pa kaj vzameš, pa spremeniš ali pa dodaš. Več ljudi več ve, to je res.			
H19	Meni vsak pogovor veliko pomeni, ker si s tem pridobivam neko znanje. Cenim vse, karkoli kdo pove. Vidim stvari, ki jih mogoče marsikdo ne ceni.			

I19	Koristi, kar povejo, posebno kar se tiče zdravstvenih pa kuhinjskih nasvetov, ker imam sladkorno, marsikakšna kaj pove pa svetuje, povejo iz prakse. Na primer ena, ki potuje, je fajn, kar nam pripoveduje, pa izhaja iz ene usnjarske družine tukaj v Železnikih. Tisto je strašno fajn poslušat, kako je bilo, ogromno ve, kako je bilo v Železnikih.			
A6	fajn se počutim	dobro počutje	počutje	DOŽIVLJANJE SKUPINE
B7	Dobro počutje v skupini. Rada se srečam s temi člani skupine.			
Č5	Čist dobr. Upam govorit, rada poslušam, nobeden ne prekinja.			
D3	kar prehitro mine. Tko se dobro počutim. Ves program je dober in me zelo to osrečuje.			
G3	Ja, fino, vedno. Rada pridem.			
H2	Zelo dobro, v glavnem, ker jaz bolj malo govorim, ker preden spravim kaj iz sebe, a ne ... Tako da raje poslušam. Jaz sem v veliki familiji zrasla gor, zraven tega v revščini, jaz nisem nič v šolo hodila, sem služila od 10. leta. V glavnem imam jaz, to imam, da sem tako zadovoljna in hvaležna, da me imajo. Pa da bi bilo še tako naprej.			
A7	tale način vodenja kar kul	način vodenja je dober	kvaliteta vodenja	VODENJE
A8	voditelj mal zbeza, tud če mislim, da na to temo nimaš kej rečt. Pa te mal brcne. In to je dobr.	spodbuda s strani voditelja za prispevek v pogovoru	vloga voditelja	VODENJE
Č16	Včasih vprašata posebi, kaj pa ti misliš, pa odgovoriš, vsak ma svojo misel.			
A9	Ker pol ugotoviš, da maš kej rečt, pa da je zanimivo za koga družga. Men, bi rekla, da to daje neko samozavest.	pridobivanje samozavesti in poguma v medsebojnih odnosih	koristi	UČINKI SKUPINE
Č25	Nekako bolj več upam, skoz tole, upam vprašat. Ko smo bili na izletu, sem bila korajžna in sem vprašala, trikrat mi je tale stavek prav prišel, ker bi mi bilo žal, če ne bom. Pa en vic sem povedala v avtobusu ... smo glih tkole sedel, pa sem rekla, a upam, a bom pa sem se na to spomnila. Nared, kar ne upaš, pa sem, pa bom.			

A10	Ker je prijetno	prijetno vzdušje	vzdušje	DOŽIVLJANJE SKUPINE
A11	vedno lahko neki pričakuješ	od srečanj nekaj pričakuje	pomen skupine	DOŽIVLJANJE SKUPINE
A12	men so zelo pomembni medsebojni odnosi	medsebojni odnosi	pomen skupine	DOŽIVLJANJE SKUPINE
A13	Ker pol, ko pa res pride trenutek reagiranja, mi dostikrat ne reagiramo tko, kot bi si želeli. Ampak če si pa to tkole, na en tak prijeten način to osvežuješ, je pa fajn	izboljšanje odzivanja	koristi	UČINKI SKUPINE
A14	Ampak se zelo nerada odrečem temu.	potreba po udeležbi	pomen skupine	DOŽIVLJANJE SKUPINE
Č4	Pogrešala bi, če ne bi mogla več hodit.			
D8	Jaz moram iti ... kakor včasih, tisto čutim, da sem kar nekako potrebna te skupine in me kar žene.			
F4	Kar hitro mine, smo tudi dve uri tam včasih. Komaj čakam, da pride torek, da grem lahko malo ven.			
H3	Nikoli nisem še rekla, danes pa ne, razen, če imam zdravnika ali kakšno obveznost. Drugače sem pa vedno točna. Sploh ne razmišljam, prav bojim se, da bi kdaj pozabila.			
I4	Težko čakam, da je četrtek, pa da je toliko ura, pa da lahko grem.			
A15	oni mene zde rabijo, pol ko me pa ne rabijo ... kje sem pa pol jest? Doma, štiri stene?	aktivnost zunaj doma kot preventiva pred socialno izolacijo	aktivno preživljanje časa	UČINKI SKUPINE
B9	Torej, drugo pa je, da ne obtičiš doma. Se moraš uredit, it, se srečat, debatirat, in potem greš domov.			
F1	Tukaj se zelo v redu počutim, rada hodim, tudi ne manjkam, da bi recimo izostajala. Tako da je prav zanimivo. Nekam človek mora iti, da nisi sam med štirimi stenami. Saj je družina gor, ampak oni so zase.			
F6	To je nekako ... človek rabi, ni dosti, da si samo doma, da imaš vse urejeno, ampak moraš iti v družbo. Družba te pritegne. Ta čas, ki ga tam preživimo, popestri malo življenje, pa dan, teden, gre pa hitro naprej. Malo se okrog obrnem, pa je že nedelja. Potem pa komaj čakam, kdaj bo torek prišel. Že voditeljico čakam oblečena, da me pride iskat.			
A16	Ker to je tisto, k te lahko mal dvigne.	izboljšanje počutja	koristi	UČINKI SKUPINE

