

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO
LJUBLJANA

DIPLOMSKA NALOGA

**DEJAVNOSTI IN DOGAJANJE V SKUPINI STARIH
ZA SAMOPOMOČ V DOMU STAREJŠIH LENDAVA**

Mentorica: viš.pred.mag. Pavla Rapoša Tajnšek

Martina Balažic

Ljubljana 2007

PREDGOVOR

Veliko se nas sprašuje, kaj pravzaprav pomeni biti star. Če je človek star in potrebuje pomoč, še ne pomeni, da ga lahko odrinemo iz življenja, kakršnega je živel prej. Ravno nasprotno, omogočiti mu moramo, da je še naprej del nas in del svojega življenja, sprejeti ga moramo medse, mu omogočiti, da sprejme starost in z njo povezane spremembe. On potrebuje nas, mi potrebujemo njega. Pomembno je, da smo med seboj povezane vse tri generacije, mlada, srednja in starejša, le tako se bomo lahko razvijali, sprejemali drug drugega in spremembe, ki nam jih prinaša življenje. Starost je lepa in naučiti se jo moramo sprejeti. Navadno pa težko priznavamo oziroma sprejemamo, da smo stari, raje pravimo, da se starajo drugi, mi pa ne. Vendar se staramo vsi. Po tihem si to obdobje starosti želimo dočakati, a se ga obenem tudi bojimo, ker ne vemo, kaj nas čaka. Bojimo se, da bomo ostali brez bližnjih, brez doma, bojimo se osamljenosti in zapuščenosti.

Za starega človeka, ki je zelo navajen na dom, je temeljni problem odhod iz domačega okolja. V starosti človek ni več prožen za spremembe in vse njegove življenjske navade ga vežejo na dom. Samo tu se dobro znajde, ve, kje je kaj, tu so vse njegove strasti. Vsaka stvar je povezana s kakim njegovim življenjskim spominom. Odhod iz domačega okolja je tako za starega človeka bivanjska zagata, ki ga ubija - socialno v osamitev, duševno v pobitost, duhovno v praznino in brezsmiselnost. Zato moramo združiti moči, ustvariti skupni projekt in omogočiti staremu človeku, da se bo dobro počutil povsod tam, kjer je. Naj je to doma, pri sorodnikih, v domu starejših in v vseh ostalih ustanovah. Staranje primerjam s sestavljanjo in v tej naši sestavljanji staranja so delčki, ki čuvajo vezi in ki jih ne moremo razrešiti. Ena taka vez med starimi ljudmi v Domu starejših Lendava so skupine starih za samopomoč. V skupinah je dialog in je sodelovanje, kjer se skupaj z njimi dogovarjajo in pogovarjajo. Vse to pa prispeva k temu, da člani skupine bolje razumejo sebe in vse okrog njih in da jih razumejo ostali.

V svoji diplomski nalogi sem se posvetila najstarejši skupini starih za samopomoč, ki deluje v Domu starejših Lendava. Zdi se mi pomembno, da se starim, ki živijo v domovih, na nek način še posebej posveča in jim omogoča, da živijo kakovostno življenje v starosti. Čeravno ni isto kot življenje doma, še ne pomeni, da življenje v domu ni lepo. Skupine so v domu nujne, starim ljudem pomagajo odgnati osamljenost, nekaterim hitro mineva čas, ko so na

srečanju, spet drugim pomagajo najti smisel v starosti. V raziskavi sem ugotavljala vpliv skupine starih za samopomoč Vijolica na delovanje in socialno življenje članov v Domu, zanimali so me medsebojni odnosi med člani in voditeljicama, predvsem pa sem dala poudarek dejavnostim in dogajanju v skupini.

Za strokovno pomoč pri izdelavi diplomske naloge se zahvaljujem mentorici viš.pred.mag. Pavli Rapoša Tajnšek. Iskrena hvala direktorici doma, socialni delavki, voditeljicama skupine Vijolica in njenim članom, ki so me sprejeli na svoja srečanja in z menoj podelili svoje življenjske izkušnje.

Najlepša hvala tudi mojima staršema, ki sta me v času šolanja vzpodbujala in mi stala ob strani.

KAZALO DIPLOMSKE NALOGE

DEJAVNOSTI IN DOGAJANJE V SKUPINI STARIH ZA SAMOPOMOČ V DOMU STAREJŠIH LENDAVALC

PREDGOVOR

KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD.....	6
1.1. STAROST IN STARANJE	6
1.1.1. Smisel življenja v starosti	8
1.1.2. Osamljenost starih ljudi	10
1.2. DRUŽINA IN STAR ČLOVEK	12
1.3. KAKOVOSTNA STAROST IN KAKOVOSTNO STARANJE.....	13
1.3.1. Pot do kakovostne starosti in staranja v domovih za stare ljudi.....	15
1.4. ODLOČITEV ZA ŽIVLJENJE V DOMU	17
1.4.1. Strokovno delo in redne dejavnosti za zadovoljevanje socialnih potreb v domovih za stare ljudi.....	17
1.5. POJEM SAMOPOMOČI	19
1.6. SKUPINE ZA SAMOPOMOČ	21
1.6.1. Nastanek, širjenje in pomen skupin za samopomoč	22
1.6.2. Skupine starih za samopomoč	22
1.6.3. Dejavnosti v skupinah starih za samopomoč.....	24
1.6.4. Pogovor in pogovorne teme v skupini za samopomoč	25
1.6.5. Vodenje skupin starih za samopomoč	28
1.6.6. Razvoj skupine starih za samopomoč.....	28
1.6.7. Zgodovina nastajanja skupin starih za samopomoč v Sloveniji	30
1.7. PREDSTAVITEV DOMA STAREJŠIH LENDAVALC	31
1.7.1. Pregled nalog, ki jih organizacija izvaja.....	32
2. PROBLEM.....	34
3. METODOLOGIJA.....	35
3.1. Vrsta raziskave	35
3.2. Merski instrumenti in viri podatkov	35
3.3. Populacija in vzorčenje.....	35
3.4. Zbiranje podatkov.....	36
3.5. Obdelava in analiza podatkov	36
4. REZULTATI IN RAZPRAVA.....	37
4.1. ANALIZA NASTANKA SKUPINE STARIH ZA SAMOPOMOČ VIJOLICA V DOMU STAREJŠIH LENDAVALC	37
4.1.1. Nastanek skupine Vijolica v domu	37
4.1.2. Načela delovanja skupine starih za samopomoč	39
4.1.3. Doživljanja članov, voditeljice in sovoditeljice v skupini starih za samopomoč Vijolica	41
4.2. DEJAVNOSTI IN DOGAJANJA V SKUPINI STARIH VIJOLICA V DOMU STAREJŠIH LENDAVALC	43

4.2.1. Moj obisk v skupini	43
4.2.2. Lastna opažanja	44
4.2.3. Odkrito opazovanje z udeležbo	44
4.2.4. Splošne ugotovitve in razprava o dejavnostih samopomočne skupine Vijolica v Domu starejših Lendava	46
4.2.5. Povzetek odgovorov na zastavljena raziskovalna vprašanja	48
4.2.6. Ostale pomembne ugotovitve	51
5. SKLEPI	55
6. PREDLOGI.....	57
7. LITERATURA	58
8. POVZETEK.....	61
9. PRILOGE.....	63

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. STAROST IN STARANJE

Vsi se staramo in se zavedamo, da se bo naše življenje nekoč končalo. Staranje je tako proces in starost stanje, ki se začne že ob našem rojstvu. Nihče se mu ne more izogniti, lahko pa različno vplivamo na svoje staranje. Zato je zelo pomemben način življenja in ravnanje z njim, v srednjih letih pa zdrav način življenja, ki vpliva na kakovostno življenje v starosti. Staranje je pri vseh živih bitjih neizogibno, podlaga temu pa je biološko staranje, ko začnejo življenjske funkcije organizma pešati. Zavedati se moramo, da je starost del življenja, staranje pa je naravni proces in z njim se pojavljajo različne spremembe, ki se jim ne moremo izogniti, lahko jih le sprejmemo. Ljudje se različno staramo in pri isti starosti vsi nismo videti enaki.

»Želja vsakega človeka nedvoumno je, da bi se normalno staral brez večjih pretresov. Pri mnogih ljudeh je staranje spontan proces, ki ga niti ne opazijo niti ne omenjajo. Nekateri pa se s starostnimi spremembami ne morejo soočiti in jih prenašajo kot breme.« (Hojnik-Zupanc 1997:12)

Prehod v tretje življenjsko obdobje je za večino ljudi eden od najbolj bolečih prehodov v življenju, saj človeka na prehodu v to obdobje čakajo travmatični dogodki in siloviti stres. V tem času se otroci izselijo iz družine, oseba se upokoji, slej ko prej nastopi tudi smrt partnerja. Pogosto nastopijo tudi finančne težave, sprememba bivališča ter osamljenost. Nekateri stanovalci odidejo v domove in zavode, kjer so življenjske razmere drugačne od tistih, ki so jih bili vajeni. Zato je tudi odhod v dom za stare eden največjih stresov v življenju. Pečjak pojmuje staranje kot proces pridobivanja in izgubljanja, ki potekata povezano in sočasno. V vsakem življenjskem obdobju človek nekaj pridobiva in nekaj izgublja. Razlika je zgolj v tem, da v mladosti več pridobiva kot izgublja, v starosti pa več izgublja kot pridobiva (Pečjak 1998: 12-13).

Z vprašanjem staranja so se ljudje ukvarjali že skozi vso zgodovino. Iz teorij o staranju je razvidno, da je na proces staranja mogoče gledati ločeno, s socialnega, psihološkega in biološkega vidika. Pogled na starost se razlikuje tudi glede na kulturo. Vloge žensk in moških v tretjem življenjskem obdobju so v različnih kulturah različno cenjene. Že od nekdaj je

prevladovalo mnenje, da je starostnikom v manj razvitih družbah bolje, saj so v primerjavi z vrstniki v razvitih družbah tako čustveno kot socialno na boljšem. Vendar so raziskave pokazale številne zmotne predstave in poudarile, da vloga starih v različnih družbah nikoli ni primerljiva. Uradno spoštljiv odnos do starih ljudi ni nujno povezan tudi z resnično spoštljivim odnosom, ki se kaže v vsakdanjem življenju.

Znano je, da imajo stari ljudje v večini vzhodnih kultur višji socialni položaj od svojih vrstnikov na Zahodu. V vzhodnih kulturah cenijo starost in smrt enako kakor katerokoli drugo obdobje življenja. V nekaterih kulturah velja starost za sveto obdobje, v drugih pomeni smrt le prehod iz nižje na višjo raven obstoja, ne pa konec življenja. Na zahodu pa je pogled na starost povezan z njeno relativno družbeno vrednostjo in koristnostjo. Posamezniki, ki niso več mladi in telesno privlačni glede na splošno sprejeta merila, ki niso več produktivni in koristni za družbo, veljajo za breme družbe (Bondevik 2003: 19).

V vseh evropskih državah se prebivalstvo stara. Na začetku stoletja je bilo v Evropi pet odstotkov prebivalstva starejšega od 65 let, leta 1990 že 13 odstotkov, leta 2025 pa naj bi bila že četrтина prebivalstva starejša od 65 let. V Sloveniji se je začel po letu 1980 izraziti proces staranja prebivalstva, k temu je pripomogla medicina, pa tudi skrb ljudi za bolj zdravo življenje. Tako je bilo konec leta 1996 v Sloveniji 255.408 tisoč starejših od 65 let, 12,5 odstotka, leta 2005 naj bi bilo že 14,8 odstotka starejših od 65 let. Starejši so tako vedno bolj pomembna demografska skupina, z vsemi svojimi značilnostmi. Res je, življenjska doba se je podaljšala, družba je ustvarila boljše možnosti za daljše življenje, toda ali je ob vsem tem ustvarila tudi možnosti za boljše življenje? Ali niso stari še ponekod množica osamljenih, samih sebi prepuščenih ljudi? Ali ne mislimo še prepogosto, da star človek ne more biti več samostojen, aktiven član skupnosti, če potrebuje pomoč pri hišnih opravilih?

Gerontološko društvo Slovenije se bori za boljšo prihodnost starih ljudi in nenehno poudarja načela kot so:

- družba mora na najrazličnejše načine skrbeti za stare ljudi in jim omogočiti, da ostanejo v okolju, kjer so živeli in delali v svojem plodnem obdobju
- tistim starim ljudem, ki ne morejo več živeti v lastnih gospodinjstvih, je treba zagotoviti bivanje v domovih za stare občane. (www.gds.si)

1.1.1. Smisel življenja v starosti

Z iskanjem in upoštevanjem smiselnosti v starosti se srečuje večina starih ljudi, ko se zaradi življenjske situacije odločajo za življenje v domu. Za človekovo zdravje je odločilnega pomena smisel. Ko človek globoko doživlja samega sebe, svoje delo in življenje nasploh ter svet okrog sebe kot nekaj smiselnega, priteka vanj odločilen tok energije za nadaljnje delo, življenje in doživljanje; tudi za krepitev zdravja, spoprijemanje s pomanjkanjem ali z boleznijo. Iz vsega tega je človek razvil psihoterapevtsko smer, ki mu pomaga pri premagovanju življenjskih zagat, katerih vzrok je to, da ne najde smisla v svojem delu, življenju in doživljanju.

V starosti se staremu človeku pojavlja vprašanje smiselnosti. Ob neuresničenih življenjskih zamislih in manjšem socialnem pomenu se staremu človeku čedalje bolj vsiljuje vprašanje kolikšno vrednost in kakšen pomen je imelo prizadevanje v njegovem življenju. Ob pojemajočih telesnih in duševnih močeh, bolezni, osamljenosti, bližajoči se smrti in drugih tegobah starostnikov se vse bolj poraja vprašanje o smislu vsega tega, o pomenu in vrednotah sedanjega trenutka in o pomenu življenja v celoti.

Pogost in povezan je v starosti problem praznine, ko človek ne doživlja smisla svoje preteklosti, smisla svojega sedanjega, pogosto tako osamljenega in težavnega trenutka in smisla prihodnosti z bližajočo se smrtjo. Človek mora živeti za koga ali za kaj. Zato je potreba po smislu njegova prva in temeljna človekova potreba.

Za smiselno in kakovostno starost so pomembne tudi socialne ali nematerialne potrebe (Ramovš 1992: 34-42):

- po medčloveški povezanosti in tesnih medčloveških odnosih,
- po doživljanju starosti kot posebnega, toda enako smiselnega obdobja, kot so mladost in srednja leta življenja,
- po predajanju zrelih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji.

Splošne smiselne smeri in naloge v starosti:

- *prepuščanje skrbi za vsakdanjo preskrbo srednji generaciji*

Človek bi naj na starost prepustil breme odgovornosti za preskrbo srednji generaciji, kar pa ne pomeni, da bi z upokojitvijo šel počivat, saj bi tak način mirovanja stare ljudi notranje ubijal. Namen prepuščanja skrbi je, da stari ljudje prepustijo odgovornost za dogajanje in materialno preskrbo srednji generaciji in sprostijo svoje sile za doživljajsko bogatenje, za posredovanje svojih življenjskih izkušenj drugim generacijam ter za lepe medčloveške odnose.

- *Nevsiljivo toda odločno predajanje življenjske izkušnje mladi generaciji*

Zgodovinska - kulturna izkušnja je izkušnja ljudi, ki se neposredno oziroma posredno prenaša samo v temeljnem človeškem odnosu. Namen kulture je prenašanje človeških izkušenj o svetu, delu, življenju, soljudeh ter drugih za življenje pomembnih stvari. Stari ljudje predajo svojo življenjsko izkušnjo naslednji generaciji tako, da se vključijo v temeljne človeške skupine skupaj s srednjo in mlado generacijo.

- *Zgled preprostega življenja, sproščene vedrine in vedre sproščenosti*

Stari in mladi so za srednjo generacijo temeljnega pomena, zlasti s tem, kar so; če pametno preživljajo starost in se zrelo poslavljajo od življenja. Po eni strani kažejo ostalim generacijam zgled za pripravo in kasnejše preživljanje lastne starosti, po drugi strani pa smisel človeškega življenja v starostnem obdobju. Če stari ljudje odklanjajo svojo starost in vse, kar prinaša, so slab zgled ostalim generacijam. Ker te ne vejo kako to početi, vodi to v odrivanje starih ljudi na rob družbe.

- *Opravljanje zadnjih osebnih nalog pred odhodom iz časa in prostora*

Ljudje smo umrljiva bitja, pomembno za nas pa je, da se tega zavedamo, smo na to pripravljeni in na to zavestno računamo. V življenju imamo toliko časa, kolikor ga potrebujemo. Star človek je tako statistično že blizu smrti, zato so njegove zadnje osebne naloge pred odhodom iz časa in prostora temeljna življenjska naloga. (Ramovš 1992: 43-49)

Zadnje pomembne naloge človeka pred odhodom na drugi svet so pogled nazaj, pogled naprej in zadnja opravila (Ramovš 1992: 43-49):

- odpuščanje drugim in kesanje,
- hvaležnost za vse dobre stvari v svojem življenju,
- biti človek do konca, saj si ljudje zapomnijo lep zgled človeka ob smrti.

1.1.2. Osamljenost starih ljudi

Skoraj vsakdo med nami je kdaj osamljen, veliko ljudi pa se počuti osamljene ves čas. Osamljenost tako prizadene vse generacije, niso osamljeni samo stari ljudje. Razlikujemo pa med osamljenostjo in osamo. O osamljenosti govorimo v zvezi z doživljanjem socialnih odnosov, medtem, ko je osama neko objektivno stanje. Socialna osama se s starostjo večja.

Občutek zapuščenosti, žalosti ter občutek, da nisi nikomur več potreben, doživljajo stari ljudje kot notranjo praznino, ki vodi k občutku osamljenosti, temu pa sledi okupiranje s samim seboj. Človek iz dneva v dan poseda sam s seboj, okrog njega tišina, sliši se le bitje ure.

Ko rečemo, da je človek osamljen, nimamo v mislih le pomanjkanje stikov z njegovimi najbližjimi, temveč tudi izgubo stikov s širšim okoljem, ki je bilo del njegovega življenja. Osamljenost je tako bolj značilna za introvertirane ljudi (usmerjene navznoter), katerih značilnost je, da so raje sami in da se ne vključujejo toliko v družbo. Nasprotno pa so značilnosti ekstravertiranih ljudi (usmerjene navzven), ti so družabni, optimistični, vključujejo se v razne dejavnosti (vsak dom ima organizirane aktivnosti, dejavnosti). Obstaja tudi povezanost med osamljenostjo in boleznijo. Bolezen povzroči osamljenost, toda mnogi osamljeni se zatekajo v bolezen - to je takrat, ko svojo težavo in stisko somatizirajo. (Ramovš 1995)

Pomemben del staranja je tudi komunikacija. Pripomore k boljšemu razumevanju med vsemi generacijami, k boljši kakovostni starosti starejših, vpliva na medosebne odnose in počutje ljudi. Lake pravi, da lahko človek s komuniciranjem izkusi, razume in se odzove na doživljanja drugih ljudi. (Lake 1989: 7)

Za vsakega človeka je pomembno, da ima ob sebi nekoga, se z njim pogovarja in se mu zaupa. Posebej je še to pomembno za stare ljudi, ki so najbolj ranljivi. V starosti se počutijo odveč, so osamljeni, zapuščeni, komunikacija z ljudmi okrog sebe jim pripomore k boljšemu načinu življenja, k razumevanju življenja in staranja. V starosti so komunikacijske težave največkrat tiste, ki najpogosteje pripomorejo k osamitvi, saj v starosti pešata vid in sluh, star človek je tudi manj mobilni, ima težave z javnimi prevoznimi sredstvi. Posledica vsega tega je, da imajo manj možnosti, da bi dosegli tisto kar jim popestri življenje.

Z osamljenostjo starih ljudi se srečujemo povsod, v mestnem okolju in na podeželju, še posebej tam, kjer so se mladi preselili v mesta. Po raziskavah sodeč so med najbolj osamljenimi vdovci in vdove, saj smrt zakonskega partnerja v starosti vodi k občutku osamljenosti, izguba vpliva tudi na zmanjšanje motivacije za življenje ter na človekovo izolacijo. Veliko osamljenih ljudi je tudi v domovih za stare, kjer so z zapustitvijo domačega okolja stiki s sorodniki in znanci redkejši. Starejši ljudje, ki pridejo v dom, morajo stike in nove vezi šele ustvariti, kar ni vedno lahko. Ključen pomen v starosti ima torej medgeneracijska povezanost, ki omogoča vzajemno pomoč, pogostost stikov in izražanje naklonjenosti. Vsi ti trije faktorji so v starosti nasploh in še posebej ob odhodu v dom zelo pomembni. Seveda je pomoč odvisna od potreb, pogostosti stikov od geografske bližine in izražanje naklonjenosti od predhodnih navad družine.

Od starejših ljudi sem se naučila kaj osamljenost v starosti pomeni. Dejali so mi, da se šele takrat začnejo zavedati kaj življenje sploh je in da cenijo vsak trenutek, ki ga živijo. Šele obdobje starosti jim da vpogled nazaj, v njihovo življenje. Starost pa ni edino odboje, ko nastopi osamljenost. Osamljenost sodi k človeku v vseh njegovih obdobjih življenja, zato imajo ljudje pravico do osamljenosti, če si jo želijo. Nekateri se pač navadijo živeti z njo, kljub bolečini, ki jo prinaša, drugi jo premagajo in jih ne more več prizadeti.

Babica mi je povedala nekaj, kar mi še vedno odmeva v glavi: » *Ne misli si, da boš samo na stara leta osamljena. Ko boš imela čisto vse in bo okrog tebe polno ljudi, tudi takrat se bo pojavil občutek osamljenosti.*« Ob vsem tem sem spoznala naslednje. Ljudje potrebujemo nekoga za pogovor, nekoga, da je z nami, da mu zaupamo in pomagamo ter nekoga, da zanj skrbimo. Starejši pa še posebej potrebujejo nekoga, ki jim bo vse to nudil.

Osamljenost nam velikokrat pomagajo pregnati tudi živali. V Domu starejših Lendava delata družbo stanovalcem psička in muca ter dve ptički, prej so imeli tudi zajčka. Stanovalci jim dajejo hrano, zanje skrbijo, jih opazujejo, sprejeli so jih za svoje. Živali so postali njihovi prijatelji, poglobili so odnose in spodbudili komunikacijo med stanovalci in zaposlenimi.

1.2. DRUŽINA IN STAR ČLOVEK

Vsaka družina se sooči s starostjo in staranjem in vsaka družina to opravi na svoj poseben način. Vendar v večini družin to ni »delovna tema«, kot bi rekli v socialnem delu. Potrebujemo novo razumevanje, dogovarjanje in skupno ustvarjanje zelenih sprememb, vendar se ne organiziramo tako, da bi zmogli več razvidnosti in nove, drugačne odgovornosti. Prej bi rekli, da mladi in stari (pa oni vmes) »zdrknemo« v starost ali soočenje z njo. Potrebujemo postanek, da bi se razgledali in dopolnili, spremenili sestavljanko svojega življenja. (Čačinovič Vogrinčič G. 2006: 75-76)

Družina je tisti socialni prostor, kjer ima vsak človek pravico do resničnosti, do tega da ni prezrta njegova enkratnost, da torej dobi izkušnje za avtonomijo, neodvisnost in je hkrati prostor učenja in povezanosti, odvisnosti ter skrbi za druge. Zato tudi v starosti potrebujemo pomoč, da ostanemo gospodarji svoje družinske resničnosti, da nam je pomoč taka kot jo iz preteklosti nosimo v sebi in da ostanemo v stiku s tisto v sedanjosti in za prihodnost.

Mary Catherine Bateson (1990) pravi, da je življenje podobno sestavljanke - na voljo imamo nešteto kosov, da vedno znova sestavimo tiste, ki jih potrebujemo in take kot jih potrebujemo. Življenje kot sestavljanka je prisposoba, ki nas spodbuja, da koščke vedno znova pogledamo, da se soočimo s »sliko, ki jo živimo, da bi si lahko odgovorili na vprašanje, ali nam je dobro in kaj si želimo za jutrišnji dan. In potem lahko te dele sestavljanke na novo premešamo, dodamo že porabljene, raziščemo nove - jo dopolnimo, spremenimo, popravimo

Pomembno za družino je, da znotraj tega kar je v njenem svetu uresničljivo, ustvari nove, drugačne poti in da v te poti vključi tudi starega človeka. Da mu prisluhne, mu pomaga in da dovoli staremu človeku, da nam govori o svojem življenju in da je del našega življenja. Tudi v starosti potrebuje človek soljudi - socialno mrežo, v kateri deluje, svojo družino, domače okolje, prijatelje. Star človek je del naše sestavljanke in s tem, ko ga sprejmemo medse, dopolnujemo sestavljanko, ta pa se večja in je polna novih ter zanimivih stvari. Naše življenje je tako obogateno z novimi izkušnjami, ki nam bodo pomagali pripraviti se na starost in jo sprejeti medse.

»Na starega človeka v družini se moramo obrniti, da nam pove o svojem življenju, o ljudeh, ki jih je poznal, o svetu, v katerem je živel. Tako lahko prinese v družino pomembno dimenzijo, ko skupno sedanjost poveže s preteklostjo, da bi jo lahko vzeli s seboj v prihodnost. Mislim, da je pomembna družinska naloga, da povabimo starega človeka, naj ostane na ta poseben način udeležen v družini.« (Čačinovič Vogrinčič 2006: 76)

Pomoč v družini ima zelo velik pomen. Ko družina pride po pomoč, ker ne more več sama poskrbeti za starega človeka, potrebuje pomoč, v kateri je tudi sama udeležena in za katero se dogovarjamo skupaj. V jeziku naše stroke ponujamo sodelovanje in tudi učenje za sodelovanje. Naloga naše stroke je, da z družino soustvarimo izvirni delovni projekt pomoči, pa če gre za načrt za življenje starega človeka v družini, kadar je to dober in uresničljiv izid, za raziskovanje pogojev za pomoč na domu ali za pripravo na selitev v dom. Raziskave nam pokažejo, da nihče ne more docela nadomestiti družinskih vezi, zato jih je vredno »prevesti« v uresničljivo. Pomembno za starega človeka je, da ga družina in člani skupnosti vidijo ter slišijo. Sodelovanje doma za stare in družine je prav tako zelo pomembno, saj gre za delovni odnos, ki ustvari odprte prostore za pogovor in omogoči projekt, ki traja leta. To pa je pomembno zato, ker vedno znova povežemo med sabo vse udeležene - sostanovalce, socialne delavce, medicinske sestre, delovne terapevte, zdravnike, starega človeka in družino.

Sodelovanje z družino varuje starega človeka, saj varuje njegovo razpoznavno identiteto in temeljni občutek njegove vrednosti zanj samega in javno, v socialnem okolju in le ob podpori družine prepozna izkušnjo pripadnosti in vezanosti. (Čačinovič Vogrinčič 2001: 291)

Starost je lepa in moramo se je naučiti sprejeti, dovoliti starim, da dobijo občutek pripadnosti in moči, kljub letam, ki so za njimi. Zame je vsako življenjsko obdobje posebno, le naučiti se ga moramo sprejemati.

1.3. KAKOVOSTNA STAROST IN KAKOVOSTNO STARANJE

Starajo se vse generacije, saj nam vsem čas teče enako hitro od začetka do konca življenja. Ker se vse generacije gibljejo proti starosti, smo zato bolj pozorni na staranje v tretjem življenjskem obdobju ali v starosti.

Če stari ljudje prezrejo mlado in srednjo generacijo v njihovih lastnih radostih in težavah, izgubijo pod seboj stvarna socialna tla, njihovo življenje se izgublja čedalje bolj v socialni praznini, tako da njihova starost ne more biti kakovostna. Isto velja za mladega človeka. Če ni v osebnem stiku s kakim starim človekom, je v njegovem človeškem razvoju pred njim praznina, ki je ne more nič drugega zdravo nadomestiti - ne more se kakovostno razvijati ali starati. Govorimo o kakovostnem staranju in kakovostni starosti tretje generacije, ta pa vključuje povezanost in hkratno kakovostno staranje obeh mlajših generacij - mlade in srednje. (Ramovš 2003: 43)

Kakovost starosti se stopnjuje od zelo nizke do neomejeno visoke. Pri dvigovanju na višjo stopnjo kakovosti življenja lahko materialno premoženje krepko pomaga, veliko bolj pa zdravje. Bolezen in revščina sta kruta usoda, vendar ne uničita vsega kar človek je. Bistvo človeka je svoboden duh, katerega značilnost je tudi kljubovalna moč, da v neizogibni usodi odkrije smisel in živi človeško življenje. Za ohranjanje kakovosti življenja v starosti je nujno, da se učimo odkriti smisel in nekaj vrednosti tudi v bolezni in onemoglosti.

Za kakovostno starost mora poskrbeti vsak sam, tako da se nanjo pripravlja že od srednjih let dalje, da to obdobje sprejme kot del življenja ter da sam skrbi za krepitev, vzdrževanje in zadovoljevanje vseh človeških potreb. *Brez samopomoči ni pomoči za kakovostno starost.*

Za kakovostno staranje današnje srednje generacije so pomembni trije pogoji:

- posamezni človek se mora na starost pripraviti,
- civilna družba mora pripraviti sodobne postmoderne socialne mreže za zadovoljevanje vseh človeških potreb na starost,
- država mora s primernimi ukrepi zagotoviti pogoje za pripravo posameznikov na kakovostno staranje in za ustvarjanje civilnih mrež za stare ljudi ter za sožitje generacij, sama pa zagotavljati pravico do osnovne materialne varnosti za vsakega starega človeka. (Ramovš 2003: 49-50)

1.3.1. Pot do kakovostne starosti in staranja v domovih za stare ljudi

Vsak dom za stare ljudi mora poskrbeti za kakovostno življenje svojih stanovalcev. Upoštevati mora dva pogoja, ki pripomoreta h kakovostni starosti:

- celotnega človeka z vsemi njegovimi razsežnostmi, potrebami, možnostmi, nalogami in zmožnostmi,
- vsak človek je edinstven in enkraten.

Pomembno za starega človeka je, da ga sprejmemo takšnega kakršen je, mu damo vedeti, da je enkraten in edinstven in da se lahko vedno obrne na nas. Da se bo v domu počutil zadovoljnega in se bo z njim delalo kot s človekom, bo samo še bolj pripomoglo k kakovostnemu staranju. Ko zaposleni upoštevajo ta dva pogoja, lahko začnejo opravljati dve zelo pomembni in enakovredni funkciji, ki pripomoreta še k boljšemu kakovostnemu življenju in počutju stanovalcev:

- zadovoljevat morajo vse glavne telesne in druge materialne potrebe stanovalcev. Glavne potrebe so tu prostor, primeren za bivanje, toplota, zdrava hrana, zdravstvena oskrba, rekreacija in čistoča. Po Frommu je to potreba »imeti«;
- poskrbeti morajo za njihovo medčloveško sožitje, druge nematerialne socialne in osebne potrebe. Po Frommu gre za osebno raven in pomeni »biti« človek med ljudmi. Pomembno je, da morajo biti za to nalogo razvite naslednje človeške lastnosti: *osebna solidarnost, pristnost, osebni odnos in spontanost*.

Ramovš (2003) meni, da je zelo pomembno, da stanovalec pride v Dom pripravljen nanj in da sprejme življenje v domu, pomembno pa je tudi to, da je še naprej samostojen pri opravljanju dnevnih aktivnosti, da ima potrebo po druženju s prijatelji in stanovalci, po kulturnih dogodkih in po dogajanjih v domu. Pomembno za stanovalca je tudi prijazno okolje, v smislu komunikacije in varne prostorske mobilnosti. Vse to vpliva na kakovostno življenje starostnikov v domovih.

H kakovosti staranja pripomore tudi aktivno poslušanje in govorjenje. Sočloveku s poslušanjem izražamo spoštovanje, pomembno zanj pa je, da mu pustimo, da spregovori. Naš še tako kratek pogovor mora biti aktiven, saj nam pazljivo poslušanje pomeni moči, hoteti in znati. K aktivnemu poslušanju sodi tudi gledanje - ljudem moramo gledati v oči in ne mimo

njih, saj je pogled zraven besed najmočnejši dotik. Zavedati se moramo, da drugemu z besedo ne damo le besede, ampak tudi samega sebe. Če se znamo nasmehniti, prisluhniti in odkrito spregovoriti, potem smo na pravi poti. Ko starostniku damo vedeti govoriti, pomeni to zanj možnost, da se ga sliši in vidi. (Ramovš 1995)

H kakovostnemu življenju v starosti pomembno prispevajo skupine starih za samopomoč, prostovoljstvo srednješolcev, odraslih občanov, druženje s soljudmi, otroci, . .

Mesec (1999) navaja tri cilje prostovoljnega dela s starimi:

- Podpora starejšemu človeku pri vključevanju v družbo in povezovanju, pri preprečevanju izključenosti - preprečevanje osamljenosti.
- Skrb za kakovost življenja in pomoč pri obvladovanju vsakdanjih opravil.
- Podpora pri ohranjanju telesne, socialne in duševne sposobnosti starih - pomoč pri vzpostavljanju stika z drugimi. (Mesec 1999: 120)

Tudi v Domu starejših Lendava poteka prostovoljno delo. Preko druženja, pogovarjanja, poslušanja, sprehajanja, nudenju pomoči pri vsakdanjih opravilih, se sklepajo nove vezi in nova prijateljstva. Vse te dejavnosti so lahko igralne, ustvarjalne, umetniške in še tisoč drugih. Kaj kdo počne, je odvisno od želja prostovoljcev ter želja in potreb stanovalcev. Pri prostovoljstvu gre lahko za:

- ***Medgeneracijsko povezovanje***: mlajši obiskujejo starejše, se družijo, jim nudijo manjšo pomoč (pogovori, pisanje, branje, igre, pomoč pri urejanju gredic in okolice, sprehodi
- ***Znotrajgeneracijsko povezovanje***: starejši obiskujejo starejše, se družijo, nudijo manjšo pomoč (pogovori, spremljanje k maši, nakupovanje).

1.4. ODLOČITEV ZA ŽIVLJENJE V DOMU

Odločitev za odhod iz domačega okolja v dom za stare je vedno težka odločitev in polna skrajnih stisk. Večina starih se upira oditi v dom, manjši del se »sprijazni« s tem zaradi svoje bolezni, invalidnosti ali podobnega vzroka. Četudi je življenje v domačem okolju težko, staremu človeku daje nujno potrebni občutek moči in samostojnosti. Odhod v dom ni navadna selitev, temveč je dokončni odhod iz aktivnega življenja. Z odhodom iz domačega okolja v dom za stare je človek izkoreninjen iz svojega življenja. (Ramovš 1992: 51)

S prihodom v ustanovo izgubi star človek dotedanje socialne stike. S svojci ni več povezan v stalnem odnosu, obiskujejo ga k večjemu le tedensko, ali pa še redkeje. Nekateri svojci lepo skrbijo za svojega najbližjega, ki je moral v dom, večina starih v domovih pa ima le redko stike s svojci in svojim okoljem.

Ob prihodu v dom mora stanovalec sprejeti domski način življenja, sicer ima težave sam s seboj in z drugimi. Življenje v domu poteka po dnevnem in tedenskem redu, katerega prej v osebnem življenju ni poznal. Stanovalca to bega, utesnjuje, jemlje mu osebnost, s tem pa notranji mir in samozaupanje. Prilagajanje v starosti, sprejemanje novih pravil ter ustvarjanje novih navad postane izredno težaven proces, pogosto neizvedljiv, zato je potrebno, da se mu pomaga in da ima ob sebi nekoga, ki mu lahko zaupa, še posebej v začetku prihoda v dom.

Star človek se ob prihodu v dom povleče vase in socialno otopi. Večina opravil, ki jih je imel doma, tukaj odpade in človek se nenadoma znajde pred obilico prostega časa. Brezdelje mu dokazuje, da je na nek način »odslužil«. Kljub raznim aktivnostim, ki se dogajajo v domu in skrbijo, da bi stanovalci ostali dlje aktivni, se še vedno počuti tako.

1.4.1. Strokovno delo in redne dejavnosti za zadovoljevanje socialnih potreb v domovih za stare ljudi

Nematerialna pomoč stanovalcem v domu se prične že pred prihodom starega človeka vanj. Da lahko staremu človeku olajšamo vživljanje v domsko življenje, je prav, da socialni delavci in z njim tudi drugi delavci čim boljše poznajo njegovo družino oziroma okolje, v katerem je

živel pred prihodom v dom. Glede na dane možnosti je treba upoštevati želje stanovalcev in prav je, da se dobro spoznajo njegova pričakovanja. Že na začetku privajanja starostnika na življenje v domu se je potrebno z njim temeljito pogovoriti o njegovih posebnih željah, navadah in potrebah. Potrebno bi bilo čim bolj prisluhniti njegovim željam, potrebam ter upoštevati njegove navade. Stanovalcem doma se lahko omogoči, da si sobe opremijo po lastni želji, si od doma prinesejo njim dragocene predmete.

Stanovalce doma je potrebno pritegniti k sodelovanju in jih vključiti v aktivno življenje. Za to potekajo v domovih razne aktivnosti, redno druženje s stanovalci, delovna terapija, skupine starih za samopomoč, praznovanja rojstnih dni, kulturni dogodki, izleti. . . .

Potreba po prijateljstvu, pripadnosti, sprejetosti in ljubezni je močno izražena tudi v starosti, zato je prav, da jo omogočimo tudi stanovalcem v domovih. Tu se ustvarjajo nove vezi, sklepajo se nova prijateljstva in kot ugotavljamo, taka druženja pripomorejo k boljšemu osebnemu počutju in izboljšanju zdravstvenega stanja ter pomagajo pri premagovanju osamljenosti in iskanju smisla življenja. Nepogrešljiva oblika za razvijanje pristnih medčloveških odnosov so tudi individualni pogovori strokovnih delavcev ter drugega osebja s stanovalci doma. V domu si morajo zaposleni delavci vzeti čas za stanovalce, čas za pogovor in za poslušanje.

V Domu starejši Lendava je za socialne potrebe stanovalcev dobro poskrbljeno. Stanovalci imajo možnost vključevati se v aktivno življenje s tem, da obiskujejo delovno terapijo, ki poteka vsak dan, v jutranjih urah, veliko se jih srečuje v skupinah starih za samopomoč, stanovalci se redno udeležujejo telovadbe. Še posebej so veseli, ko poteka v Domu praznovanje rojstnih dni, kulturni dogodki, razveselijo se obiska sv. Martina, Miklavža in Dedka mraza, otrok iz vrtcev in šol, zelo radi imajo izlete, piknike, saj potekajo zunaj na prostem.

Ko pride stanovalec v dom, zaposleni še posebej skrbijo za to, da se bo počutil dovolj domače in mu pomagajo, da se vklopi v novo vzdušje in med nove, še nepoznane ljudi. Stanovalec si lahko po svoje opremi sobo, prinese s sabo, kar mu je najdražje. Socialna delavka in zaposleni si radi vzamejo čas za človeka in mu prisluhnejo,...

1.5. POJEM SAMOPOMOČI

Samopomoč je 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 in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko. (Ramovš 2003: 379)

Človek se že po naravi skuša iz težave, stiske in zagate izkopati najprej sam. Če tega ne zmore, začutijo in rešujejo to stisko njegovi bližnji, ljudje, s katerimi je povezan, prijatelji, sodelavci, različne organizacije. Človek tako daje drugim na razpolago vse, kar ima in od njih sprejema vse, kar potrebuje.