A17	Ampak lansko leto se mi je pa zgodilo neki neprijetnega, neki neprijetnega v družini in smo imeli nek tak, kako se reče, smo pač imeli en tak sporček. In potem smo imeli en tak komunikacijski šum, kar je ... mislim, bilo za mene grozljivka,	spori doma	vzgib za vstop v skupino	UČINKI SKUPINE
A18	In tisti moj komunikacijski šum in to ... mi se imamo zde zelo zelo in zato jest tle zelo rada vidim, kadar se pogovarjamo o medsebojnih odnosih	medsebojni odnosi	vsebina pogovornih tem	DOŽIVLJANJE SKUPINE
A18* C39	in pogovarjamo se skoraj vsakič o medsebojnih odnosih, ker to, se mi zdi tak temelj, v vsakih teh bližnjih pa sploh, a ne ... če je v bližnjih, je pol tud širše. Lahko pa tudi skupina vpliva v okolju, recimo da je več kot ena skupina v sorazmerno majhnih krajih, ljudje se pogovarjajo, da ima vpliv na odnose potem v domačem okolju. To je pomembno in lahko doprinese k boljšemu odnosu kot jih Slovenci imamo med sabo. Toliko ljudi ... se prevezijo in prežalostijo po nepotrebnem. Sigurno srednjeročno to vpliva. Malo ljudje povejo, kako je. Pa sami se ljudje potem obnašajo v okolju potem. Iz teh izkušenj. Lahko nehote izpostaviš negativce v okolju in delaš pritiske nanje, da spremenijo svoj odnos. Vse take skupine lahko vplivajo, sigurno lahko.	odnosi v skupini se odražajo na odnosih v družini in skupnosti – krepitev socialnega kapitala	pomen skupine	DOŽIVLJANJE SKUPINE
A19 Č2	tole, k poslušaj, da un do konca pove, k ne skačeš v besedo ... vse te stvari, tko so temeljne in prej se jih sploh ne zaveš. Najbolj mi je tole všeč, da je mir, da ena govori. Tako mi je všeč, ker imamo rdečo nit, da eden govori, ne vse križem.	aktivno poslušanje – ni prekinjanja	kvaliteta pogovora (pravila v skupini)	DELOVANJE SKUPINE
A20	Pri spreminjanju same sebe mi je pomagalo. To mi je zlo kul no, ker pol o čustvih tko drugač razmišljaš ... in to se je tud poznalo naprej.	spreminjanje čustvovanja	osebne spremembe	UČINKI SKUPINE
A21 A35	Ta skupina je res tko naštimana, da lahko se odpreš, lahko pa tud ne Se mi pa zdi tko, tud če bi bil nekdo celo uro tiho, ja zakaj ne ... Zakaj ne? Jest v tem ne vidim nič slabega. Je prišel, je neki slišal, je bil med ljudmi. Če tisti dan mu pač mu ni pogovora, mu ni do pogovora.	svobodno odločanje za prispevek v pogovoru	potek pogovora	DELOVANJE SKUPINE
A22	Jest mislim, da nam posameznik zelo velik prnese ... -	komunikacijske spretnosti članov	interakcije	SKUPINSKA DINAMIKA

	- To je spet neki, kar jest pravim, tud če nč družga, samo ta odnos te gospe do tele, kako je znala to zbalansirat,			
A23	če sem sam zarad tega pršla, da se tega zaveš, a veš, slej k prej boš uporabu tud ti v svoji komunikaciji. Tko da jest to gledam tud tko. Se učiš, ko to doživljaš.	učenje komunikacijskih veščin	interakcije	SKUPINSKA DINAMIKA
C2	Tle se tudi učimo delovati v skupini. Učimo se strpnosti, pustiti tudi drugim povedat in potem tudi sprejet, ali pa negirat. Ampak z utemeljitvijo. To je vrednost takih debat.			
Č9	Ljudje se ne znamo pogovarjat. Tle se pa dost dobro, se tud naučimo pogovarjat. Ta skupina je oboje, prav zato mi je všeč, poslušal te bojo, če boš ti neki povedal, pa tud ti boš tih k bo una govorila.			
A24	Je pa res, da je ta skupina res tko naštimana, da se tema lahko spremeni. In komot rečeš voditeljici, joj, kaj pa če bi o tem ...	spreminjanje pogovorne teme po potrebi	potek pogovora	DELOVANJE SKUPINE
A25	Ona to zelo hitro vidi in stvari pol pelje, bomo pa danes tkole, ker vidim, da je vaša želja taka in mislim, da je to tud dobr, ker že rabimo takrat tisto, ne.	senzibilnost voditelja za trenutne potrebe članov	kvalitete voditelja	VODENJE
A48	Je pa vodja tud dost tko, senzibilna, čuti z nami.			
A26	In jest res zaenkrat nimam nobenih ... sem zadovoljna s potekom.	zadovoljstvo s potekom	zadovoljstvo	DOŽIVLJANJE SKUPINE
Č8	čist sem zadovoljna.			
D2	Zelo dobro, zelo fajn. Zelo zelo ... kako naj še povem z drugimi besedami ... Všeč mi je vse, od začetka do konca			
G2	Sem zadovoljna. So luštni ljudje.			
H5	Nimam kaj spremenit, ker so vse tako pozitivne in tako vse v redu, jaz ne vidim, da bi moglo se kaj spremenit.			
A26*	da ne skačeš v besedo, poslušanje, da govoriš 10 minut, da nisi predolg. Da vsak neki pove,	aktivno poslušanje, neprekinjanje govornika, časovno samoomejevanje govornika, prispevek vsakega člana	kvaliteta pogovora (pravila v skupini)	DELOVANJE SKUPINE
A27	voditeljica to kar dobro obvlada.	voditelj uveljavlja pravila	vloga voditelja	VODENJE
B23	To nas je tudi voditeljica v začetku			

	opozorila. Da ne učimo drug drugega, da ne prepričujemo drug drugega. Mislim, da se tega držimo.			
A28	To je prednost skupine, ko se ne poznaš. To je absolutno prednost.	članice se med seboj predhodno niso poznale	povezanost članic	SKUPINSKA DINAMIKA
A29	Moram reči, da jest nisem tip, ki bi rabila to skupino zato, ker bi svoje težave ..., ker imam dobro prijateljico - - Lahko pa ima tudi terapevtske učinke, ne pričakujem pa tega. Pa jest pravim, da ne rabim tega.	ne vidi skupine kot potrebe – za deljenje stisk	pomen skupine	DOŽIVLJANJE SKUPINE
A30	Tko da jest mislim tko, ko gledam skupino, da si dejansko res kar zaupamo. Te nezgode naše preteklosti ... Mislim, da je v naši skupini pomembno in na visokem nivoju. Fajn je pa to, da to res začutiš. To je tisto, kar pride iz tebe, kar tisti trenutek misliš.	stopnja zaupanja: visoka	zaupanje	SKUPINSKA DINAMIKA
C14	Jaz mislim, da je na dosti visoki stopnji.	visoka		
Č14	Rečeno je blo, da ne smemo tko ven govorit, sej tudi ne, kej takega tudi ni. Če pa ti zaupaš eno osebno reč, to je pa tvoje, če boš povedal. Ne gre naokrog, upam, da ne, no. - - Povemo tudi osebne stvari, kar precej, čisto do dna. Povemo zelo. Mogoče to tudi mal družijo, a ne de. Upaš reči vse, pa veš, da ne bo nikamor ... meni se zdi, da upam povedati vse. Včas še za pojokati kej, pa iz mladih dni, pa z možem.	visoka		
D17	Katera pove več, katera malo manj, kakor je katera odprta. Ene ne bojo toliko ven dale. Vsaka si upa povedati, kaj jo teži, vsaka si upa povedati na glas, kaj je preživela. Je toliko zaupanja med nami.	srednja		
E24	Ampak to ostane, mora ostati v skupini. To pa je zaupanje, ja.	visoka		
F20	O, dosti lahko zaupamo. Pa tudi če gre kaj naprej, meni je to vseeno. Kaj mi kakšen more, pri teh letih. Saj je svoboda govora. Tudi osebne stvari povemo. Jaz nisem taka, da bi skrivala, če se mi krivica godi. Bom tudi na glas povedala.	visoka		
G13	Ja, jaz mislim, da se pogovarjamo vse sorte, kaj smo doživele. Se	visoka		