Samopomoč je na področju materialnega preživetja in medčloveških odnosov nekaj podobnega, kakor je na telesnem področju imunska zmožnost samoobrambe organizma pred škodljivci, celjenje poškodb ter zdravljenje bolezni. Za vse probleme v medčloveških odnosih velja da brez samopomoči ni pomoči.

Samopomoč obsega dvoje:

- osebni spopad s svojo lastno stisko in
- skupno odpravljanje stisk in urejanje težav v mejah skupin in skupnosti, kjer ljudje doživljajo medsebojno pripadnost. (Ramovš 1992: 60)

Energija, ki poganja samopomoč, je stiska. Človekove izkušnje so tako pomembna motivacija za samopomoč v stiski. Sprostitev stiske za smiselno reševanje težave prinaša zadovoljstvo in ugodje. Vsak človek ima svoj lastni »prag«, ko začne ob težavi doživljati stisko. Samopomoč je tako vzgib, značilen za vsa živa bitja. Pri človeku je specifično razvit za materialno preskrbo in za uspevanje medčloveških odnosov. Ljudje, ki so povezani v temeljnem človeškem odnosu, si na najbolj naraven in spontan način pomagajo zadovoljevati potrebe ter reševati težave in stiske. Samopomoč je torej tudi, ko si pomagamo med seboj v družini, zakonu, med prijatelji, sorodniki, sosedi, delovnimi tovariši, kjer težava enega pomeni stisko drugih.

Samopomoč je lahko:

- *kurativna* - tiho premagovanje stisk in težav
- *preventivna* - antropohigienska skrb za krepitev socialne klenosti. (Ramovš 1992: 61)

Poleg samopomoči je pomembna tudi dobrodelnost. Dobrodelnost je naravni socialni vzgib v človeku, da pomaga kateremukoli človeku, ki je v težavi in stiski. Tako je tudi dobrodelnost samopomoč oziroma dobrodelnost je samopomoč človeštva v planetarnem obsegu. Samopomoč je v današnjem svetu organizirana predvsem v obliki skupin in organizacij za samopomoč, te pa so pomembna sestavina sodobne sociale.

Sodobno organizirano samopomoč je dr. Ramovš razdelil v naslednje skupine:

- *Osebna pomoč* - je osnova reševanja in preprečevanja socialnih stisk in težav. Človek si v stiski in težavi pomaga sam.
- *Družinska in prijateljska samopomoč* - ljudje, povezani v temeljnem človeškem odnosu, si na najbolj naraven in spontan način pomagajo reševati stiske in težave ter zadovoljevati potrebe.
- *Skupine za samopomoč* - so specifična sodobna organizacijska oblika samopomoči, kjer gre za medčloveško povezavo dveh do tridesetih ljudi, ki so se zbrali in združili zaradi skupne potrebe, stiske ali težave. Dejavnosti skupine so usmerjene navznoter, na člane skupine, sodelovanje strokovnjaka je neformalno ali pa ga sploh ni.
- *Organizacije za samopomoč* - pomenijo družbeno samoorganiziranje ljudi na osnovi določenih potreb, stisk in težav. Od skupin za samopomoč se razlikujejo v tem, da imajo formalno in stabilno organizacijsko obliko, dejavnosti so usmerjene tudi navzven.
- *Družbeni projekti za uvajanje in pospeševanje samopomoči* - so javni, profesionalni projekti, preko katerih družba ali država pospešuje uvajanje ter razvoj skupin in organizacij za samopomoč. Pobuda za družbene projekte je institucionalna, dajeta jo predvsem stroka in politika, katera predstavlja del socialne politike na lokalnem nivoju. (Ramovš 1991: 56-59)

1.6. SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Samopomoč je bila od nekdaj temeljna človeška oblika spoprijemanja s potrebami, stiskami in težavami. Pri njenem delovanju posamezni človek in temeljne človeške skupine rešujejo socialne zagate ter si krepijo socialno klenost za kljubovanje težavam.

Sodobne skupine za samopomoč so osebna in medčloveška povezava dveh do tridesetih ljudi, ki temelji na samopodobi zaradi skupnih potreb, stisk in težav. To je sodobna oblika nekrajevnega sosodstva in nekrvnega sorodstva, deloma pa tudi nadomestek v času krize družine, zakona, prijateljstva in drugih temeljnih človeških odnosov. Organizacijska oblika skupin za samopomoč je izredno pestra, nestabilna in neformalna, dejavnosti so usmerjene večinoma navznoter, sodelovanje strokovnjakov je neformalno ali pa ga sploh ni. V skupinah za samopomoč se družijo ljudje s podobnim problemom, ki ga skušajo skupno razrešiti. Pomoč ima posebno vrednost, če jo nudi oseba, ki je uspešno rešila podoben problem ali šla skozi podobne težave.

»Skupine in organizacije za samopomoč postajajo danes v razvitem svetu odlično komplementarno dopolnilo strokovnemu delu in javni družbeni organiziranosti pri zadovoljevanju človeških potreb in reševanju stisk in težav.« (Ramovš 1995: 131)

V skupinah se stekata vsakdanja človeška izkušnja in življenjska iznajdljivost s sodobnim strokovnim znanjem. S svojimi raznovrstnimi dejavnostmi veliko prispevajo k človekovemu zadovoljstvu, zdravju in kvaliteti življenja. V skupinah ljudje celostno in neposredno zadovoljujejo svoje potrebe, rešujejo stiske in težave. Ker njihovo delovanje ni odtujeno iz konkretne vsakdanjosti, ima nanje in na okolico tudi celosten življenjski vpliv.

1.6.1. Nastanek, širjenje in pomen skupin za samopomoč

Razlogi za nastanek in širjenje skupin za samopomoč:

- »Križa temeljnega medčloveškega odnosa in načina sožitja v zakonu, družini, prijateljstvu, sosedstvu in v drugih temeljnih človeških skupinah je najgloblja korenina celotne krize na današnji stopnji zahodne civilizacije.
- Človek v težavi in stiski je celosten človek v celostni življenjski situaciji, sodobne strokovne službe pa so čedalje bolj razdrobljene in specializirane, tako da vsaka od njih doseže le ozek izsek človeka.
- Človek se v svoji stiski že tako ali tako počuti majhen. Odrinjen, obroben, potegnen vase in malodušen, duševno in odnosno je zapleten v patološke obrambne mehanizme, zato je pomoč učinkovita le, če je čim bolj neposredno človeška.
- Strokovno delo za pomoč ljudem v težavah in stiskah je zelo drago.«

(Ramovš 1992: 91)

Skupina za samopomoč je gibanje, katerega člani pomagajo drug drugemu, da se naučijo pomagati sebi. Je duhovna skupnost ljudi, ki so se v nekem določenem trenutku življenja znašli v duševni stiski in spoznali, da se trpljenju ni mogoče izogniti. Spoprijeli so se z njimi in skupaj poiskali vsak svojo pot, da ga presežejo. V skupinah za samopomoč se združujejo in srečujejo ljudje s socialnimi in osebnostnimi zagatami. To so lahko alkoholiki in njihovi svojci, starši, ki imajo vzgojne težave, osamljeni, ostareli ljudje ter mnogi drugi. Člani skupine si izmenjujejo izkušnje, učijo se smiselno živeti, so opora drug drugemu, ta pa jim pomaga premagovati stiske in težave, če je le mogoče.

1.6.2. Skupine starih za samopomoč

Skupine starih za samopomoč delujejo povsod, tudi v domovih za stare, saj je ta populacija ljudi še posebej ranljiva. Ker so na nek način odrezani od svojega domačega okolja, jim srečanja in pogovori v skupinah o domu, običajih ter njihovi mladosti pripomorejo k boljšemu razumevanju in sprejemanju življenja v domu.

Namen skupin starih za samopomoč je reševati osebno osamljenost starih ljudi; tistih, ki so osamljeni v svojem domačem okolju in tistih, ki morajo živeti v domovih za stare. Ta osnovni namen potegne za sabo prizadevanje na družbeni ravni za preprečevanje in zmanjšanje izolacije starih ljudi in njihove nepovezanosti z mlado in srednjo generacijo. Izolacija starih je danes glavni in največji razlog osamljenosti in zavrženosti starih ljudi.

Cilji skupin starih za samopomoč, ki izhajajo iz njihovega namena so:

1. Primarna cilja:

- Zbrati osamljene ljudi v malo ali srednje veliko skupino; to je v skupino do dvanajst ljudi.
- Organizirati in voditi mrežo dejavnosti, preko katere se stari in osamljeni ljudje lahko povezujejo in zbližujejo.

2. Sekundarna cilja:

- Pomoč starim ljudem pri odkrivanju smiselnosti svojega življenja in delovanja v konkretni situaciji.
- Tkanje življenjskih stikov med posameznimi člani in socialnim okoljem ter med socialnim okoljem in skupino. (Ramovš 1992: 211)

Vrste skupin starih za samopomoč (Ramovš, Kladnik, Knific 1992: 219)

Pri dosedanjem uvajanju skupin starih za samopomoč sta se izoblikovali dve vrsti skupin; in sicer *osnovne* in *posebne*. Osnovne skupine lahko delujejo brez posebnih, posebne pa ne morejo delovati brez osnovnih, so pa posebej velika obogatitev za delo s starimi ljudmi in tako vnašajo nazaj v osnovne skupine novo dinamiko in novo vsebino.

- ***Osnovne oziroma matične skupine***

»Bistvo osnovne skupine je dinamični red v času in prostoru, namen česar je oblikovanje temeljnih medčloveških odnosov, nato pa poglobljanje in gojitev le-teh.« (Ramovš 1992: 219) Kar pomeni, da se skupine sestajajo vsak teden na isti dan, ob isti uri in srečanja trajajo približno enako dolgo. Srečujejo se vedno na istem kraju in v istem prostoru, vedo, čemu se zbirajo in kaj se bo na srečanjih dogajalo. Člani skupine si po nekaj srečanjih določijo ime, po katerem bodo prepoznavni v javnosti in po katerem se bodo prepoznavali sami.

Ko se osnovna skupina izoblikuje po letu ali več v temeljno človeško skupino, si pridobi svoj lastni slog delovanja in svoj lastni delovni program. V osnovnih skupinah se člani večinoma ne menjajo, če pa se, je razlog smrt.

- *Posebne skupine*

Šele ko se osnovna skupina ukorenini in dobro deluje, se počasi začnejo ob njih oblikovati tudi posebne skupine. Člani posebnih skupin so deloma člani osnovne skupine in tisti stari ljudje, ki niso vključeni v osnovnih skupinah. Cilj teh skupin je gojitev sožitja med starimi ljudmi, ki niso člani in tistimi, ki so člani osnovne skupine.

Skupine za samopomoč ne obljublajo veliko, njihovi uspehi pa pomenijo spremembe drugega reda:

- skupine za samopomoč prispevajo, da ljudje preidejo iz svoje izolirane privatne eksistence in da oblikujejo aktivno skupnost
- družba se začne spreminjati od spredaj.

1.6.3. Dejavnosti v skupinah starih za samopomoč

Smiselne so tiste dejavnosti, ki zbližujejo ljudi, odpirajo svetla obzorja smiselnih stališč in delovanja v starosti, izhajajoč iz tistega kar je v ljudeh, to so zlasti njihovi spomini, spoznanja in življenjske izkušnje.

Ramovš (1992) našteva tri dejavnosti v skupinah starih za samopomoč:

- dejavnosti, ki služijo predvsem medsebojnemu zbliževanju članov skupine, prevladujejo pa zlasti v začetnem obdobju,
- dejavnosti za osebni in skupinski napredek; sem sodijo razvedrilne, bivanjske in antropohigienske dejavnosti,
- dejavnosti za opravljanje nalog; to so vse dejavnosti, v katerih prevladuje posredovanje življenjskih izkušenj drugim in razna pomoč, ki jo stari iz skupin nudijo drugim. (Ramovš 1992: 233)

1.6.4. Pogovor in pogovorne teme v skupini za samopomoč

Glavna dejavnost v skupinah starih za samopomoč je pogovor, zato je zelo pomembno, da se naredi varen prostor za pogovor, kjer se lahko vsakega posebej vidi in sliši. Poleg pogovornih tem, ki so prevladujoča dejavnost pri rednih srečanjih, je pogovor sestavina tudi drugih dejavnosti. Medčloveški odnosi se tukaj kažejo v medčloveškem občevanju, pogovor pa je poglobitveni način medčloveškega občevanja, saj se v njem kažejo medčloveški odnosi, istočasno pa je pogovor pomemben za njihovo razvijanje. Posebej še v začetnem obdobju razvoja skupine je voditeljeva naloga vpeljati v skupinske norme in navade visoko kulturo pogovora.

Voditeljeva naloga se kaže v tem:

- da je dogajanje v skupini takšno, da ima vsakdo pri vsakem srečanju kaj povedati,
- da si vsakdo upa povedati svojo misel in občutek,
- da vedno govori samo eden, drugi pa poslušajo,
- da se o vseh pomembnih stvareh za skupino temeljito dogovorijo in odločijo,
- da se vsakdo zavestno trudi poslušati vsakogar, . . (Ramovš 1992: 234-235)

Osrednja dejavnost pri večini srečanj je **pogovorna tema**, katere vsebinski sklop lahko določi skupina na prejšnjem srečanju, ali voditelj predhodno. To je neka zanimiva tema, vsebina, ki je starim ljudem domača, o njej morajo vsaj nekaj vedeti in imeti življenjske izkušnje. Vsebina jih mora vsaj malo zanimati, voditelj jo naj predstavi dovolj zanimivo in ljudem čimbolj preprosto. Dolžnost voditelja je tudi ta, da pogovor usmerja čim bolj življenjsko. Pogovorna tema je na sporedu takoj za uvodnim pozdravom in nagovorom. Voditelj naredi kratek uvod in pove naslov teme. Če je le mogoče naj pri pogovoru sodelujejo vsi. Tema se ponavlja zaključni z lepoto mislijo ali pogovorom. Pri vsem tem je najpomembnejše biti ustvarjalni in tako ustvariti razmere, v katerih bo skupina lepo delovala in se razvijala. Zelo pomembna je tema pogovora, ki naj se vrti okrog ljudskih šeg in običajev, praznovanj, življenja posameznika.

V skupinah starih za samopomoč so trije vsebinski sklopi pogovornih tem (Ramovš, Kladnik, Knific in sodelavci 1992: 234-243):

- *LJUDSKE ŠEGE, OBIČAJI IN PRAZNOVANJA* - ta narodopisna snov se je zelo obnesla v prvem obdobju razvoja skupine, saj jo stari ljudje dobro poznajo iz mladosti, pogovor ob njej je zato oseben in zavzet. Voditelj se mora dobro pripraviti, saj ponavadi člani skupine vedo več kot on. Naj navedem nekaj glavnih narodopisnih tem, ki se dobro obnesejo: martinovo, miklavževanje, božič, pust, prazniki, slovenske narodne pesmi, trgatev, koline, poroka, kres, žetev, jesensko delo in še druge.
- *SVET, LJUDJE IN ZANIMIVOSTI* - za to snov veljajo podobne ugotovitve, kakor za zgoraj omenjene. Možnosti za smiselni izbor so neizčrpne, od zelo zabavnih do resnih tem, od intelektualnih in poučnih do čisto doživljajskih in čustvenih, od zgodovinskih do aktualnih. Nekatere teme, ki so se na srečanjih dobro obnesle: kruh, zdravilna zelišča, kuharski recepti, sreča, veselje, sanje, živali, potovanje, knjige, cvetje, ljubezen v starosti in druge.
- *MOJE ŽIVLJENJE* - sem sodijo pogovorne teme iz osebnega življenja vsakega udeleženca v skupini. Tematika nujno sodi v skupino starih za samopomoč, saj brez nje ni mogoče priti do temeljnega medčloveškega odnosa, skupina pa tako ostane na nivoju pogovorne okupacijske dejavnosti. V tem sklopu najdemo teme iz osebne zgodovine, teme o sprotnem doživljanju v skupini in osebne bivanjske teme, ki spadajo med najzahtevnejše. Z njihovo pomočjo člani skupine odkrivajo dobro in lepo v svojem življenju, prebuja se jim veselje, hvaležnost in ponos. Teme iz tega sklopa niso za začetno obdobje skupine. Izbrane tem o lastnem življenju pa so: moj učitelj, moji prijatelji, moje otroštvo, moje poklicno delo, moji konjički, prva ljubezen, spomin na starše, moja pot v šolo, srečen dogodek v mojem življenju, moj prihod v dom, kaj me je življenje naučilo, posmrtno življenje, verovanje in še nekatere.

Tudi petje je med dejavnostmi skupin starih za samopomoč skoraj tako nepogrešljivo kot pogovor. Prav poseben pomen ima pri povezavi več skupin, na izletih in drugih srečanjih in brez njega si je težko zamisliti skupnostno povezavo.

Na koncu navajam še nekaj dejavnosti v skupinah starih za samopomoč, ki so naštet v priročniku Skupine starih za samopomoč (Ramovš, Kladnik, Knific in sodelavci 1992: 244-263):

- Razglednica s pozdravi
- Lepa misel
- Mojih pet minut
- Odhod skupine na kavo
- Telovadba in sprostitvene vaje
- Skupinski sprehod
- Merjenje pritiska
- Izleti in pohodi
- Ples
- Praznovanja
- Praznovanja
- Obletnica ustanovitve skupine
- Družabne igre
- Skromne obdaritve ob praznikih
- Šaljiva ura
- Poslušanje glasbe in doživljanje ob njej
- Obiski bolnih članov
- Pomoč šibkejši članom skupine
- Spomini ob smrti člana
- Gost skupine
- Organiziranje proslav in sodelovanje na njih
- Pisanje kronike skupine

1.6.5. Vodenje skupin starih za samopomoč

Skupine starih za samopomoč ustanovijo in vodijo predvsem strokovni delavci ter njihovi sodelavci. Zelo pomembno je, da je skupina ustanovljena in vodena prostovoljno, da se voditelj sam doživlja kot član skupine in da ga tako doživljajo tudi njeni člani. Poleg strokovnjakov lahko ustanovi skupino za samopomoč tudi njena članica, ki jo lahko tudi vodi. Vodenje skupin starih za samopomoč je brezplačno, materialno se jih ne plačuje, možno je le kakšno obdarovanje (knjige, izleti, cvetje, . .).

Pri skupinah gre za človeško darovanje človeka ljudem. Dobrodošlo je, da ima voditelj sovoditelja, kar pa ni pogoj, pomaga le, če je kateri odstoten in ga drugi nadomešča, da tako ne odpade srečanje skupine. Pri tem je nujno, da se voditelji medsebojno povezujejo in sodelujejo (supervizijska srečanja, da podelijo izkušnje in rešujejo težave).

1.6.6. Razvoj skupine starih za samopomoč

Razvoj skupine poteka po naslednjih stopnjah (Ramovš 1992: 229-231):

1. Priprava na ustanovitev skupine - traja že veliko prej, preden se skupina sploh sestane. Potrebno je spoznati bodoče člane, jasno določiti cilje, okvirni potek dogajanj, kraj in čas, člani pa morajo biti pripravljeni na sodelovanje.

2. Včlanjevanje - vključevanje ljudi v skupino zahteva določen čas. Člani so na začetku precej negotovi, v smislu približevanja in izmikanja tesnejšim odnosom. Zelo pomemben je poudarek voditelja na temeljitejšem medsebojnem spoznavanju članov, seznanjanje s programom in cilji skupine, oblikovati norme skupine, gojiti vrednote.

3. Boj za moč - nekateri člani se po določenem času spoznavanja in vključevanja začnejo meriti v položaju, moči, vplivu in zunanjemu uspehu skupine, kar povzroča pojavljanje osipa skupine. Po drugi strani pa se člani razživijo, so aktivni, struktura skupine se utrjuje. Pri vsem tem je zelo pomembno, da voditelj sam dela in živi po sprejetih normah.