	zaupamo. Meni se zdi, da smo to, nekako odkrite. Z eno, s katero sva že prej hodile, sva tudi zdaj skupaj, pa sva sosedo, imava ključke ena od druge. Ob ponedeljkih imava kavo, vsak ponedeljek, enkrat pri eni, enkrat pri drugi. Mislim, da smo precej odkriti. Ena luštna skupina smo. Kar enostavno povemo, kako je.			
H12	Eni so pa taki, da stvari olepšajo, pa v resnici ni tako, ker poznaš. Jaz sem tle odkrita, drugje zunaj ne povem vse tako. Tle lahko, ker je tak pogovor.	srednja		
I12	Zelo se lahko odpremo v naši skupini. To je pravilo, no, saj nobeni tudi na misel ne pride, da bi opravljala, je kar veliko zaupanje med nami. To je pa potem tudi ena izmed stvari, ki pritegne.	visoka		
A31	No, ta starost je tko: itak, da se je bojim. Ampak je pa tud že tuki.	strah pred staranjem	doživljanje starosti	STARANJE
A32	V prvi vrsti se želim čim dlje ohraniti in telesno in psihično. Tko da zato je treba tud kej narediti in jest mislim, da to tud delam.	aktivno delati na ohranjanju psihičnega in fizičnega zdravja	spoprijemanje z izzivi staranja	STARANJE
G4	Je pomembno, da greš. Lahko pa doma sedi, pa ni nič s tabo. Če človek lahko še hodi, moraš izkoristiti to. Ko si že toliko star, te vse sorte ovira. Samo če ni hudo, greš vse glih.			
A33	Fizično bolj kot psihično, tle sem še bolj šibka. Ampak to je eden izmed teh korakov, k me opomne tud ta naša skupina.	skupina opominja na ohranjanje psihičnega zdravja	spoprijemanje z izzivi staranja	STARANJE
A34	So dragoceni, so nevsiljivi, so taki fajni. Nikol se ne dolgočasim. Ker so življenjski, ne. To so izkušnje, ti neki dajo, lahko neki vzameš, lahko ne vzameš, drugač je pa lepo.	prispevki drugih članov v pogovorih so dragoceni zaradi raznolikosti mišljenja in prepričanj	koristi	UČINKI SKUPINE
B18	Ja, imajo pomen, prvič lahko vidim raznolikost v mišljenju, raznolikost v prepričanju in mi to prija.			
C12	Oh, so kar ostre debate včasih. Poskušajo, ja ... ne ne ne, to pa jaz drugače gledam, reče kdo. Ja, kako ...?			
C27	Ti pogledi, različni, so vedno zanimivi. Sploh, ker je tema podana. Pa tako drugačen pogled na temo. To je zanimivo. Zanimiva mi je ta pestrost.			