4. Preobrat - v skupini se pojavi na sredini obstoja skupine. Tu pride do menjave položajev in vlog, te pa preidejo v roke tistim, ki so se izkazali za najustrežnejše. Voditelj mora dati podporo novim in omogočiti prejšnjim vodilnim, da še naprej ostanejo v skupini. Če pride prepogosto do preobratov, članom daje to občutek negotovosti.

5. Zaupnost in intimnost - nastopita, ko ima skupina že razvito kulturo, bogato tradicijo in dela zadnje korake k osamosvojitvi. Člani so med seboj domači, živi, značilno je, da so predani skupini.

6. Zorenje - do te stopnje pripelje uspešna pot, za katero je značilno, da je dosežena relativna zrelost, ljubezen in svoboda v skupini se uravnovesita. Člani se sprejemajo za takšne kot so, voditelj pa mora poskrbeti za dobro komunikacijo.

7. Prenehanje skupine - do tega lahko pride zaradi doseženega cilja, ker se skupina ni znala prilagoditi, ker je bila ustanovljena za določeno obdobje ali pa zaradi premajhne strnjenosti. Pomembna v tej fazi je določitev izmenjav izkušenj glede življenja zunaj skupine, skupna in individualna analiza poznejšega položaja.

Kaj se dogaja v skupinah za samopomoč?

Delo skupine je usmerjeno na odkrivanje in prepoznavanje izvirov trpljenja, ki jih vidi v medosebnih odnosih in v življenjskih okoliščinah. Ko začne uporabnik prepoznavati te izvire, se lahko z njimi ob podpori skupine spopriime na načine, ki jih sam izbere in tako z lastnimi močmi aktivno posega v svoje življenje. Skupina podpira individualnost, hkrati pa spodbuja iskreno in odprto sporazumevanje, medčloveško povezanost in sodelovanje. (Lamovec 2006: 216-222)

Delo skupine za samopomoč temelji na načelih sodelovanja, iskrenosti in enakopravnosti. Sklenitev dogovora varuje člane pred tem, da bi kdo drug odločal o tem, kaj morajo sami pri sebi spremeniti. Iskrenost in poštenost, ki sta značilna za odnose v skupini za samopomoč, sta najboljša preventiva pred najrazličnejšimi manipulacijami, bodisi grožnjami, zamerami. Iskrenost je pogoj, da se naučimo razlikovati med izviri različnih čustev, hkrati pa pripomore

k ustvarjanju zunanjih meja, saj omogoča koristne povratne informacije. Pomembni elementi v skupini so varnost, podpora, nega in zaščita. Varno okolje skupine je pogoj, da se ljudje začnejo spreminjati. Občutek zaščite človeku dajejo ljudje, ki ga podpirajo in razumejo. Vodja še dodatno poskrbi za zaščito in varnost, saj je njegova najpomembnejša lastnost poleg strokovnosti še osebna izkušnja.

1.6.7. Zgodovina nastajanja skupin starih za samopomoč v Sloveniji

Začetki nastajanja skupin segajo v leto 1987, ko je v Ljubljani potekalo usposabljanje socialnih delavcev - terapevtov pri Društvu terapevtov za alkoholizem Slovenije. Ti so se usposabljali za delo z ljudmi v stiski. Predaval jim je dr. Jože Ramovš, ki jim je hkrati svetoval ustanovitev in vodenje kakšne skupine za samopomoč. Takratni udeleženec usposabljanja mag. Tone Kladnik je upošteval njegov nasvet in v Domu upokojencev Izola ustanovil družabno skupino starih ljudi. Skupini se je pridružila tudi gospa Branka Knific. Skupina je imela namen reševati probleme socialne izolacije, osamljenosti in brezciljnega vegetiranja v zavodski ustanovi.

Po prvih srečanjih so se pokazale pozitivne spremembe, od srečanja do srečanja je bil odziv stanovalcev večji. Tem začetnim skupinam so se pridružile nove skupine, leta 1989 je v Ilirski Bistrici nastala prva skupina v vaškem okolju, nastale so tudi skupine v Postojni, Sežani, Velenju, Novi Gorici (dom v Gradišču), Predgradu pri Kranju, Žalcu (dom v Polzeli) in na Vrhniki.

Leta 1987 je potekalo prvo srečanje voditeljev skupin, na katerem so ugotovili, da je zaradi izmenjave izkušenj in načrtovanja dela nujno tudi srečevanje voditeljev. Mentorstvo in supervizijo dela s skupinami je tako prevzel dr. Jože Ramovš, ki je od leta 1989 - 1991 vodil akcijsko - raziskovalni projekt Skupine starih za samopomoč. Po končanem projektu leta 1992 je delovalo 50 skupin starih za samopomoč, v katere je bilo vključenih nad 500 ljudi. Tega leta je izšel tudi priročnik Skupine starih za samopomoč. Da bi se delo ustrezno razvijalo, je bilo 23. junija 1992 ustanovljeno Združenje za socialno gerontologijo in

gerontagogiko, ki skrbi za organizacijo in delovanje skupin na terenu, za izobraževalno, strokovno in znanstveno plat projekta pa skrbi Inštitut Antona Trstenjaka.

Konec leta 2002 je bilo v 462 skupinah za samopomoč vključenih že 4790 uporabnikov, voditeljev prostovoljcev je bilo 707, vsega skupaj je bilo opravljenih 114.930 ur prostovoljnega dela. Večji del, 55,19% skupin za samopomoč je domskih, malo manj kot polovica 44,37%, je zunanjih, mešanih pa je le 0,43%. 7. junija 2005 se je Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije preoblikovalo v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije. (www.zdruzenje-zsggs.si)

1.7. PREDSTAVITEV DOMA STAREJŠIH LENDAVA

Na vzhodu Slovenije, blizu slovensko-hrvaško-madžarske meje, nedaleč od reke Mure, v mestu Lendava, stoji Dom starejših Lendava. Dom starejših Lendava je javni socialnovarstveni zavod za institucionalno varstvo starejših. Ustanovljen je bil septembra 1994, svojo dejavnost je začel opravljati v mesecu novembru istega leta, ko je sprejel tudi prve stanovalce.

Uradna kapaciteta Doma je 148 postelj v 64-tih sobah in sicer 16 enoposteljnih, 24 dvoposteljnih, 12 troposteljnih in 12 štiriposteljnih sob. Dom je ves čas v celoti zaseden, pogosto se zgodi, da se je Dom prisiljen odzvati na rešitev akutnega problema v okolju in sprejeti stanovalca na dodatno posteljo.

Dom starejših Lendava zagotavlja institucionalno varstvo starostnikom iz UE Lendava, teh je skoraj 70%, medtem ko so ostali stanovalci iz bližnje in daljne okolice. Povprečna starost stanovalcev je 80 let, starostna struktura pa kaže na to, da je največji delež stanovalcev starih med 80 in 90 let. V Domu živi 14 stanovalcev, ki so starejši od 90 let.

Osnovna dejavnost Doma je izvajanje institucionalnega varstva starejših, izvajanje zdravstvene nege in zdravstvene rehabilitacije ter izvajanje druge osnovne in specialistične konziliarne dejavnosti skladno z naravo dejavnosti in mrežo javne zdravstvene službe.

Poslanstvo organizacije je v:

- kakovostnem, strokovnem ter uporabnikom prijaznem opravljanju storitev institucionalnega varstva;
- medsebojnem sodelovanju vseh služb, uporabnikov in njihovih svojcev ter v skupnem prizadevanju za polnovredno bivanje stanovalcev v našem domu;
- dodajanju človeškega odnosa k strokovnemu delu. (Hozjan 2007)

1.7.1. Pregled nalog, ki jih organizacija izvaja

Osnovna dejavnost Doma je izvajanje institucionalnega varstva starejših, izvajanje zdravstvene nege in zdravstvene rehabilitacije ter izvajanje druge osnovne in specialistične konziliarne dejavnosti skladno z naravo dejavnosti in mrežo javne zdravstvene službe.

Osnovno dejavnost v Domu izvajajo:

- skupna služba in računovodstvo,
- zdravstveno negovalna služba,
- služba prehrane ter
- tehnična služba.

Naloge iz svoje pristojnosti Dom izvaja s 65-timi zaposlenimi ter s petimi delavci, ki so zaposleni po posebni pogodbi za izvajanje javnih del. Preko javnih del se v domu izvaja program »Spremljanja stanovalcev Doma in družabništvo«. Dosedanje izkušnje kažejo, da je izvajanje programa dobra dopolnitev redni dejavnosti, največ pa je seveda to, da so z izvajanjem programa zadovoljni stanovalci.

Zdravljenje stanovalcev v domu izvaja Zdravstveni dom Lendava v povprečju 2 uri na dan, medtem ko enkrat tedensko v dom prihaja specialist psihiater, s katerim ima dom sklenjeno pogodbo. Poleg osnovne dejavnosti izvaja Dom tudi zunanjo dejavnost v obsegu, ki mu dopuščajo zagotovljeni prostorski, materialni in kadrovski pogoji. Pri tem gre za izvajanje storitev internega bufeta, ki so namenjene predvsem stanovalcem in njihovim svojcem ter možnost odvzema kosil zunanjim uporabnikom.

V domu se izvajata fizioterapija in delovna terapija. V okviru fizioterapije je v ospredju metoda dela s posameznim stanovalcem. V delovno terapijo se stanovalci vključujejo prostovoljno, glede na svoje interese in sposobnosti pa se lahko vključijo v okupacijsko ali funkcionalno delovno terapijo. Eden najpomembnejših ciljev, ki se zasleduje v okviru delovne terapije, je dvig kvalitete bivanja naših stanovalcev, odpravljanje monotonije in nudenje tistega, kar si stanovalci sami želijo. V domu imajo stanovalci možnost vključevati se v naslednje aktivnosti s področja preživljanja prostega časa: vključitev v dva pevski zbora, branje časopisa, literarno skupino, skrb za rože, domsko knjižnico, družabništvo, prireditve ob vsakem prazniku in rojstnih dnevih stanovalcev, izleti, pikniki, cerkvene svečanosti, **štiri skupine za samopomoč** in družabne igre. Prizadevanja Doma so usmerjena v izvajanje nove dejavnosti dnevnega varstva. Z uvedbo izvajanja storitev dnevnega varstva v Domu vidijo možnost dodatne ponudbe v okolju, kot tudi možnost večje izbire ponujenih storitev.

Dom starejših Lendava ima v okviru svojih pristojnosti stalno zasledovan cilj izboljšanje kakovosti življenja uporabnikov pri izvajanju vseh storitev, vzpodbujanje zdravega načina življenja z razvijanjem preventivnih in razvojnih programov. Pri zastavljanju ciljev se daje poudarek normalizaciji življenja starostnika in njegovi individualizaciji. Zasledovanje slednjih ciljev pomeni poseganje v celoten delovni proces, v miselnost zaposlenih in odnos ter spremembo pri obravnavi starostnika že pred prihodom v Dom.

2. PROBLEM

Stari so v družbi večkrat označeni kot odvečni, nekoristni in le v napoto. Na osnovi takšnega družbenega mišljenja se starost razvrednoti in tabuizira v nekaj manjvrednega, nezaželenega in obrobneza, to pa stare ljudi potiska iz vloge aktivnih soustvarjalcev družbe v popolnoma pasivne člane. S povečano starostjo rastejo potrebe po pomoči, saj z daljšanjem življenjske dobe naraščajo starostne in bolezenske spremembe. Veliko družin, ki živijo s starejšim članom, se slej ko prej sreča s položajem, ko star človek potrebuje nego in pomoč. To za družinske člane, predvsem za negovalce, povzroči veliko obremenitev, ki lahko povzroči spore v družini, vodi do izčrpanja in razpada družine. Še posebej se vse spremeni s prihodom starega človeka v dom. Življenje v domu je za mnoge stare ljudi edini izhod iz življenjske zagate in jim je nujen za preživetje. Da bi se lahko vključili v novo okolje, potrebujejo stari ljudje nekoga, ki ga vodi in usmerja, prijatelja, kateremu se lahko potožijo, osebo kateri lahko zaupajo in da bi njihovo življenje bilo res takšno, so starim v domovih v pomoč skupine starih za samopomoč.

V tretjem in četrtem letniku študija sem opravljala obvezno študijsko prakso v Domu starejših Lendava. Opazila sem, da se nekateri starejši počutijo osamljeni kljub različnim aktivnostim, ki se dogajajo v domu. Nekateri so se na takšen način življenja navadili in se nanj ne pritožujejo, drugi pa obiskujejo skupine za samopomoč, z namenom, da imajo družbo in oporo v domu. V času prakse sem bila nekajkrat prisotna na srečanjih skupin za samopomoč in zanimalo me je predvsem, kaj se v skupini dogaja, kakšne so dejavnosti v skupini, kako poteka srečanje, kakšen vpliv ima skupina na člane in kakšni so medsebojni odnosi med člani in voditelji.

Z raziskavo sem želela ugotoviti:

- dejavnosti in dogajanje v skupini
- vpliv skupine starih za samopomoč Vijolica na delovanje in socialno življenje članov
- kakšni so medsebojni odnosi med člani in voditeljicami

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskovala sem po metodi kvalitativne, delno tudi deskriptivne analize. Raziskava je sestavljena iz izkustvenega gradiva, zbranega v raziskovalnem procesu, besednih opisov, pripovedi, obdelana in analizirana na beseden način, brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili. Odkrito opazovanje z udeležbo sem izvedla tako, da sem se aktivno vključila v srečanje skupina Vijolica.

3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Temeljni viri podatkov in merski instrumenti, ki sem jih v nalogi uporabila so:

- nestandardiziran intervju s člani skupine starih za samopomoč
- standardiziran intervju z voditeljicama skupine starih za samopomoč
- zapisi o delu skupine iz domske dokumentacije
- zapisi srečanja skupine, kjer sem sodelovala po metodi odkritega opazovanja z udeležbo

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo predstavlja skupina starih za samopomoč v Domu starejših Lendava, in sicer osredotočila sem se na delo najstarejše skupine Vijolica, na njene člane, voditeljico in sovoditeljico. Skupina ima nestalno članstvo, ki se giblje od 8-13 članov, z voditeljicama 15, po strukturi je to mešana skupina, skoraj polovica žensk in polovica moških. Vsi člani skupine so stanovalci - oskrbovanci doma.

3.4. Zbiranje podatkov

Socialno delavko sem seznaniła z mojo nalogo in namenom obiska. Po uspešnem dogovoru in pozitivnem »feedbacku« me je predstavila skupini Vijolica, ki je imela ravno tisti dan srečanje. Povedala sem jim, kaj je namen mojega obiska. Člani so me sprejeli medse in mi dovolili, da sodelujem na srečanju. V skupini sem sodelovala po metodi odkritega opazovanja z udeležbo. Odkrito, ker so člani skupine vedeli, da so opazovani, z udeležbo pa da sem se sama vključila v skupino in začutila del njihove dinamike, pozorna sem bila na interakcijo, medsebojne odnose in neverbalno komunikacijo. Na srečanju sem opisala dogajanje v skupini, funkcijo voditeljice, sodelovanje članov, moje občutke in vtise. Ker sem bila v času prakse nekajkrat prisotna na srečanjih skupine, sem bila seznajena z dogajanjem v skupini in njenimi dejavnostmi. Na podlagi tega sem si oblikovala vprašanja za intervju z voditeljicama in s člani skupine.

Po nekajkratnih srečanjih sem izvedla nestandardizirane intervjuje s člani skupine in z voditeljicama. Intervjuji so bili odprti, najprej sem pojasnila namen pogovora, nakazala sem temo in vprašanja, nato zavzela vlogo pozornega poslušalca in se najmanj vmešavala. Vprašanja sem zastavljala kadar sem čutila, da bom z njim spodbudila vprašanca. Pri tem sem pozorno poslušala, si zapisovala pomembne točke, ki so mi pomagali k obširnejšemu zapisu. Vseh intervjujev nisem mogla izvesti isti dan, zato sem se vrnila še nekajkrat.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Zbrane podatke sem obdelala kvalitativno. Intervjuje sem prepisala na računalnik, besedilo pazljivo prebrala in za vsako posamezno vprašanje sem si podčrtala dele stavkov, besed, ponekod tudi cele stavke (enote kodiranja), ki so se mi zdeli pomembni za analizo in primerjavo. Ročno sem si izpisala podčrtane besede, dele stavkov in jih uporabila v analizi.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1. ANALIZA NASTANKA SKUPINE STARIH ZA SAMOPOMOČ VIJOLICA V DOMU STAREJŠIH LENDAVALCI

4.1.1. Nastanek skupine Vijolica v domu

Dom starejših Lendava spada med mlade domove, ustanovljen je bil oktobra 1994, z dejavnostmi pa je pričel novembra istega leta. Že ob začetku je bilo dobro poskrbljeno za stanovalce, vsak dan so potekale različne dejavnosti. Ko so se vsi navadili na ta način življenja, so zaposleni začeli ugotavljati, da pa še vseeno nekaj manjka, tista pika na i, ki bo res to, kar potrebujejo stanovalci doma. Tako je 5. februarja 1997 zaživela prva skupina starih za samopomoč.

Takrat sta izobraževanje za voditelje skupin za samopomoč opravili direktorica doma in glavna sestra. Kot voditeljica in sovoditeljica sta ustanovili skupino *Vijolice*. Ime je skupina dobila po tem, da vsak član skupine prejme ob svojem rojstnem dnevu za darilo vijolico. Pomen rože je v tem, da si jo vsak posajeno v lončku odnese v svojo sobo, jo negujejo, ob pogledu na njo pa se vsak dan spomni na prijatelje iz skupine Vijolica. Nekaterim članom vijolice lepo uspevajo, spet drugim se posušijo, vsi pa se tolažijo s tem, da drugo leto ob rojstnem dnevu dobijo novo vijolico. V začetku ustanovitve je bilo potrebno člane skupine opominjati na redna srečanja. Zdaj se pa zgodi, da člani skupine opominjajo voditeljice, da naj ne pozabijo na njihovo srečanje. Velikokrat se člani med seboj pogovorijo in dogovorijo o srečanju, kaj vse se bodo pogovarjali in o čem bo tekla beseda.

Voditeljica in sovoditeljica v skupini sta enakopravni članom, pogovor lahko vodi kdorkoli, ki si je temo predhodno pripravil. Na prvih srečanjih je skupina sprejela nekatera pravila, ki se jih morajo držati. Eno pravilo je, da vedno govori le eden, drugi pa poslušajo. Pomembno za skupino je, da se v pogovor vključijo vsi, zato so teme izbrane tako, da zanimajo vse. Nekateri člani se ob obujanju spominov in ob odpeti pesmi razžalostijo, zato je pomembno, da takšno razpoloženje sprejmejo kot del življenja. Odkriti in pristni odnosi v skupini dovoljujejo, da

člani in voditeljici izražajo takšna občutja, kot jih tisti trenutek čutijo: žalost, veselje, srečo, zaskrbljenost, nagajivost....

Drugo veljavno pravilo je, da drugim ne pripovedujejo o njihovih osebnih problemih. Vsi se trudijo ustvariti čim bolj pozitivno vzdušje, saj tako vsak čuti, da je nekomu potreben.

Skupina je že od vsega začetka štela 8 do 13 članov in do zdaj se število ni veliko spreminjalo. Na začetku ustanovitve skupine so srečanja potekala vsako sredo ob 13 uri, zadnjih par let pa so srečanja vsak torek ob 13 uri. Namesto direktorice je zdaj voditeljica glavna sestra, sovoditeljica pa je višja medicinska sestra. Skupaj z glavno sestro skušata članom skupine omogočiti čim lepše srečanje. Prostor za srečanja se je do zdaj menjal dvakrat, poleti, ko je zunaj toplo, potekajo srečanja tudi na prostem, v vrtni uti. Skupina se vsaj dvakrat letno odpravi na izlet. Spomladi nabirajo zvončke in vijolice, poleti naredijo daljši izlet po Prekmurju, ki se na koncu zaključi s sladoledom. V skupini zelo veliko pojejo, imajo svojo himno Bleda luna. Članica skupine je skupini določila maskoto - to je plastična punčka Mojca, sama ji je spletla tudi oblekico. Pomen himne in punčke je v tem, da so po njima prepoznavni, punčka je na njihovem srečanju vedno na sredini mize, himno zapojejo na začetku ali na koncu srečanja.

Skupina se razveseli vsakega obiska, tudi sami radi koga obiščejo. Med prvimi so se srečali s skupino Štorklje, ki deluje v Lendavi. Skupaj z njimi so se odpravili na lendavski grad. Obiskali so že tudi skupino Spominčice, ki deluje v Domu upokojencev v Mariboru. Med seboj se obiskujejo s skupinami iz okoliških Domov za stare. V domu je potekalo tudi družabno srečanje vseh lokalnih skupin starih za samopomoč.

V Domu starejših Lendava so pozneje nastale še tri skupine starih za samopomoč, Trobentica, Močvirski tulipan in Žametne vrtnice. Danes tako delujejo štiri skupine za samopomoč, ena od teh je na dementnem oddelku. Skupina Vijolica se sestaja redno, vsak teden, ob istem času in prostoru, ostale skupine pa se sestajajo občasno, enkrat, dvakrat na mesec. V vodenje skupine so vključeni vsi, ki imajo za to interes, ki jih to zanima in imajo veselje do tega. Voditelji so tako direktorica, glavna sestra, socialna delavka, višja medicinska sestra, medicinska sestra, delovna terapevtka in še nekateri. Svoje delo opravljajo v službenem času,

vendar prostovoljno. Ker sem se v nalogi osredotočila izključno samo najstarejši skupini za samopomoč, to je skupini Vijolica, bom pisala samo o njej in omenjenih ne bom opisovala.

Skupina za samopomoč *Vijolica* je nekaterim ljudem pomagala pregnati osamljenost, drugim je pomagala pri pridobivanju izgubljenega občutka koristnosti, cilj skupine pa je bil še naprej krepiti:

- občutek po pripadnosti
- občutek po potrditvi, da so še vedno aktivni ljudje
- sodelovanje pri delu skupine
- izboljšanje samopodobe
- izboljšanje komunikativnosti
- sprememba kvalitete odnosov, povečanje solidarnosti, razširitev mreže prijateljev
- aktiviranje njihovih sposobnosti

Glavna dejavnost v skupini je bil vedno pogovor, ki so ga sestavljali trije vsebinski sklopi:

- ljudske šege in običaji
- svet, ljudje in zanimivosti
- moje življenje

Rojstni dnevi v skupini so bili deležni posebne pozornosti, saj pomenijo prijetno urico ob kavi, dobrotah, petju. Skupine so imele tudi skupna srečanja, ker so se le tako spoznali in se med sabo povezali.

Skupina je od vsega začetka ostala ista. Še zdaj so v njej nekateri člani, čeprav je od tega zdaj že precej let. Nekateri od njih so že umrli in so jih nadomestili drugi. Ime, njihova maskota in pevska himna so ostale iste.

4.1.2. Načela delovanja skupine starih za samopomoč

V skupini Vijolica v Domu starejših Lendava so vsi člani skupine starih za samopomoč kot vsak član združenja za socialno gerontologijo dolžni upoštevati in negovati temeljna etična načela, ki so bila sprejeta leta 1995 kot pravilo za delovanje skupine. (Knific 1998: 32-34)

▪ **Načelo smisla starosti**

Človekovo življenje je smiselno, ko smo zdravi, sposobni, mladi, uspešni in tudi takrat, ko se znajdemo pred težavami, ki jim na videz nismo kos in ko nas doletijo bolezni ter druge omejitve. Proces staranja je tako dogajanje, ki se mu v življenju ni moč izogniti.

Nekatere življenjske naloge so rezervirane prav za stara leta in jih ni mogoče odpraviti, dokler ne dosežemo potrebne zrelosti. Ena izmed takih nalog je predajanje življenjskih izkušenj, ki pa je pomembna tako za starega človeka kot za mlajše generacije. Zdi se mi pomembno, da lahko neposredno doživljamo sliko življenja v vseh življenjskih obdobjih. Svojo starost moramo sprejeti, nanjo se moramo pravočasno pripraviti. Zato je pomembna povezanost med vsemi tremi generacijami.

▪ **Načelo povezovanja generacij**

Človek se na starost pripravlja na individualni in družbeni ravni. Osebna priprava na starost poteka že v srednjih letih pa naj se človek hoče nanjo pripravljati ali ne. Tako ima možnost, da ustvarja in ohranja prijateljske odnose s starostniki v svoji okolici, ob njih doživlja vse lepo in manj lepo, ali pa da živi svojo mladost in srednja leta kot da starost ne obstaja. Priprava družbe na staranje prebivalstva vedno odseva intimna stališča in predsodke posameznikov, toda država jih skuša popraviti s pomočjo institucij, določenih za to. Tako je v okviru Inštituta Antona Trstenjaka poskrbljeno za zadovoljevanje nematerialnih socialnih potreb v starosti, da bo naša družba pripravljena na čas, ko bomo tudi mi stari. Na svojo starost se najlažje pripravimo tako, da živimo povezani z življenjskimi sopotniki iz tretje generacije, seveda tudi ob navzočnosti najmlajše generacije, brez katere stari ljudje sploh ne morejo polno zaživeti svoje starosti. Šele drug ob drugem in z drugim se lahko drug od drugega učimo, drugače ne gre.

▪ **Načelo prostovoljstva**

To načelo je za Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije samoumevno načelo. Zato, ker prostovoljstvo pomeni, da voditelji delo v skupinah organizirajo in vodijo prostovoljno, ljubiteljsko. Nekatere skupine vodijo voditelji tudi v delovnem času, vendar velja, da skupin starih za samopomoč ni mogoče voditi kot delovno obveznost. Nihče pa ne more ukazovati in od voditelja zahtevati, da ustanovi in vodi skupino za samopomoč, potreba po delu in osnovna energija sta namreč v človeku samem ali pa ju ni, zapovedati se ju ne da.

- **Načelo medsebojne povezanosti in sloge ter naklonjenosti navzven**

Medsebojna povezanost, sloga in naklonjenost do drugih se odražajo v človeški drži voditeljic/voditeljev in omogočajo pretok izkušenj v projektu, ustvarjajo pogoje za rast in razvoj projekta pa tudi za osebno rast vsakega posameznika. Vzdušje med voditelji se neposredno prenaša v njihove skupine, zato je pomembno, da le ti negujejo medsebojno povezanost, sloga in naklonjenosti do vseh članov Združenja.

- **Načelo prilagoditve konkretnim razmeram v okolju**

To načelo je pomagalo razviti projekt do visoke stopnje, na kateri se nahaja danes. Načelo narekuje decentralizacijo, saj je pri razvoju v posameznem okolju potrebno spoštovati in upoštevati razmere, ki so aktualne tam. Načelo nam daje možnost ustvarjalnega širjenja izkušenj in različnih možnosti razvoja projekta.

4.1.3. Doživljanja članov, voditeljice in sovoditeljice v skupini starih za samopomoč Vijolica

Skupina Vijolica je napisala: »Naša srečanja so postala stalnica, komaj čakamo, da bo torek, da se bomo sestali. Drug drugega smo spoznali, sprejeli za sebi enakega, skupaj se imamo lepo. Preživljamo prosti čas, pojemo, se pogovarjamo in lepo nam je. Naša skupina je živahna in zgovorna, sedaj se sestajamo vsak torek, na začetku smo se sestajali vsako sredo, ob 13 uri. Srečanje ponavadi traja eno uro, včasih še dlje, odvisno kaj se pogovarjamo, kaj delamo. V skupini je tudi precej dobrih pevcev, zato radi kaj zapojemo, še posebej našo pevsko himno Bleda luna. Skupina ima tudi svojo maskoto, to je naša punčka Mojca, ki jo je naša članica E. naredila posebej za nas. Z nami je na vsakem srečanju, imamo jo na sredini mize tako, da jo vidimo prav vsi. Za njo skrbimo, jo preoblačimo, vedno ji naredimo lepo oblekico. Največkrat je glavna tema dom, naša mladost. Veseli smo, da lahko sebi in voditeljici polepšamo dan s pesmijo, pogovorom ter nekomu pričaramo nasmeh na obraz.«
(skupina Vijolica)

Voditeljica skupine pravi: »V spontanem pogovoru, ko smo predstavniki obeh generacij v temeljnem medčloveškem odnosu taki, kot smo v resnici, se pripravljam na čas, ko bo tudi naš generacija stara. V bistvu se pripravljam na svojo starost. To pomeni, da voditelji skupin

delamo zase, zato si tega ne moremo zaračunati. Tako kot vsi voditelji skupin starih za samopomoč v Sloveniji, tudi v našem domu delajo vsi voditelji kot prostovoljci. V hitrem tempu delavnika mi pomeni enourni pogovor s stanovalci sprostitev. Njihove življenjske zgodbe, doživljanje iz preteklosti, ki mi jih povedo me bogatijo in mi dan napolnijo z optimizmom.« *(voditeljica skupine)*

Sovoditeljica skupine je povedala: »Skupina je zame nekaj pozitivnega. Učimo se drug od drugega, vsak posamezni član prispeva s svojimi izkušnjami, pogledi na svet, že kanček dobre volje, optimizma in vsega kar je smisel bivanja oziroma eksistenec. Sama se skupine veselim, ker ob takih skupinah spoznavaš stanovalce in njihovo življenje v domačem okolju.« *(sovoditeljica skupine)*

»Skupino doživljam kot sebe in postala je del mojega življenja. Ker sem v skupini od vsega začetka, mi pomeni veliko. Brez skupine nisem to, kar bi lahko bila. V njej ustvarjam, poslušam in sodelujem. Včasih pridejo trenutki, ko rabim tišino, se umaknem in člani to spoštujejo. Ko sem se pripravljena vrniti na srečanje, me sprejmejo in mi dajo vedeti, da sem vedno dobrodošla.«, *je povedala članica skupine, ki je v skupini od njene ustanovitve.*

Veliko članov skupine podobno opisuje doživljanje: »Na srečanju pozabimo na svoje težave, tam smo med prijatelji. Zaupamo si, si pomagamo in polni smo izkušenj. Skupina je del nas in mi smo del nje. Naši voditelji sta nam vedno pripravljeni ustreči in pomagati, vedno imata dovolj časa za nas, preveč nas razvajata.« *(člani skupine Vijolica)*

4.2. DEJAVNOSTI IN DOGAJANJA V SKUPINI STARIH VIJOLICA V DOMU STAREJŠIH LENDA VA

4.2.1. Moj obisk v skupini

Skupino vijolico sem prvič obiskala v času moje obvezne študijske prakse. Ker sem se že takrat podrobneje seznanila z delovanjem skupine, sem se letos vrnila, z namenom, da jih še bolje spoznam in da na nek način postanem del njih. Takoj ob prihodu v skupino so se člani in članice razveselili mojega obiska. Voditeljica mi je dala besedo, da sem povedala nekaj o sebi in moji nalogi. Tudi člani in članice so me kaj vprašali. Uradni del srečanja se je začel s pozdravom, z voditeljico sva razdelili kavo in skupaj smo predlagali današnjo pogovorno temo. Ker se je bližal kostanjev piknik in ker je bil čas kostanjev, je bila tema kostanji. Voditeljica nam je pomagala s vprašanji: Kakšni so vaši spomini na jesen in kostanjeve piknike? Ali ste hodili nabirat kostanje? Kako ste jih doma pripravljali?«

Člani in članice so se trudili, da vsak sam lepo po vrsti pove, kaj se spominja, kako je doživel jesen, vonj po pečenem kostanju. Povedali so nama, da so jih največkrat pekli, pečeni so najboljši in najbolj dišijo. Nekateri so povedali, da so jih pozneje uporabljali tudi v kuhinji, kot dodatek pecivu, ... Tudi sama sem sodelovala pri pogovorni temi.

Gospa K, ki je članica skupine že od vsega začetka, ima že nekaj let probleme s sluhom in zelo slabo sliši. Včasih smo morali govoriti zelo glasno, da nas je kaj slišala in tudi kaj povedala. Najraje ima kuhane kostanje, ti so ji še posebej všeč. Ker sem sedela zraven nje, me je začela spraševati o drugih stvareh in srečanje je postalo moteče. Vmes sem odgovarjala njej, da se ona nebi počutila odrinjeno, poskušala sem slediti tudi temi pogovora, zato je bilo zame malce naporno. Na srečanju smo zapeli pevsko himno Bleda luna, na katero člani nikakor niso pozabili.

Vse se je lepo izteklo in vesela sem bila, da sem lahko sodelovala na srečanju skupine. Srečanje se je zaključilo s pesmijo in pozdravom ter obljubo, da se naslednji torek spet vidijo. Domov sem odšla nasmejana, polna novih dogodivščin, lepih spominov in predvsem napolnjena z pozitivno energijo, saj so mi njihove pesmi in zgodbe polepšale dan.

4.2.2. Lastna opažanja

V skupini sem se počutila toplo in sprejeto. Opazila sem, da so me člani in članice skupine sprejeli in na nek način so me vzeli za svojo. Pogovor v skupini je potekal spontano in sproščeno, drug drugemu niso skakali v besedo, ampak so se držali njihovega pravila, ko eden govori, ostali poslušajo. Skupina ni ne prevelika ne premajhna, ravno pravšnje število, ki omogoča dobro delo, prijetno vzdušje, zaupanje in toplino. V skupini sem opazila veliko pripadnost, skrb za druge, za voditeljico, dosti je prijateljskih vezi. Drug drugega so spodbujali k pripovedovanju, sovoditeljica jih je le usmerjala, da nebi zašli s teme. Ker skupina deluje že 13 let, sem opazila, da je med njimi posebna vez, ki jo občuti vsakdo, ki pride na srečanje. Nekateri člani so ostali še isti, nekateri so že umrli, te pa so nadomestili novi. Skupino je danes vodila sovoditeljica, z voditeljico se izmenjujeta, tako da jo vsak torek vodi druga. Skupina ima med sabo tudi dva stanovalca iz dementnega oddelka, gospa I. je med srečanjem večkrat moteča, a je skupina premagala tudi to oviro. Opazila sem, da imajo člani in članice skupino za svojo družino, saj je del njih od prvega srečanja naprej.

Dejavnosti v skupini so različne. Glavna dejavnost v skupini je pogovor in pitje kave, člani radi pojejo, veliko se pogovarjajo o svoji mladosti. Skupina gre rada ne izlete, družijo se tudi z ostalimi skupinami v domu in bližnji okolici. Včasih malo telovadijo, da se razgibajo, igrajo družabne igre, praznujejo rojstne dneve članov skupine, katere obdarijo z majhnim darilcem, to je vijolico. Vijolica ima poseben pomen. Po njej je skupina dobili tudi ime. Vijolico, ki jo dobijo za rojstni dan, si člani odnesejo v sobe in ta jih spominja na njihove prijatelje v skupini.

4.2.3. Odkrito opazovanje z udeležbo

Kot sem že prej zapisala, sem v skupini sodelovala po metodi odkritega opazovanja z udeležbo. To mi je še posebej pomagalo pri članoma z dementnega oddelka, saj z njima nisem mogla narediti intervjuja in pri članici, ki zelo slabo sliši. Opazovala sem njihovo neverbalno komunikacijo, sodelovanje na srečanju, obnašanje, pozorna sem bila na vsak gib in si ga poskušala po svoje razložiti kaj pomeni. Gospa I. je bila med srečanjem moteča, ni bila

pozorna na pogovor, govorila je, kar se je spomnila, večkrat je tudi začela peti. Bila je nemirna, z rokami je vedno nekaj kazala. Jaz, ki sem sedela blizu nje, sem to opazila, ostali pa so na to že navajeni in ni za njih noben problem. Nekateri so bili tako predani srečanju, da niso imeli časa gledati naokrog.

Medtem ko pa gospod J. ni bil moteč, sodeloval je v pogovoru, kolikor je lahko, včasih je bil tiho in je le poslušal. Bil je miren in sproščen. Pri gospe I. sem opazila, da zelo rada poje, ko so člani skupine peli pesem, se jim je pridružila in lepo odpela. Skupine to obnašanje ni motilo, saj so se nanj že navadili, oni so se še naprej pogovarjali svoje.

Pri gospe K. sem opazila, da rada govori in da se včasih spozabi, da je na srečanju. Nekaj začne govoriti in tako govori, da se sploh ne zaveda da ni sama v prostoru. Komunikacija med njimi je dobro tekla, včasih sem opazila, da je kakšnemu pogled pobegnil vstran, se je malo zamisli, a se je vrnil nazaj. Mogoče se je spomnil svojih doživetjih. Ostali člani so bili navdušeni, ko so govorili o svojih doživetjih in izkušnjah, v zvezi s temo pogovora. Bili so veseli in nasmejani, v skupini je vladalo sproščeno vzdušje, v pogovoru je na svoj način sodeloval vsak. Občutila sem zadovoljstvo članov in članic ter zadovoljstvo sovoditeljice, ki jim je to izkazovala z dobro voljo in nasmehom.

Ker traja srečanje ponavadi eno uro, so vsi tako navajeni. In kar mi je bilo posebej zanimivo, nekateri člani so pogledali na uro in ko je bila ura dve, so se dvignili in odšli nazaj v sobe, ostali, ki so še ostali, so počakali da je bilo srečanja res konec.

4.2.4. Splošne ugotovitve in razprava o dejavnostih samopomočne skupine Vijolica v Domu starejših Lendava

Stari v domovih za stare so najbolj osamljeni in socialno marginalizirani, zato najbolj potrebujejo nadomestilo za družino, prijatelje in sosede. Skupine starih za samopomoč so se najprej začele razvijati v domovih za stare in teh je danes največ.

Za delovanje skupin starih v domovih je odločilno, da so čim bolj povezane s socialnim okoljem izven doma, da prihajajo k njim razni gostje in skupine, skupine pa gojijo tudi dejavnosti, ki zahtevajo odhajanje iz doma. Značilnosti starih v domovih je, da so vsestransko onemogli in bolj pasivni, zato te skupine zahtevajo več dejavnosti in pobude od voditeljev.

Srečanja v skupini *Vijolica* potekajo vsak torek ob 13 uri, v spodnjih prostorih doma, to je v prostorih, kjer poteka vsak dopoldan delovna terapija za stanovalce doma. Vsako srečanje v skupini Vijolica se začne z uradnim delo, to je s pozdravom in obrednim pitjem kave, ki ima za vse člane velik pomen. Nekaterim članom je ta obred osnovno vodilo, da se udeležijo srečanja. Voditeljica in sovoditeljica predlagata izbrano temo, večkrat pa si jo izberejo člani skupine sami in sodelujejo po svojih najboljših močeh. Tako se začne osrednja dejavnost v skupini, ki pa ni vedno samo pogovor in izbrana tema, dogaja se še veliko več. Članstvo v skupini je več ali manj stalno, tam nekje od 8 - 13 članov. Skupina je mešana, štirje člani so moški, ostalo pa ženske. Vsak član v skupini ima izoblikovano svoje mesto, kamor se na začetku srečanja usede.