8.3. Priloga 3: Osno kodiranje

1. DOŽIVLJANJE SKUPINE

- POMEN SKUPINE:
 - velik pomen (A1)
 - od srečanj nekaj pričakuje (A11)
 - medsebojni odnosi (A12)
 - potreba po udeležbi (A14, Č4, D8, F4, H3, I4)
 - ne vidi skupine kot potrebe – za deljenje stisk (A29)
 - skupina ni prostor za deljenje stisk (B4)
 - razvedrilo, druženje, prijateljstvo, izziv za možgane (B1, Č7, E12, G5)
 - presenečenje nad lastno navdušenostjo nad skupino (C1)
 - smisel je v lastnem prispevku v pogovoru (C5)
 - radovedno opazovanje razvoja skupine (C7)
 - skupina nudi znanja, ki jih ni mogoče pridobiti pri drugih aktivnostih (C30)
 - skupina je posebna oblika sodelovanja (C31)
 - želja po ohranjanju stikov v primeru, da je ne bi več mogla obiskovati (C38)
 - ohranjanje stikov – obiskovanje članic, ki na srečanja ne morejo več redno prihajati (E8, F29, I14)
 - odnosi v skupini se odražajo na odnosih v družini in skupnosti – krepitev socialnega kapitala (A18*, C39)
 - opažanje potreb po več skupinah v lokalnem okolju (B29, D16)
 - socialna mreža – občutek pripadnosti (E3)
 - občutek, da si kot član skupine del širše skupnosti v okviru regijskih srečanj skupin (E35)
 - pomoč voditeljice pri opravkih zunaj doma in drugačnost od vsakdanjika (F3)
 - nekatere stiske je lažje deliti v skupini kot z domačimi (G9)
 - deljenje stisk v skupini prinese razbremenitev (G12, I3)
 - skupina drži pokonci (H25)
 - velik pomen skupine, ker živi sama (I1)
 - družba, vsebina (I6)
 - družba blaži samoto (I24)
- ZADOVOLJSTVO:
 - veselje ob srečanju (A4, Č1, D1, F18, G23)
 - zadovoljstvo s potekom (A26, Č8, D2, G2, H5)
 - zadovoljstvo z družbo in sprejetostjo (H1)
- POČUTJE:
 - dobro počutje (A6, B7, Č5, D3, G3, H2)
 - občutki po koncu srečanja: zadovoljstvo, energija, evforičnost, sproščenost in humornost, radost, dobro počutje, ni občutka praznine, podoživljanje, premišljevanje, fizična utrujenost, dobra volja, občutek sreče, sproščenost (A45, B15, B20, C33, Č27, D24, E19, E33, F26, G24, H22)
 - po koncu srečanj je včasih doma še bolj dolgčas (I21)
- VZDUŠJE:
 - prijetno vzdušje (A10)
 - ni primerjanja, samohvale in tekmovanja med članicami (E21)

2. DELOVANJE SKUPINE

- VSEBINA POGOVORNIH TEM:
 - medsebojni odnosi (A18)
 - veliko pogovorov o čustvih (A40)
 - najboljše so teme, ki se osebno dotaknejo (B11)
 - vse teme so sprejemljive (B22, G25)
 - vsebina ni vedno dovolj bogata (C9)
 - nima posebej priljubljenih tem (C34)
 - vse teme rade poslušajo s poudarkom na: psiholoških, zdravstvenih, prehrana, vrtičkarstvo (Č28, D12, D25, F7)
 - velikokrat kar je aktualno pri članicah (E34)
 - prost pogovor o vsakdanjem doživljanju – zdravstvene težave, družinski odnosi, stiske (F10)
 - poudarek na pozitivnih stvareh (F12)
 - članice doma razmišljajo o temi oz. svojem prispevku (I22)
- KVALITETA POGOVORA (PRAVILA V SKUPINI):
 - aktivno poslušanje – ni prekinjanja (A19, Č2)

- aktivno poslušanje, neprekinjanje govornika, časovno samoomejevanje govornika, prispevek vsakega člana (A26*)
- sporazum o nezaželenih temah: je (vera, politika, bolezen) (A44), je – politika (Č13), ni (F16)
- ohranjanje pogovorne teme (B12, C11, D13)
- pravilo zaupnosti je treba nevsiljivo utrjevati (C17)
- pomembno je prispevati k pogovoru (Č29)
- prispevanje vseh v pogovoru in iskanje skupnega (E18, G8)
- toleriranje različnih mnenj, ni prepričevanja, sprejemanje, ni kritiziranja, ni žaljenja (E20)
- slabši sluh in neposlušanje ovirata pogovor (F8)
- povedo mnenje, vendar ne pride do prepira (F17)
- prostor za vsakogar, poslušanje, občutek zaupnosti in varnosti, odkritost (H8)
- poslušanje, možnost vprašanj, toleranca, spoštovanje (I8)
- **POTEK POGOVORA:**
 - voden pogovor je smiseln pogovor (A2, Č3, D5, D11)
 - svobodno odločanje za prispevek v pogovoru (A21, A35)
 - spreminjanje pogovorne teme po potrebi (A24)
 - pogovor je cilj skupine (B5)
 - nimajo vse skupine vodenega pogovora – zgolj klepet (D10)
 - raje poslušajo – k pogovoru prispeva na povabilo drugih (H7)
 - razdelitev nalog znotraj skupine (za obravnavo tem s posameznih področij) (I5)