Skupina je odprtega tipa in pridruži se jim lahko vsak, ki si to želi, lahko je to nov stanovalec doma, socialna delavka in tudi ostali zaposleni, ki ne motijo preveč srečanja. Posebej so veseli, če jih pride obiskat kdo, ki ga še niso spoznali, tega so posebej veseli. V skupini se upoštevajo pravila, ki so jih ustvarili v začetku ustanovitve skupine in se jih držijo še danes. Vsi v skupini se na poseben način trudijo, da bi srečanja potekala nemoteno, tako se upoštevajo pravila in norme pogovarjanja, vedno se odpoje njihova pevska himna Bleda luna. Na mojem prvem srečanju skupine Vijolica sem ugotovila, da imajo tudi maskoto, po kateri so prepoznavni. To je punčka Mojca, ki je na vsakem srečanju skupine, imajo jo na sredini mize, tako, da jo lahko vsi vidijo. To punčko je članica skupine naredila posebej za njih.

Veliko je skupinskega dela, ki je povezan z individualnim. Člani skupine skupaj obiščejo bolnega člana, večkrat ga obiščeta tudi voditeljica in sovoditeljica. V primeru konflikta opravita obe individualni pogovor s članom. Obe usmerjata in vodita pogovor, da ne zaidejo s teme, večkrat se pa zgodi, da tudi po vodenju pogovora člani kar nadaljujejo svoje in tako jim pustita prosto pot. Člani skupine si med seboj veliko pomagajo, tudi ko ni srečanja. Odprti so drug do drugega, spoštujejo vsakega in ga imajo za sebi enakega.

Glavna dejavnost v skupini je še vedno pogovor. Sestavljajo ga trije vsebinski sklopi: moje življenje; svet, ljudje in zanimivosti; ljudske šege in običaji. Člani radi povedo kakšno o otroštvu, domačiji, o življenju nekoč, o običajih in še o čem zanimivem. Petje je del njihovega srečanja, vedno se kakšna dobra zapoje. V skupini se poslužujejo tudi drugih dejavnosti, igrajo družabne igre, berejo zgodbe, pesmice, ko je priložnost in lepo vreme se odpravijo na sprehod pa tudi na kakšen daljši izlet. Radi koga obiščejo, še rajši so, če njih kdo obišče in jim kaj zanimivega pove. Ko je zunaj lepo vreme si naredijo piknik, poleti potekajo srečanja tudi zunaj, kjer se igrajo z žogo, opazujejo ptice, raziskujejo drevesa,....

Skupino sem občutila kot veliko družino, v kateri najdemo prav vse, ljubezen, spoštovanje, pogovor, včasih kakšen konflikt, pripravljenost pomagati. Vse, da lahko normalno funkcionirajo. Skupina članom nudi prijateljstvo, zaupanje, čas, ki je namenjen samo njim, voditeljica in sovoditeljica se na poseben način trudita, da bi se vsi med seboj razumeli. Po nekaterih besedah članov jih malo preveč razvajata. Skrbita za njihovo dobro voljo, nasmeh, poskrbita, da jim ni dolgčas in da so več ali manj vsi na srečanjih.

4.2.5. Povzetek odgovorov na zastavljena raziskovalna vprašanja

Z analizo omenjenega gradiva, obiskov skupine Vijolica, lastnih opazanj, intervjujev z voditeljico, sovoditeljico ter člani skupine sem prišla do pomembnih ugotovitev, ki so mi dali odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja:

- ***Kakšna je vloga voditeljice pri izvajanju skupine?***

Vloga voditeljice je, da pripravi prostor za srečanje, da skupino vodi in jo usmerja k zadani temi, prav tako je njena naloga tudi ta, da usmerja člane skupine, da so spoštljivi do vsakega posameznika, tudi do tistih, ki so opravičeno bolni. Voditeljica je tista, ki skrbi, da se skupina redno sestaja, članom daje podporo, toplo besedo, ko jim je hudo. Med samim srečanjem mora voditeljica poskrbeti, da se vsi udeležujejo pogovora in da v njem tudi sodelujejo, vsi se morajo čutiti enakovredni člani skupine. Voditeljica je tista, ki pri izvajanju da možnost vsem članom, da povedo kaj si mislijo, saj med njimi obstaja posebna vez.

- ***Katere so dejavnosti v skupinah in katere prevladujejo?***

Na začetku, ko se je skupina ustanovila, je prevladoval pogovor ter petje, pozneje, ko so se člani med seboj spoznali, so se dejavnosti razširile. Analiza mi je pokazala, da so sedaj prevladujoče dejavnosti v skupini pogovor in pogovorne teme, pitje kave ter petje. Poleg teh prevladujočih dejavnosti skupina obišče bolnega člana, se odpravi na obisk k ostalim domskim skupinam, pa tudi na kakšen izlet, sprehod. V preteklosti so že obiskali skupine iz okoliških domov za stare.

V skupini si radi ogledajo kakšen film, igrajo družabne igre, telovadijo, berejo pravljice, pesmi, včasih kaj zaplešejo. Zelo radi se odpravijo kam na izlete, to jim je še posebej všeč. Poleti imajo srečanja zunaj na toplem, saj lahko takrat izbirajo med dejavnosti, ki jih ne morejo početi znotraj doma. Skupina se rada sprehaja po okolici doma in tudi po mestu. Večkrat jih obiščejo člani drugih domskih in zunanjih skupin. Dejavnosti, ki se jih nebi posluževali skorajda ni. Dejavnosti v skupini so članom všeč, na njih so se navadili, imajo pa radi nova in prijetna presenečenja. Če jim kaj ni všeč, to tudi povejo.

- ***Kakšen je vpliv skupine na njene člane?***

Vpliv skupine na člane je pozitiven, tako z vidika voditeljic in članov. Člani čutijo neko pripadnost skupini. Srečanje za njih pomeni, da si je nekdo (voditelj, član) vzel čas za njih osebno - da bi se ta dan srečal z njimi. Počutijo se sprejetega, ker vedo, da nekomu nekaj pomenijo. Prav tako se člani počutijo dobro sprejeti v skupini in v domu, kjer stanujejo. V skupini se spoštujejo pravila, imajo svoje navade in običaje, katere so jih izbrali člani sami, zato jih tudi dosledno upoštevajo. Vse to pa pozitivno vpliva na vsakega člana posebej.

- ***Kaj skupina nudi njenim članom?***

Analiza mi je pokazala, da skupina članom veliko pomeni. Še posebej zato, ker jim nudi nekaj, kar jim je še tako dragoceno in ima za njih poseben pomen. Skupina nudi članom tisto toplino, ki so jo imeli doma, v svojih domovih, razumevanje, lepo besedo in tolažbo. Skupaj obujajo spomine na preteklost, svoje otroštvo, na dom in življenje, se ob tem smeji, včasih jim pritečejo tudi solze. Člani skupine se srečujejo enkrat tedensko, vedno ob isti uri, isti dan in v istem prostoru, ob tem pa čutijo ene vrste pripadnost, ki jo vsakokrat, ko pridejo na srečanje potrdijo. Člani se srečujejo na srečanjih, skupaj se pogovarjajo.

Pri nekaterih sem opazila, da še niso tako navezani na skupino, ker še niso dolgo v njej, njim skupina nudi preživljanje prostega časa, neko družbo, kateri pripadajo in so del nje. Tisti član, ki so v skupini že dalj časa, imajo skuno za svojo družino.

- ***Kakšen odnos imajo člani skupine med seboj?***

Člani skupine se imajo za enakovredne, ni videti, da bi kateri član skupine prevladoval in bi tako ukazoval, kaj morajo drugi početi. Od vsega začetka jim je skupina družina, ki vedno drži skupaj. Vsi so med seboj povezani, člani so njihovi prijatelji, posebej se mi zdi pomemben odnos do njihovega medosebnega odnosa, saj ga zelo cenijo. Odnos je ljubeč in topel, predvsem poln razumevanja in sočutja. Ugotovila sem, da si člani med seboj radi pomagajo, tudi ko ni srečanja. Ko skupina dobi novega člana, ga sprejme za svojega in sebi enakega, skupaj mu pomagajo, da si ustvari svoj prostor v skupini in da se med njimi razvije domač odnos. Člani skupine Vijolica so preprosti ljudje, ki so že marsikaj dali skozi življenje. V skupini se trudijo, da bi drug drugega razumeli in da bi bili dobro prijatelji. To so pokazali

tudi, ko so meni dovolili, da se jim pridružim. Dovolili so mi, da lahko z njimi ustvarim varen prostor in domač odnos. Ker med njimi vlada poseben odnos, je srečanje popolno, ko so prisotni vsi. Če katerega ni, se spomnijo nanj in ga pogrešajo. Tako sem v tej skupini začutila posebno vez, ki me je napolnila z optimizmom in dobro voljo.

Poseben odnos vlada tudi med njimi in njihovima voditeljicama. Voditeljici sta za njih zelo pomembni, saj jih usmerjata in vodita skozi srečanje in tako tudi skozi življenje v domu. Odnos med njimi je domači, odprt, zaupljiv. Vsi se čutijo enakovredne, ni razlikovanja med njimi in voditeljicama. Opazno je, da jima člani izkazujejo posebno naklonjenost.

▪ ***Kakšen je vpliv skupine na socialno življenje članov in članic v Domu?***

Skupina je za člane posebna vez, na katero so navezani in s katero imajo dobre odnose. Po pogovorih sodeč ima skupina na njih pozitiven vpliv. Pomaga jim, da pozabijo na težave in jih lažje sprejemajo, pomaga jim tudi, da se soočajo s svojimi boleznimi in jih sprejmejo kot del staranja. V skupini so spoznali nove prijatelje, s katerimi preživljajo prosti čas, se družijo. Življenje v domu ni odvisno samo od skupine, ampak od večih dejavnikov. Na socialno življenje članov vplivajo tako odnosi med sostanovalci in zaposlenimi, vzdušje v Domu, dojemanje pomena starosti in bivanja v domu. Za stanovalce je zelo pomembno, da se na življenje v domu pripravijo že prej, še pred prihodom v dom, če se le da. Nekateri pa pridejo v dom nepripravljeni, vse jim je nepoznano in tuje. Z analizo sem ugotovila, da je tudi skupina ta dejavnik, ki bistveno vpliva na socialno življenje članov in članic v domu, ni pa glavni in edini dejavnik. Torej, skupina pripomore k boljšemu življenju članov skupine, kvaliteta življenja v Domu pa ni odvisna samo od njenega vpliva.

4.2.6. Ostale pomembne ugotovitve

V moji raziskavi sem poleg zadanih točk dobila tudi precej koristnih informacij o članih skupine, njihovem življenju v domu, o njihovem prvem stiku s skupino za samopomoč, kaj jim je všeč v skupini, kaj radi počnejo in še mnogo zanimivega, kar bom povzela tukaj.

Člani skupine *Vijolica* so mešana skupina, skupino sestavljajo štirje moški, ostalo so pa ženske. Starost članov se giblje od 61 do 93 let. Že od vsega začetka delovanja skupine je to mešana skupina, nekateri so v nje že deset let, ostali pa manj. Zanimiva mi je bila ugotovitev, da nekdo tako dolgo hodi v eno in isto skupino. Tako sem sklepala, da ga s skupino veže posebna vez, ki pa mora biti zelo močna. Pozneje mi je ta oseba to potrdila s pogovorom.

Ugotovila sem, da je na večino odločitev članov o odhodu v dom vplivalo zdravstveno stanje, le v dveh primerih je bila to odločitev svojcev. Nekateri so bili doma sami, spet za druge ni mogel nihče skrbeti in dom jim je bila edina rešitev. Sedaj so se na dom že navadili, spoznali so nove prijatelje, znance, tu jim je lepo, njihova soba je vedno lepo pospravljena, ni jim treba skrbeti za hrano in obleko. Ko sem se pogovarjala s člani skupine so mi nekateri dejali, da je domači dom za njih na prvem mestu, tam imajo vse spomine, seveda pa jim tu nič ne manjka. Kot je rekel gospod D.: *»Dosti boljše sem zadovoljen tukaj, kot pa da bi bil doma. Tu imam prijatelje, zadovoljen sem z zaposlenimi in ostalimi stanovalci, jaz sem prijazen do njih oni pa do mene. Drug drugemu se prilagajamo. Lepo se počutim, če so vsi prijazni.«*

Lahko bi povedala, da so vsi zadovoljni z življenjem v domu. Presenetil me je gospod F, ki po dveh letih življenja v domu še vedno pogreša domačijo. Ob pogovoru z njim sem še posebej začutila, da mu je življenje v domu vsiljeno in da je tu zaradi žene, ki je bolna. Kot sem ugotovila, se jih je veliko sprijaznilo s starostjo, jo sprejelo za del življenja in s tem so sprejeli tudi življenje v domu. Večkrat se spomnijo na dom, nekateri ga tudi obiščejo, spomini so in bodo ostali.

Ob prihodu v dom se je za njih začelo novo življenje, marsikaj se je spremenilo, okolje je bilo še novo in neznano, nekateri so potrebovali kar nekaj časa, da so se nanj navadili. Tako so preko socialne delavke, medicinske sestre in še ostalih zaposleni zvedeli za skupine starih za samopomoč. Eni so se v skupine vključili že na začetku prihoda v dom, spet drugi so potrebovali kar nekaj časa, da so se vključili in pridružili skupini. Člani so mi z nasmehom

pripovedovali so mi o njihovem prvem stiku s skupino. Gospa B. pravi: *»Najbolj mi je v spominu ostalo to, da sem zelo jokala, ko sem članom skupine pripovedovala o svojem življenju, vnukih, otrocih, o svoji domačiji.«*

Gospod D. pa pravi.: *»Spomnim se, da sem se članom skupine in voditeljici predstavil, govoril sem jim o mojem življenju, kje vse sem bil, kaj vse sem počel. Ko pa so me vprašali po letih, mi niso verjeli, da jih imam že toliko. Rekli so mi, da lažem in komaj sem jih prepričal, da jih imam res toliko. Takrat sem jih imel nekaj čez 90.«*

Z analizo sem ugotovila, da je vsakemu članu ostal v spominu prvi stik s skupino in da je za vsakega bil to prijeten trenutek, ki ga ne bodo nikoli pozabili. Na začetku so se spoznavali, zdaj pa so že prijatelji in drug do drugega čutijo naklonjenost, zaupajo si in pomagajo. Radi so v skupini, ker imajo v njej nekoga, ki jih posluša, vedno se dogaja kaj zanimivega in lepega, tako da vedno znova radi prihajajo na srečanja. Člani skupine so veseli, da sta si voditeljica in sovoditeljica vedno pripravljene vzeti čas za njih, da jih poslušata in jim dovolita, da vsak pove, kaj si misli. Tako je v skupini ustvarjen varen prostor, ki jim omogoča, da lahko si lahko zaupajo in da bo to tudi ostalo v skupini.

Vsi se držijo pravil, ki jih je skupina sprejela že na začetku. Na vprašanje, ali si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače, so mi vsi povedali, da si ne želijo nobenih sprememb, ker so se tako navadili, mogoče bi lahko srečanja trajala malce dlje. Vsak član, voditeljica in sovoditeljica prispevajo v skupino svoje izkušnje, delček sebe, njihove spomine. Gospa B. je povedala: *»Skupini lahko dam sebe, moje razumevanje stvari, prijateljstvo, toplo roko lahko ponudim vsakemu, ki potrebuje pomoč.«*

Skoraj vsi člani skupine se poleg srečanj v skupini udeležujejo tudi ostalih dejavnosti, ki se dogajajo v domu. Vsako jutro poteka delovna terapija, veliko jih je tam. Ker v skupini radi pojejo, je kar pet članov, ki so aktivni v pevskem zboru v domu. Ob različnih urah poteka skupna telovadba, vsak mesec praznujejo rojstne dni, ob petkih je maša, večkrat jih pridejo obiskat otroci iz vrtcev in osnovnih šol, ki jim kaj zapojejo, obiskujejo jih tudi člani Karitasa, v domu je veliko kulturnih dogodkov, piknikov, izletov. Dan odprtih vrat je srečanje, kjer se zberejo stanovalci doma, njihovi svojci in zaposleni doma. V okviru delovne terapije stanovalke doma večkrat spečejo prave domače perece, takrat se sladka cel dom. Gospa C. mi

je povedala, da ima najraje mir in da se ne udeležuje nobenih aktivnosti več, najraje je sama v sobi ali pa v avli doma, kjer glede televizijo. Zaradi bolezni se počuti boljše, če ima svoj mir.

Ugotovila sem, da skupina veliko prispeva k njihovem počutju. Vsakemu posamezniku pripomore k temu, da vsaj za kratek čas pozabi na osamljenost, na stisko, ki jo čuti in na težave. Skupina je del njihovega življenja, daje jim občutek, da so vedno dobrodošli in zaželeni. Kljub težavam, ki jih ima vsak, jih nihče ne odrija v stran, ampak jim prisluhnejo in jim dovolijo, da izražajo svoje občutke, lahko je to jok, jeza, smeh, veselje. Nekaterim skupina pripomore k temu, da pozabijo na bolezni. Vse mine občutek osamljenosti, skupaj se imajo lepo. Voditeljica in sovoditeljica pripomoreta k temu s svojim razumevanjem, s svojo lepo besedo, odprtim in preprostim odnosom. Več kot polovica članov mi je reklo, da jih voditeljici preveč razvajata in da sta zelo dobri do njih. Lepo jim je, da si vzameta čas za njih in jim prisluhneta, uresničita vsako njihovo željo.

Gospa A. mi je povedala tole: *»Na začetku, ko sem prišla v dom, sem bila izgubljena, nikogar nisem poznala, zato sem rabila družbo in to mi je pomagalo, da sem se v domu znašla, spoznala sem dobre ljudi in prijatelje, ki so mi vedno pripravljeni pomagati. Ker sem bila bolna, sem se težko udeleževala aktivnosti, pozneje, ko se je stanje izboljšalo, pa sem se vključila v skupine za samopomoč, vsak dan grem v delovno terapijo, udeležujem se telovadbe, pojem v pevskem zboru, rada imam razna praznovanja in kulturne dogodke, skratka najdete me povsod. To me drži pri življenju, dogajanja v skupini in domu in moji prijatelji.«*

Moje ugotovitve se nanašajo tudi na dogajanje v skupini. Članom in članicam je všeč vse, kar se v skupini dogaja. Radi se pogovarjajo, pojejo, zelo radi imajo izlete in piknike. Skupina ima rada nove stvari, v skupino sprejmejo vsakega, ki bi se jim rad pridružil. Dogajanje v skupini je pestro, zanimivo. Drug drugemu se prilagajajo, počnejo kar jim je všeč. Zanimiva mi je ugotovitev, da se v skupini veliko pogovarjajo o tem, kaj bodo počeli in da teme ter dejavnosti večkrat načrtujejo skupaj. Skupaj se dogovarjajo kam bodo šli na izlet, kaj vse bi radi videli, kje bo potekal piknik, kaj se bo na njem dogajalo. Načrtujejo tudi, koga vse bodo obiskali, s katero skupino se bodo srečali. Voditeljici ponavadi nekaj predlagata, člani se pa strinjajo če jim je to všeč ali ne.

Po vseh mojih raziskavah sem prišla do ugotovitve, da je skupina dosegla tisto skupno točko svojega razvoja; in sicer, da je prišla do faze **zorenja**. Do te stopnje jo je pripeljala uspešna pot, za katero je značilno, da je v njej dosežena zrelost, svoboda in ljubezen pa se v skupini uravnovesita. Člani so se sprejeli za takšne kot so, enakovredni so z ostalimi. Voditeljica in sovoditeljica vedno znova poskrbita za dobro komunikacijo v skupini, če kdaj pride do nesoglasij, jih skupaj uredijo in odpravijo.

5. SKLEPI

Ugotovitve moje raziskave temeljijo na spoznanjih, do katerih sem prišla z analizo vsega razpoložljivega gradiva, malo pa tudi iz izkušenj moje obvezne študijske prakse, ki sem jo opravljala v tretjem in četrtem letniku študija v Domu starejših Lendava.