3. SKUPINSKA DINAMIKA

- **ZAUPANJE:**
 - visoka stopnja zaupanja (A30, C14, Č14, E24, F20, G13, I12)
 - srednja (D17, H12)
 - občutek varnosti – odkritost (B2, F14)
 - nekatere stvari je treba obdržati zase (E22)
 - odprti pogovori o bolezni, izogibanje pogovorom o odnosih v družinah (so lahko boleči) (E23)
 - odprtost pri deljenju mnenj (F15)
- **POVEZANOST ČLANIC:**
 - članice se med seboj predhodno niso poznale (A28)
 - različnost deluje povezovalno – različna mnenja in izkušnje (A49)
 - razgledanost in širina članic delujeta povezovalno (A50)
 - zaenkrat ni želje po tesnejših stiki z drugimi članicami skupine (B6)
 - občutek bližine s članicami (B8)
 - osebnost posameznika (pozitivnost, družabnost) deluje povezovalno (B25)
 - navezanost med članicami (C3)
 - bližina do določene meje (C4)
 - navezanost članov – žalovanje ob smrti (F28)
 - te pričakujejo na skupini, če ne sporočijo odsotnosti (G10)
 - prijateljstvo (H10)
 - bolezen članic prizadene (I23)
- **NAMEN SKUPINE:**
 - jasni cilji ob ustanovitvi skupine (B24)
 - jasno izražen namen skupine ob ustanovitvi – pričakovanja članov (B33)
 - skupina nadomešča razpadle socialne vezi – prijateljske, družinske (B34, E1, E6)
- **INTERAKCIJE:**
 - komunikacijske spretnosti članov (A22)
 - učenje komunikacijskih veščin (A23, C2, Č9)
 - vzajemnost v odnosih (A38, E7, G7)
 - pove malo, a tehtno – mnenje drugih (A41)
 - spraševanje o lastnih odzivih (A42)
 - premišljevanje o temi skozi deljenje izkušenj (A43, B13, F24, G11)
 - zrelost in toleranca pri sprejemanju različnih mnenj (A46, B3, Č11, E17)
 - tolažilna moč dotika – neverbalno izkazovanje naklonjenosti (B26)
 - občutek navezanosti – neverbalno izkazovanje naklonjenosti (C13)
 - poglobitev odnosov: želja po poglobitvi v prihodnosti (B27), odnosi so po petih letih že poglobljeni (E10)
 - v majhnih skupinah se člani lažje povežejo (B30, Č32)
 - samoomejevanje pri osebnem izpovedovanju (C15)
 - pretirana zaupnost je lahko nevarna (C16)
 - nelagodje, ko druga članica zaide s pogovorne teme (C35)
 - vračanje druge članice k temi (C36)
 - sprejemanje omejevanja na pogovorno temo s strani drugih članov (C37)
 - podobnost članic (starost, partnerski status) se odraža v podobnosti mnenj (Č10, F13)

- nelagodja v skupini ne doživlja (Č30)
- potrjevanje, kar povedo drugi in dodajanje svojega mnenja (D14)
- zaznavanje medsebojnih meja, ki jih nove članice še ne zaznavajo (E11)
- občutek nelagodja in zapostavljenosti v prejšnji skupini, ki bi ga morala izraziti (G26)
- uigranost članic (I7)
- sprejemanje mnenj kljub različnosti članic (I9)