Moja spoznanja in ugotovitve lahko strnem v naslednje sklepe:

- Skupina za samopomoč Vijolica deluje pozitivno na socialno življenje članov in članic v domu. Ugotovila sem, da so člani skupine manj osamljeni, počutijo se spoštovane, saj poznajo dosti ljudi, ki jih cenijo. V Domu imajo družbo, prijatelje, skupina jim pomaga preživljati prosti čas, ob njej pozabijo na osamljenost in težave, ki se pojavljajo v starosti. Bolj so ozaveščeni o različnih boleznih, saj se na srečanjih pogovarjajo tudi o njih (npr. sladkorna bolezen, demenca, . . .).
- Dejavnosti v skupini ponavadi pripravi voditeljica in sovoditeljica. Večkrat jih pripravi tudi skupaj s člani skupine. Pri vsaki izbiri upoštevata izkušnje članov, njihovo razumevanje teme, predvsem morata upoštevati tudi aktualna in zanimiva dogajanja. Če se držita tega, dejavnosti zadovoljujejo cilje in potrebe skupine.
- Glavna dejavnost v skupini je pogovor, ki se nanaša na izbrane teme, ob katerem popijejo kavo in se včasih tudi posladkajo. Člani radi pojejo, obujajo spomine, se odpravijo kam na izlete, srečujejo se z ostalimi domskimi in zunanjimi skupinami, radi si ogledajo filme, igrajo družabne igre, ob lepem vremenu si zunaj pred domom naredijo piknike, kratka dogajanje je vedno pestro in zanimivo.
- Na podlagi odkritega opazovanja z udeležbo, sem ugotovila, da so člani skupine med seboj zelo povezani, da upoštevajo drug drugega in se na ta način učijo različnih interakcijskih vzorcev, ki jim v odnosu do svoje okolja lahko pomagajo in koristijo. Le tako se lahko člani sprostijo, so videni in slišani in kar je najpomembnejše, da so aktivno vključeni v dogajanje v skupini.

- Z odkritim opazovanjem sem ugotovila kakšni so medsebojni odnosi med člani skupine in voditeljicama. Člani so med seboj zelo povezani. Odnosi so dobri, med njimi je zaupanje in je ljubeč, domač odnos. Člani zaupajo voditeljicama, pustijo jima, da jih usmerjata, jim svetujeta in vodita. Ugotovila sem, da je skupina ustvarila varen prostor za svoje člane, saj so ji ti pripravljeni zaupati. V skupini se je ustvarila posebna vez, ki članom daje občutek varnosti in povezanosti.
- Voditeljica in sovoditeljica se na vsakem srečanju še posebej trudita, da bo v skupini vladalo dobro vzdušje in razpoloženje. Obe skušata biti odprti, zgovorni, ustvarjalni ter kreativni in nudita članom na izbiro zanimive dejavnosti, ki jih tako pritegnejo k sodelovanju. Sodelovati začnejo tudi tisti člani, ki niso preveč zgovorni. Ob vsem tem skrbno pazita, da vsi sodelujejo, onidve in člani skupine, da so vsi v ospredju in da nihče ne ostane v vlogi poslušalca, kar pa je večkrat težko doseči.
- V začetnem obdobju so v skupini potekale dejavnosti, ki so služile medsebojnemu zbliževanju članov skupine. Ko skupina dobi medse novega člana, je zelo pomembno, da mu dovoli vstopiti v njihov prostor in da si član sam ustvari svoj prostor, v katerem se bo počutil dobro in se bo hkrati zbližal z ostalimi člani skupine.
- V skupini potekajo dejavnosti, ki služijo razvedrilu in dobremu počutju, prav tako potekajo dejavnosti, ki članom skupine omogočajo, da se osebno razvijajo in še naprej skrbijo zase. Sem spada petje, igranje družabni iger, včasih kakšno zaplešejo. Voditeljici jim pripravita predavanje o zdravju, dobremu počutju in skrbi zase.
- Pomembna ugotovitev je ta, da potekajo v skupini dejavnosti za opravljanje nalog; tukaj poteka posredovanje življenjskih izkušenj drugim članom skupine, različna pomoč, ki jo stari iz skupine nudijo tudi drugim. Člani skupine radi pripovedujejo o svojih življenjskih izkušnjah, dajejo nasvete. Ostalim članom in stanovalcem pomagajo tako, da za njih opravijo kakšno delo (npr, sostanovalki polijejo rože, iz pralnice prinesejo čisto perilo, opravijo kakšen nakup v trgovini, lekarni,...). Meni se zdi pomembno, da pomagajo tako članom in ostalim stanovalcev doma, ki potrebujejo pomoč.

6. PREDLOGI

- V domske skupine je treba vključiti čim večje število na novo sprejetih stanovalcev in jih povezati s stanovalci, ki so v domu že nekaj časa.
- V skupini Vijolica naj voditeljica kakšno srečanje namení tudi članom, ki so zgolj pasivni poslušalci. Naj izbere takšne dejavnosti, v katerih bodo aktivni člani sami.
- Skupinam za samopomoč, ki delujejo v domu, bi morali omogočiti večkratno srečevanje, da si lahko med seboj izmenjujejo izkušnje.
- Voditelji vseh domskih skupin bi se morali vključiti v supervizijo, saj bi le tako izmenjevali izkušnje in si pomagali pri nadaljnjem delu.

Odperta vprašanja za nadaljnje raziskovanje

- Ker delujejo v domu še ostale skupine za samopomoč, katerih nisem opisovala in ugotavljala, me zanima kakšen je vpliv teh skupin na življenje članov in članic v domu?
- Ali obstajajo kakšne razlike med temi domskimi skupinami in kakšne so?
- Kakšna je skupinska dinamika v ostalih domskih skupinah?

7. LITERATURA

- Accetto, B. (1987). Starost in staranje; Osnove medicinske gerontologije. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Bondevik, M. (2003). Zgodovinski, kulturološki, biološki in psihosocialni pogled na staranje in stare ljudi. V: Kakovostna starost, časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, let. 6., št. 1., str. 16-26.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). Socialno delo z družino. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Hojnik-Zupanc, I. (1997). Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hozjan, M. (2007). Domski klopotec 4; Interno glasilo Doma starejših Lendava. Lendava: Dom starejših Lendava.
- Kastenbaum, R. (1985). Staranje. Murska sobota: Pomurska založba.
- Knific, B. (1998). Temeljna etična načela in organizacijska pravila. V: Kakovostna starost, časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko, let. 1., št.1., str. 9-12.
- Lake, T. (1989). Osamljenost. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lamovec, T. (2006). Ko rešitev postane problem in zdravilo postane strup. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (1997). Metodologija raziskovanja v socialnem delu II. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

- Mesec, B. (1998). Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mesec, B. Cigoj-Kuzma, N. (2003). Navodilo za pisanje diplomske naloge in opravljanje diplomskega izpita. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Milošević Arnold V. (2005). Socialno delo s starimi ljudmi, izbrani članki in referati; študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Pečjak, V. (1998). Psihologija tretjega življenjskega obdobja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Pečjak, V. (2007); s sodelovanjem Marije Pečjak, Psihologija staranja. Bled: samozaložba.
- Ramovš, J. (1991). Slovenska sociala med včeraj in jutri. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, J. Kladnik, T. Knific, B. in sodelavci (1992): Skupine starih za samopomoč, Metodični priročnik, Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- Ramovš J. (2003), Kakovostna starost, Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Stritih, B. Možina, M. (1998). Nova strategija pomoči v socialnem delu: Študijsko gradivo za predmet teorije pomoči. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Sendi, R. . . e tal. (2002). Stanovanjske potrebe upokojencev in drugih starejših oseb. Ljubljana: Urbanistični institut Republike Slovenije. Zbirka Urbani izziv - publikacije.
- J. Turk (2005). Zdrava poznejša leta. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.

- Razvoj nevladne organizacije (2007). Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: http://www.zdruzenje-zsggs.si/o_zvezi/razvoj_zdruzenja/
- <http://www.gds.si>
- <http://www.zdruzenje-zsggs.si>

8. POVZETEK

Naloga Dejavnosti in dogajanja v skupini starih za samopomoč v Domu starejših Lendava ima značaj kvalitativne analize.

V teoretičnem delu naloge sem se osredotočila na problematiko starih ljudi, predvsem kakšen je smisel v starosti in o osamljenost starih ljudi, ki je prisotna povsod. Opisala sem kako pomembna za starega človeka je njegova družina. Da človek najde svoj smisel v starosti, je pomembna kvaliteta življenja starega človeka, naj je to doma, v domovih za stare in ostalih institucijah. Poudarek moje naloge je bil na skupinah starih za samopomoč, kjer sem opisala nastanek skupin, delovanje skupin, dejavnosti skupin ter vodenje skupin starih za samopomoč. V domovih za stare je še posebej pomembno, da se starega človeka vidi, sliši in da najde tisti prostor zase, kjer se bo počutil dobro in varno. Skupine starih za samopomoč v domovih so vez med starim človekom, v njih se srečujejo ljudje, ki potrebujejo nekoga za druženje, spet nekoga, da jih posluša. Skupaj ustvarijo varen prostor, v katerem so varni in ga delijo s prijatelji.

V empiričnem delu moje diplomske naloge sem se osredotočila na dejavnosti in dogajanja v najstarejši skupini starih za samopomoč Vijolica, ki v Domu starejših deluje že deset let. Zanimalo me je kakšen je vpliv skupine starih za samopomoč na delovanje in socialno življenje članov, kakšni so medsebojni odnosi med člani in voditeljicama, poudarek pa sem dala na dejavnosti v skupini.

S člani in voditeljicama skupine Vijolica sem izvedla kratke intervjuje, ki sem jih potem analizirala in dobila pomembne ugotovitve. Izvedla sem odkrito opazovanje z udeležbo, ki mi je pomagalo pri razumevanju medsebojnih odnosov v skupini, neverbalni komunikaciji. Tako sem ugotovila pozitivne učinke skupine Vijolica na socialno življenje članov v domu. Ugotovila sem tudi kakšne so dejavnosti v skupini, katere prevladujejo in na kakšen način voditeljici pristopata k članom. Presenečena sem bila nad tako odprtim in domačim odnosom med njimi.

Z raziskavo sem poglobila svoja znanja iz predavanj in ugotovila, da se teorija več ali manj ujema s prakso. Spoznala sem, da je v skupini Vijolica veliko lepih spominov in prijetnih

dogodkov, ki se jih vsak član zelo rad spominja. Člani so me presenetili s svojo preprosto osebnostjo, s svojim pozitivnim pogledom na svet in veliko optimizma. Ta skupina Vijolica se še kako razlikuje od vseh ostalih skupin za samopomoč. Člani skupine so živeli revno, kmečko življenje, dovolj so jim bile vsakdanje, domače stvari. Zato so si tudi v skupini ustvarili preprost in domač odnos, v katerem se počutijo varno in toplo. Radi imajo preproste, domače stvari, zelo radi se pogovarjajo o otroštvu, domačiji, svojih otrocih, radi prepevajo pesmi, ki jih še posebej spominjajo na dom. Odnos, ki so ga zgradili, je pokazal, da je skupina prišla do faze zorenja, do katere so prehodili uspešno pot. Pokazali so, da so dovolj zreli in da sta v skupini potrebna svoboda in ljubezen. Najpomembnejša ugotovitev mi je bila ta, da so se člani sprejeli za takšne kot so.

To področje dela s starimi me še posebej veseli, osrečuje in v prihodnje mislim temu področju posvetiti še več pozornosti. Moja želja je, da bi tudi sama v prihodnosti ustanovila in vodila skupino starih za samopomoč v domačem kraju.

Znanje in izkušnje, ki sem jih pridobila z raziskavo mi bodo tako v pomoč pri opravljanju poklica kakor tudi v zasebnem življenju. Člani skupine so mi pokazali, da je tudi življenje v starosti lepo, le naučiti se ga moramo sprejeti že zdaj, ko smo mladi.

9. PRILOGE

1. Vprašanja za intervju z voditeljicama skupine Vijolica
2. Vprašanja za intervju s člani skupine Vijolica
3. Intervju z voditeljicama skupine Vijolica
4. Intervjuji s člani skupine Vijolica
5. Opazovanje delovne skupine

PRILOGA 1

VPRAŠANJA ZA INTERVJU Z VODITELJICAMA SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

1. Kaj skupina nudi njenim članom?
2. Kakšen je vpliv skupine na njene člane?
3. Kako vi doživljate skupino?
4. Kakšna je kvaliteta življenja starega človeka, ki je član skupine?
5. Kakšna je vloga voditelja in članov pri izvajanju skupine?
6. Katere so dejavnosti v skupinah in katere so prevladujoče?

PRILOGA 2

VPRAŠANJA ZA INTERVJU S ČLANI SKUPINE VIJOLICA

SPLOŠNI PODATKI:

1. Spol
2. Starost
3. Koliko časa že stanujete v domu?
4. Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana,.)
5. Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?

ODNOS DO DOMA:

1. Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?
2. Ste z življenjem v domu zadovoljni?
3. Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?
2. Kdaj ste se vključili v skupino?
3. Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?
4. Kako je zdaj v skupini?
5. Hodite redno na srečanja?
6. Kako se počutite, ko ste v skupini?
7. Kaj vse delate v skupini?
8. Kaj vse si še želite početi v skupini?
9. Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?
10. Kaj lahko vi prispevate v skupini?
11. So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?
12. Vam je všeč to kar v skupini delate?
13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?
14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?
16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?
17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave?
18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?
19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?
20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?
21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti?
22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?
23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?
24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?
25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?
26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

PRILOGA 3

INTERVJU Z VODITELJICAMA SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Voditeljica A

1. Kaj skupina nudi njenim članom?

Člani skupine drug drugemu dajejo lepo besedo, tolažbo, skupaj obujajo spomine na pretekle dni, na svojo otroštvo, dom. Skupina nudi članom tudi enourna srečanja vsak torek od 13-14 ure, srečujejo se s stanovalci doma, predvsem zaradi pogovora.

2. Kakšen je vpliv skupine na njene člane?

Vpliv skupine je ugoden, člani se počutijo dobro sprejeti v skupini in v domu, kjer stanujejo. Spoštujejo se pravila v skupini. Skupina ima svoje običaje in navade, katere so jih izbrali člani sami, običaji in navade se dosledno upoštevajo.

3. Kako vi doživljate skupino?

Skupina je zame nekaj pozitivnega. Učimo se drug od drugega, vsak posamezni član prispeva s svojimi izkušnjami, pogledi na svet, kanček dobre volje, optimizma in vsega kar je smisel bivanja oz. eksistence. Sama se skupine veselim, ker ob takih skupinah spoznavam stanovalce in njihovo življenje v domačem okolju.

4. Kakšna je kvaliteta življenja starega človeka, ki je član skupine?

Sama kvaliteta življenja starega človeka, ki je član skupine, je boljša, ker se družijo z ostalimi stanovalci in na skupinah izvedo tudi kaj več glede aktivnosti v domu in ostalih stvari, ki jih zanimajo (npr. o sladkorni bolezni, . . .). Vendar pa tudi kvaliteta stanovalcev, ki niso člani skupin za samopomoč ni slaba, tudi ostali imajo prijatelje, se med sabo družijo in si pomagajo.

5. Kakšna je vloga voditelja in članov pri izvajanju skupine?

Voditelj je tisti, ki pri izvajanju da možnost vsem članom, da povejo tisto, kar mislijo. V skupini med člani obstaja ena posebna vez. Voditelj je tisti, ki skrbi da se skupina redno

sestaja, daje članom podporo, toplo besedo, ko jim je hudo. Vloga članov v skupini je ta, da sodelujejo in se skupaj držimo pravil.

6. Katere so dejavnosti v skupinah in katere prevladujejo?

Dejavnosti v skupini so: pogovori, izleti, petje, telovadba, družabne igre, druženje z drugimi skupinami. Prevladuje **POGOVOR**, občasno kaj zapojemo, ob kavi in soku gre beseda lažje z jezika. Opažam pa, da imamo premalo imamo medgeneracijskih srečanj.

Voditeljica B:

1. Kaj skupina nudi njenim članom?

Skupina nudi svojim članom po mojem mnenju 1 krat tedensko srečanje = druženje, razpravljanje o določenih temah, stanovalci čutijo ene vrste pripadnost, ki jo vsakokrat, ko pridejo na skupino potrdijo.

2. Kakšen je vpliv skupine na njene člane?

Člani čutijo pripadnost skupini. Srečanje jim pomeni, da si je nekdo - voditelj, član vzel čas točno zanj osebno - da bi se ta dan srečal z njim. Torej nekomu on sam nekaj pomeni. Vpliv skupine na člane je po mojem mnenju pozitiven, vendar je potrebno za mnenje vprašati same člane skupine.

3. Kako vi doživljate skupino?

V hitrem tempu delavnika mi pomeni enourni pogovor s stanovalci sprostitev. Njihove življenjske zgodbe, doživljanje iz preteklosti, ki mo jih povedo, me bogatijo in mi dan napolnijo z optimizmom.

4. Kakšna je kvaliteta življenja starega človeka, ki je član skupine?

Udeležba na skupini jim popestri en dan v tednu. Tisti dan, ko je na vrsti srečanje skupine, že zjutraj sprašujejo kaj se dobimo, čeprav je srečanje vedno v istem prostoru. Meni pa pove to, da že komaj čakajo, da se spet dobimo in da se pripravljajo na srečanje.

5. Kakšna je vloga voditelja in članov pri izvajanju skupine?

Voditelj mora pripraviti prostor. Med srečanjem mora poskrbeti, da se vsi udeležujejo pogovora in da se vsi čutijo enakovredni člani skupine. Dobro je, če voditelj vnaprej pripravi temo, sicer pa člani sami predlagajo teme pogovora. Vloga voditelja je tudi ta, da vodi skupino, jo usmerja k zadani temi in usmerja stanovalce, da so spoštljivi do vsakega posameznika, tudi do tistih, ki so upravičeno bolni. Vloga članov je, da v skupini skupaj sodelujejo (enakovredno z ostalimi člani in voditeljem).

6. *Katere so dejavnosti v skupinah in katere prevladujejo?*

V skupini se poslužujemo pogovora, ob tem pijemo kavo, občasno živimo zdravo, ter pojemo kakšno sadje. V skupini tudi radi zapojemo, še posebej ob rojstnih dnevih naših stanovalcev-članov skupine, katerimi podarimo tudi majhno darilce-vijolico. Radi imamo izlete, sprehode, igramo se družabne igre, včasih tudi kakšno zaplešemo, srečujemo se z domskimi skupinami. Pogovor prevladuje, začne se ob pitju kave, konča se pa s pesmijo.

PRILOGA 4

INTERVJUJI S ČLANICAMI IN ČLANI SKUPINE VIJOLICA

INTERVJU S ČLANICO A.

SPLOŠNI PODATKI:

1. *Spol:* Ž

2. *Starost:* 72 let

3. *Koliko časa že stanujete v domu?*

V domu sem še sedmo leto.

4. *Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana, mobilnost)?*

Čisto sama lahko skrbim zase, tako za higieno, hrano kot gibanje v prostoru. Zaenkrat še ne rabim pomoči drugih.

5. *Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?*

Trenutno je moje zdravje dobro, počasi mi gre, starost je že tukaj, zdaj pa je treba potrpeti.

ODNOS DO DOMA:

1. *Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?*

Najbolj je na mojo odločitev vplivala takratna bolezen. Ker sem živela sama v hiši, mi nihče ni mogel pomagati in na podlagi tega sem se odločila za dom.

2. *Ste z življenjem v domu zadovoljni?*

V domu mi nič ne manjka, lepo mi je in sem zadovoljna z vsem. Rada sem v družbi, zato mi je še posebej lepo.

3. *Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?*

Ne pogrešam ničesar, zavedam se, da sem živela polno življenje, vedno v družbi ljudi, zdaj pa mi tako paše kot je. Tudi doma sem živela sama, večkrat me obišče sestra, ni mi pa dolgčas, ker poznam veliko ljudi in je moje življenje v domu zanimivo.