4. UČINKI SKUPINE

- KORISTI:
 - vedno je vredno poslušati (A3)
 - občutek obogatitve – pridobitev nečesa novega (znanje, informacije, drugačno razmišljanje in občutki) (A5, B14, C6, C29, Č19, D22, E31, G6, G21, H19, I19)
 - pridobivanje samozavesti in poguma v medsebojnih odnosih (A9, Č25)
 - izboljšanje počutja (A16)
 - prispevki drugih članov v pogovorih so dragoceni zaradi raznolikosti mišljenja in prepričanj (A34, B18, C12, C27)
 - odnosi v skupini so koristni za samozavest (A37)
 - pozitiven medsebojni vpliv zaradi druženja ob razmišljanju (B21)
 - živo besedo si je lažje zapomniti (Č23)
 - skupina pomaga: zaključiti žalovanje, dvigniti razpoloženje (D23, E32, I2)
 - opažanje koristi za drugo članico, ki ima depresijo, vendar redno hodi na skupino, kar je dober znak (D26)
 - socialna opora – pomoč (E4, F19, H11, I11)
 - skupina kot način pridobivanja socialnih stikov po priselitvi v nov kraj (E9)
 - koristno za tiste, ki težko govorijo o sebi, v skupini pa se odprejo (G22)
- AKTIVNO PREŽIVLJANJE ČASA:
 - aktivnost zunaj doma kot preventiva pred socialno izolacijo (A15, B9, F1, F6)
 - brezplačna aktivnost za popestritev vsakdanjika (B31)
 - samodisciplina pri udeleževanju srečanj (C8)
 - samomotiviranje za aktivnost (C22, D9)
 - aktivnosti zunaj doma spodbudno vplivajo na vsakodnevna domača opravila (Č21)
 - partnerstvo je lahko ovira pri zunanjih aktivnostih (Č22)
 - skupne aktivnosti poleg rednih srečanj skupine – tombola, predavanja, izleti, pikniki, srečanja z drugimi skupinami, medgeneracijski tabori, ustvarjalne delavnice (Č26, E5, Č31*)
 - urnik aktivnosti spodbuja aktivnost (F23, G20)
 - sprememba tedenske rutine (G1)
- VZGIB ZA VSTOP V SKUPINO:
 - spori doma (A17)
 - na povabilo posameznih članov, ki v skupino povabijo po lastni presoji primerne (komunikativne, nekonfliktne osebe) (D15)
 - izguba socialne mreže zaradi selitve (E2)
 - žalovanje za možem (F2)
 - samskost, odrasli vnuki – ni obveznosti (H4)
- OSEBNE SPREMEMBE:
 - spreminjanje čustvovanja (A20)
 - prepoznavanje pomena medsebojnih odnosov (A39)
 - ne vidi sprememb, ker si ne pusti vplivati nase in tudi skupina ni tako naravnana (B19)
 - minimalne (C28)
 - koristne spremembe – poglobljeno razmišljanje o sebi (Č24)
 - opažanje sprememb pri drugih članicah – pridobivanje poguma za prispevanje v pogovorih (D6)
 - sprememba na bolje – komunikativnost, simpatičnost, postavljanje zase in postavljanje meja v odnosih (F25)
 - lažje in bolj odprto komunicira zaradi občutka sprejetosti in cenjenosti (H21)
 - več optimizma in izboljšanje psihičnega počutja po nasvetih skupine (I20)

5. VODENJE

- KVALITETA VODENJA:
 - način vodenja je dober (A7)
 - prostovoljska narava vodenja se odraža v vodenju (C10)
 - zadovoljstvo z voditeljicama (Č6)
 - veliko priprave (Č15)
 - pozicija voditelja vpliva na koristi skupine za člane (D4)
 - raznovrstne dejavnosti – ustvarjalnost voditeljev (H6)

- **VLOGA VODITELJA:**
 - spodbuda s strani voditelja za prispevek v pogovoru (A8, Č16)
 - voditelj uveljavlja pravila (A27, B23)
 - voditelj predstavi pogovorno temo s kratkim uvodom (A47, H23)
 - enakovrednost članom, a opravlja več nalog (C18)
 - priprava pogovorne teme je smiselna (Č12)
 - informiranje (D7)
 - brez voditelja ni skupine (D18)
 - voditeljica je duša skupine (E25)
 - tudi ko voditeljica pripravi teme, članice ne poslušajo – voditeljica ne uveljavlja pravil (F9)
 - potrpežljiva, razumevala, pripravi pogostitev na srečanju (F21)
 - svetovanje in informiranje (G14)
 - ne izstopa, skrbi za potek, pripravo teme in uveljavljanje pravil (I13)
- **KVALITETE VODITELJA:**
 - senzibilnost voditelja za trenutne potrebe članov (A25, A48)
 - upoštevanje interesov članov pri izbiri pogovornih tem (A36)
 - lastnosti voditelja: toplina, odločnost, držanje teme, pripravljenost, prijaznost, povezovalnost, pozitivnost, ne prinaša osebnih težav v skupino, redno vodenje (B28), enak do vseh, dober srčen in pripravljen pomagati, sodeluje v pogovoru, nudi tolažbo (D19), enakovredno deli pozornost, pošten, vreden zaupanja (E26)
 - ustrezna usposobljenost in znanje (D20)

6. PRIHODNOST

- **PRIHODNOST SKUPINE:**
 - želja, da skupina ostane v prihodnosti takšna, kot je (A51, D27)
 - želje po spremembah – srečanja na prostem (B10)
 - srečanje se bo udeleževala, dokler bo skupina obstajala (Č31)
 - morebitno razvijanje skupnega interesa (E16)
 - misli na odhod iz skupine v bližnji prihodnosti (F5)
 - naj ostane, kot je – ničesar več ne načrtujejo (F27, G27)
 - želja po vključitvi mlajših članic (I25)
- **PRIHODNOST PROGRAMA SSLS:**
 - večja promocija skupin (ljudje ne poznajo programa) (B32, Č33)
 - ustvarjalni, prilagojeni pristopi k spodbujanju/vabljenju starih ljudi na dejavnosti (Č20)

7. STARANJE

- **SPOPRIJEMANJE Z IZZIVI STARANJA:**
 - aktivno delati na ohranjanju psihičnega in fizičnega zdravja (A32, G4)
 - skupina opominja na ohranjanje psihičnega zdravja (A33)
 - nevarnost izolacije – pomen obveznosti (B9*)
 - radovedno opazovanje starosti – uspešna strategija (C20, C25)
 - gibanje blaži telesne bolečine in ohranja telesno moč (C21, E28)
 - zavesten trud za dobro počutje (C23)
 - ohranjanje tesnih stikov s širšim sorodstvom – socialna opora v sorodstvu (C24)
 - stik s starimi ljudmi in empatičen odnos do starejših v mladosti (C26)
 - psihična stabilnost kot odraz sprejemanja starosti (Č17)
 - odprtost do vsega vpliva na dobro počutje (Č18)
 - optimizem in sprejemanje sprememb, ker ni obremenjenosti z obveznostmi (D21)
 - optimizem pomaga (G16)
 - ročna dela pomirjajo (G17)
 - občutek hvaležnosti za fizične zmožnosti (G19)
 - sprejemanje stvari, kakršne so (H9)
 - zadovoljstvo s seboj, z odnosi in finančnim stanjem (H14)
 - sprejemanje realnosti, kakršna je – dobro razpoloženje (H15)
 - skrb zase (H16)
 - neprimerjanje z drugimi – zadovoljstvo s seboj (H17)
 - pogum in zaupanje vase (H20)
 - lastna odgovornost za prihodnost (H24)
 - psihično počutje izboljšajo redno jemanje zdravil, sprehodi, branje, socialni stiki (I16)
- **DOŽIVLJANJE STAROSTI:**
 - strah pred staranjem (A31)
 - okolica vsiljuje mnenje o starosti in starih ljudeh kot bremenu (B16)
 - družba ima pričakovanja do starih ljudi, kako naj bi se obnašali (B17)

- opažanje pešanja je boleče (C19, G15)
- imeti rad sebe pomeni imeti rad druge (C32)
- samota je obremenjujoča (E13)
- vsakdanje dogajanje je bilo že videno – nič novega ni (E14)
- težko sprejema spremembe zunanosti, bolečine postanejo del vsakdana (E27)
- nima želja, ne bi bila ponovno mlada (E30)
- vzponi in padci v razpoloženju (F22)
- za opravila potrebuje mir in čas (G18)
- spremljanje pešanja in smrt svojcev je pustilo posledice (žalost, telesna utrujenost) (G28)
- od smrti moža je močnejša – samostojnost in uresničevanje lastnih želja (H18)
- fizično počutje je vremensko pogojeno (I15)
- sprememba utečenih aktivnosti je moteča (I17)
- RAZMIŠLJANJE O PRIHODNOSTI:
 - želja, da ne bi bila komu v breme (E29)
 - želja po čim manjši odvisnosti od pomoči drugih (F11)
 - pričakuje odhod v dom, vendar se trudi ne obremenjevati s tem – upa, da bo čim dlje fizično in psihično zdrava (I18)