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. *Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?*

Za skupino mi je povedala stanovalka sama, (ko sem si zdravstveno opomogla in sem bila pripravljena iti v družbo).

2. *Kdaj ste se vključili v skupino?*

Ko se je moje zdravstveno stanje izboljšalo in sem si opomogla, sem se vključila v skupino, tega bo zdaj že tri leta.

3. *Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?*

Ne spomnim se prav dobro, ker sem takrat še okrevala po bolezni, spomnim pa se, da je bila pred mano skupina ljudi, ki jih nisem poznala in sem jim pripovedovala o sebi.

4. *Kako je zdaj v skupini?*

V skupini mi je lepo, dobro se počutim. Pomaga mi, da imam družbo in sem del njih.

5. *Hodite redno na srečanja?*

Ko nimam ničesar drugega za delati, grem vedno na srečanje, včasih mi ponagaja tudi zdravje in takrat sem najraje v sobi. Rada pa grem na srečanje, ker mi je to postala navada.

6. *Kako se počutite, ko ste v skupini?*

V skupini se počutim sproščeno, veselo, dobro mi je. Lepo mi je, ker imam prijatelje in se z njimi družimo in počnemo lepe in zanimive stvari.

7. *Kaj vse delate v skupini?*

V skupini veliko pojemo, pogovarjamo se kako je bilo v naši mladosti, nekoč in kako je zdaj, večkrat imamo kakšen izlet ali pa sprehod.

8. *Kaj vse si še želite početi v skupini?*

S tem, kar počnemo, sem zadovoljna. Tako naj bo. Ne želim si nobenih sprememb, ker sem se tako navadila.

9. *Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?*

Ne želim si prav ničesar, nobenih sprememb, rada bi samo to, da bi mi zdravje še dolgo dopuščalo iti na srečanje.

10. *Kaj lahko vi prispevate v skupini?*

Povem svoje mnenje, moje izkušnje v življenju, prigode. Povem, kaj mi je v skupini všeč, kaj ne.

11. *So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?*

Vsega je v skupini dovolj, včasih si zaželim da bi plesali.

12. *Vam je všeč to kar v skupini delate?*

Vse kar v skupini počnemo, mi je všeč. Rada počnem zanimive stvari, se pogovarjam o moji mladosti, tekočih zadevah, rada imam izlete, sprehode.

13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?

V skupini mi leži pripovedovanje šal, petje, rada se pogovarjam, obujam spomine na preteklost in kako je bilo nekoč, rada grem na izlete.

14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

Na začetku skupine predlagamo temo, oz. kaj bi radi delali in o čem bi se radi pogovarjali.

Večkrat temo določita že voditeljici in se z njo tudi strinjamo.

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?

V kolikor je v moji moči, se udeležim srečanja in v njem tudi sodelujem. Vsakokrat, ko sem prisotna na srečanju, povem kaj novega.

16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?

Dolgčas mi v skupini ni, ker še prehitro mine srečanje in spet je treba iti domov.

17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave?

Pogovor v skupini mi olajša dan, najbolj pa mi je v pomoč, ko imam res slab dan. Takrat vem, da nisem sama in da me tudi drugi razumejo.

18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?

Člani skupine se med seboj dobro razumemo, vsi se imamo za enakovredne.

19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?

Občutek imam, da sem v skupini zaželen, da me vsi razumejo in imajo radi. Če pa čutiš vse to troje, si lahko samo srečen.

20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?

Naši voditeljici nas vedno skušata razumeti in nam omogočiti to, kar si želimo.

21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti?

Na začetku, ko sem prišla v dom, sem bila izgubljena, nikogar nisem poznala, zato sem rabila družbo in to mi je pomagalo, da sem se v domu znašla, spoznala sem dobre ljudi in prijatelje, ki so mi vedno pripravljeni pomagati. Ker sem bila bolna sem se težko udeleževala aktivnosti, pozneje, ko se je stanje izboljšalo, pa sem se vključila v skupino za samopomoč, vsak dan grem v delovno terapijo, udeležujem se telovadbe, pojem v pevskem zboru, rada grem na praznovanja, kulturne dogodke.

22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?

V skupini se počutim kot v družini, smo kot ena družina, ki skupaj obuja spomine, kako je bilo nekoč, skupaj pojemo stare pesmi.

23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?

Skupina pripomore k temu, da pozabim na bolezen, na težave, ko jih imam.

24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?

S člani skupine se vidimo skoraj vsak dan v delovni terapiji, na hodniku, z nekaterimi tudi v pevskem zboru.

25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?

Ko sem jim pripovedovala o svojem doživetju iz preteklosti. Govorili smo o pustu in maskah pa sem jim govorila kako je bilo, ko sem bila našemljena v staro gospo.

26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

Imam tudi ostale prijatelje, stanovalce, s katerimi se vidimo vsak dan.

INTERVJU S ČLANICO B.

SPLOŠNI PODATKI:

1. Spol: Ž

2. Starost: 78 let

3. Koliko časa že stanujete v domu?

V domu sem že šest let.

4. Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana,..)?

Zdaj lahko sama poskrbim zase, sama grem v jedilnico na zajtrk, včasih imam obroke tudi v sobi. Odvisno od počutja.

5. Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?

Moje zdravje je zdaj trenutno dobro, ne nagaja mi.

ODNOS DO DOMA:

1. Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?

Za odhod v dom sem odločila sama, zaradi bolezni, zadela me je kap, domači so bili zaposleni, nihče ni mogel skrbeti zame, zato sem odšla v doma.

2. Ste z življenjem v domu zadovoljni?

V domu se počutim kot doma, zadovoljna sem s tem kar imam, tukaj mi nič ne manjka.

3. Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?

Včasih se spomnim na svoj dom, še posebej na začetku prihoda v dom, zdaj pa sem se že navadila nanj in domov nebi šla nikoli več.

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?

Za skupino mi je povedala zaposlena medicinska sestra, ki je voditeljica skupine. Povabila me je, naj se jim pridružim na srečanju, mogoče pa mi bo všeč.

2. Kdaj ste se vključili v skupino?

V skupino sem prišla tisto leto odkar sem v domu, se pravi, da je tega že šest let.

3. Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?

Najbolj mi je ostalo v spominu to, da sem jokala, ko sem članom skupine na prvem srečanju pripovedovala o svojem domu, življenju, vnukih, otrocih.

4. Kako je zdaj v skupini?

Zdaj se vedno dogaja kaj novega, nisem več žalostna ko govorim o domu, lepo mi je.

5. Hodite redno na srečanja?

Če je le mogoče, grem redno na srečanje skupine.

6. Kako se počutite, ko ste v skupini?

V skupini mi je lepo, počutim se dobro, drug drugemu povemo kaj novega, imam prijatelje, s katerimi se družimo.

7. Kaj vse delate v skupini?

V skupini pojemo, se pogovarjamo o tem, kako je bilo nekoč in kako je danes, gremo na izlete po naši pokrajini, sprehodi,...

8. Kaj vse si še želite početi v skupini?

Včasih si zaželim, da bi pekli prave domače perece.

9. Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?

Naj vse ostane tako kot je.

10. Kaj lahko vi prispevate v skupini?

Skupini lahko dam sebe, moje razumevanje stvari, prijateljstvo, toplo roko lahko ponudim vsakemu, ki potrebuje pomoč . .

11. So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?

Stvari naj ostanejo takšne kot so, želim si, da bi se vedno med seboj razumeli.

12. Vam je všeč to kar v skupini delate?

Vse, kar počnejo mi je všeč, najbolj rada pa pojem. Obožujem petje.

13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?

Najbolj obožujem petje, rada pojem, pojem tudi v pevskem zboru. Rada se pogovarjam in obujam spomine.

14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

Na začetku srečanja se najprej pogovorimo o tem, kaj bomo delali oz. o čem se bomo pogovarjali.

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?

Sodelujem vedno, ko sem na srečanju, s pesmijo, s pogovorom,...

16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?

Dolgčas mi ni, srečanje se mi zdi prekratko. Vsi bi radi nekaj povedali, pa ne pridemo na vrsto.

17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave?

Ko sodelujem v pogovoru, na nek način zaživim in se počutim pomembno, tako da pozabim na težave, ko jih imam.

18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?

Med seboj si pomagamo, če kateri rabi pomoč tudi ko nimamo srečanja, mu rade volje pomagam. Smo prijatelji in če katerega ni na srečanje, ga že pogrešamo.

19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?

Člani skupine me razumejo, drug drugega se trudimo razumeti.

20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?

Voditeljici nam vedno skušata v vsemu ustreči.

21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti?

Pojem v dvema pevskima zboroma, rada grem na kulturne prireditve, ki so v domu, piknike, izlete. Ukvarjam se tudi z ročnimi deli. Vsak dan sem spodaj v delovni terapiji, rada grem na telovadbo, da se razgibam, na izletih nikoli ne zmanjkam, povsod sem tam, kjer se nekaj dogaja. Zdi se mi, da veliko živim tu v domu bolj aktivno življenje kot doma, ker sem spoznala veliko novih prijateljev in se radi družimo.

22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?

Petje, je tisto, kar me vleče v skupino in prijatelji, na katere sem navezana.

23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?

Nikoli več se ne počutim osamljeno, ker imam vedno ob sebi nekoga, s katerim se družim. Na začetku, ko sem prišla v dom, mi je bilo zelo težko in že ob sami misli na dom, sem jokala. Takrat sem bila malo osamljena, vendar kratek čas. Spoznala sem nove ljudi, se vključila v skupino, vsi so moji prijatelji, zato nisem ne osamljena ne zapuščena.

24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?

Srečujemo se na vajah pevskega zbora, s prijateljicami se velikokrat srečujemo v moji sobi, kjer pojemo in se pogovarjamo o tekočih zadevah, srečujemo se tudi na hodniku, v avli doma, v jedilnici,... skoraj povsod.

25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?

Najbolj mi je ostalo v spominu prvo srečanje. Ko sem prišla v skupino, sem se ostalim članom najprej predstavila, pripovedovala sem jim o svojem domu in zraven tako jokala, da sem komaj povedala do konca.

26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

Družim se tudi z ostalimi, saj smo v domu povezani, srečujemo se vsak dan, z nekaterimi se poznamo že od prej, ko še nisem bila v domu, zato jih rada obiščem.

INTERVJU S ČLANICO C.

SPLOŠNI PODATKI:

1. Spol: Ž

2. Starost: 76 let

3. Koliko časa že stanujete v domu?

V domu sem že dve leti.

4. Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana,..)?

Zdaj, ko sem malo boljša skrbim sama zase, včasih, k ose mi zdravje poslabša pa rabim pomoč drugih.

5. Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?

Trenutno sem boljše in počutim se tudi dobro.

ODNOS DO DOMA:

1. Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?

Sama sem se odločila za odhod v dom. Bila sem zelo bolna in nisem želela biti nikomur v napoto in sem zaprosila za dom.

2. Ste z življenjem v domu zadovoljni?

Življenje v domu mi paše, z njim sem zadovoljna. Ko rabim mir, se umaknem v svojo sobo, da mi nihče ne teži.

3. Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?

Ker sem človek, ki ima rada mir, najbolj pogrešam to. Saj ne, da ga tu nimam, imam ga, ampak doma sem ga imela tudi in je to moja navada, ki me bo vedno spremljala.

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?

Socialna delavka me je ob sprejemu v dom obvestila o skupini za samopomoč, vedela sem, da imajo srečanje. Ko sem se navadila na novo življenje sem se jim pridružila.

2. Kdaj ste se vključili v skupino?

V skupino sem prišla pred dvema letoma, malo več kot dve leti je že.

3. Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?

Bilo je polno nepoznanih ljudi, ki so me sprejeli medse. Spomnim se, da sem se jim naprej predstavila, vsi so me poslušali in potem so mi postavljali vprašanja.

4. Kako je zdaj v skupini?

Zdaj se med sabo dobro poznamo, si zaupamo, drug v drugem vidimo družbo in samega sebe. Navadili smo se na skupino, na člane in na naši voditeljici.

Kako je zdaj v skupini?

5. Hodite redno na srečanja?

Ko sem bolna in mi ni za družbo, sem v sobi, drugače pa hodim redno na srečanje.

6. Kako se počutite, ko ste v skupini?

V skupini mi je lepo, počutim se dobro, kakor da bi bila v družini, kjer se imamo vsi radi.

7. Kaj vse delate v skupini?

V skupini pojemo, se pogovarjamo, gremo na izlete, gledali smo že filme, najbolj mi je ostal v spominu film Kekec.

8. Kaj vse si še želite početi v skupini?

Rada gledam filme in želim si, da bi jih gledali še več in pogosteje.

9. Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?

Tako kot je, naj ostane, edino želim si večkrat gledati filme.

10. Kaj lahko vi prispevate v skupini?

V skupino prispevam spomine, izkušnje, kar zvem novega povem naprej in o tem se pogovarjamo.

11. So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?

Zdi se mi, da je vsega dovolj.

12. Vam je všeč to kar v skupini delate?

Najbolj mi je pri srcu obujanje spominov, kako je bilo nekoč. To imam zelo rada in takrat mi je najlepše.

13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?

Rada se pogovarjam, pojem.

14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

Na začetku srečanja se skupaj z voditeljico zmenimo o čem bo danes tekla beseda.

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?

Sodeluje s pogovorom, s petjem in s svojo prisotnostjo.

16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?

Meni ni nikoli dolgčas, ker se vedno dogaja kaj zanimivega.

17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave?

O svojih težavah se v skupini ne pogovarjam, raje jih zadržim zase. Sem takšen človek in tako so me sprejeli.

18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?

Vsi se med seboj poznamo, smo ena družina, v kateri je dovolj ljubezni, razumevanja, topline, sočutja. Odnos je ljubeč, razumevajoč.

19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?

Člani me podpirajo in razumejo, to pokažejo takrat, ko rabim mir in nočem na srečanje. Pustijo me na miru, mi dajo čas zase in potem se jim spet pridružim.

20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?

Naši voditeljici sta nam vedno pripravljeni ni ustreči. Drug drugemu se moramo prilagajati, tako je delo v skupini lažje.

21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti?

Zdaj se ne udeležujem nobenih aktivnosti več. Prej sem se, zdaj pa se ne počutim več dobro za družbo, včasih mi je vsega preveč in ne počutim se dobro. Rada imam mir, najdem ga v sobi, posedam tudi v avli doma, pred televizijskim ekranom.

22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?

Pogovarjamo se o mladosti, starih običajih, to me vleče v skupino.

23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?

Osamljena nisem, sama se odločam, če želim imeti družbo ali ne. Sem pač takšen človek, ki ima rad mir. Zato še ne pomeni, da sem osamljena, če sama cele dneve posedam v sobi in pred TV.

24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?

Jaz sem bolj oseba zase, srečujemo se v jedilnici, v avli doma. Drugače pa se ne dobivamo.

25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?

V spominu mi je ostalo srečanje, ko smo gledali Kekca. To me je spomnilo na mladost in imela sem se zelo lepo.

26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

Ne družim se z nikomer, srečamo se pa večkrat na hodniku, v avli doma pred TV,...

INTERVJU S ČLANOM D.

SPLOŠNI PODATKI:

1. *Spol:* M

2. *Starost:* 93 leta

3. *Koliko časa že stanujete v domu?*

V dom sem prišel pred tremi leti.

4. *Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana,..)*

Zaenkrat še sam skrbim zase, vse obroke imam v jedilnici, tja grem sam. Za pomoč pri hoji uporabljam voziček. Prej, ko sem bil še slab od bolezni, sem bil odvisen od njega, zdaj pa ga imam le za oporo, za vožnjo ga ne uporabljam.

5. *Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?*

Do zdaj sem se počutil dobro, opažam pa, da mi pešajo moči, večkrat mi postane slabo. Zato pazim nase, kolikor se le da.

ODNOS DO DOMA:

1. *Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?*

V domu sem pristal zaradi zdravja. Zadel me je kap, dolgo sem bil v bolnici, odvisen od nege in pomoči drugih in odločil sem se za dom.

2. *Ste z življenjem v domu zadovoljni?*

Dosti bolj sem zadovoljen tukaj, kot pa da bi bil doma. Tu imam prijatelje, zadovoljen sem z zaposlenimi, ostalimi stanovalci. Jaz sem prijazen do njih, oni pa do mene. Drug drugemu se prilagajamo. Lepo se počutim, če so vsi prijazni.

3. *Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?*

Ne pogrešam ničesar. Zavedam se, da sem bil prej mlad in sem užival kolikor sem lahko, sedaj sem star in uživam v starosti. Sprejel sem ta način življenja in ne predstavljam si, da bi mogel iti živet nazaj domov. Domačih tudi ne pogrešam, ker sem celo življenje bil zdoma in sem se navadil na takšen način življenja.

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. *Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?*

Za skupino mi je povedala medicinska sestra in sem šel na srečanje, zdaj sem pa vedno tam.

2. Kdaj ste se vključili v skupino?

V skupini sem že dobro leto, malo več. Prvo sem šel pogledat, bilo mi je všeč in sme ostal.

3. Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?

Moj prvi stik - spomnim se, da sem se članom in voditeljici predstavil, govoril sem jim o mojem življenju, kje vse sem bil, kaj vse sem počel. Ko pa so me vprašali po letih, mi niso verjeli, da jih imam že toliko. Rekli so mi, da lažem in komaj sem jih prepričal, da jih imam res toliko. Takrat sem jih imel čez 91.

4. Kako je zdaj v skupini?

Zdaj se že vsi poznamo med sabo, navadili smo se en na drugega. Težko je, ko kdo iz skupine umre, na nek način nas zapusti, za njim ostane praznina in lepi spomini. Ko se nam pridruži nov član, zapolni njegov prostor in je član naše družine. Sprejmemo ga medse.

5. Hodite redno na srečanja?

Ponavadi sem vedno na srečanju, zmanjkam edino, če mi je res slabo ali pa če grem domov na obisk. Spomnim se ko je par tednov nazaj prišla pome moja hčerka, da greva skupaj k frizerju, pa sem jo zavrnil, da ne grem, ker imamo skupino. A je vztrajala in sem šel, a nisem zamudil veliko, samo petnajst minut. Na skupino sem se navadil, zame je razvada in na nek način sem odvisen od nje.

6. Kako se počutite, ko ste v skupini?

Rad sem med ljudmi, zato sem rad v skupini in tu se počutim sprejetega in člani me cenijo. Vedno sem imel rad družbo, zato nimam problemov z vključevanjem med ljudi. Samega sebe imam za zelo družabnega in razgledanega človeka.

7. Kaj vse delate v skupini?

V skupini pojemo, se pogovarjamo, gledamo filme, gremo na izlete, sprehode. Tu mi hitro mine čas. V življenju sem se naučil, da moramo biti zadovoljni z vsemi stvarmi.

8. Kaj vse si še želite početi v skupini?

Kot potujoči in vedno učeči človek sem imel rad politiko, zato pogrešam pogovore o njej. Zelo malo se pogovarjamo o politiki, mogoče zato, ker nikogar ne zanima. Mene pa.

9. Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?

Ne želim nobenih sprememb, tako mi je všeč, če pa že bodo, pa naj bodo pozitivne, dobre in koristne za nas.

10. Kaj lahko vi prispevate v skupini?

Da govorim o svojih doživetjih, izkušnjah, prigodah, o svetu, državah, ki sem ji vse obiskal. Ko sem bil še mlajši, sem veliko potoval. Zaradi službe in zaradi samega sebe.

11. So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?

Vse kar si povemo in vse kar počnemo je dobro za nas člane, radi smo, da si voditeljici vzameta čas za nas, se z nami družita, spijeta kavo, skupaj se posladkamo ob pecivu, nam prisluhmeta. Tako naj ostane. Želim si, da bi vedno imeli dovolj časa za nas.

12. Vam je všeč to kar v skupini delate?

Vse kar delamo v skupini mi je všeč, zelo rad pojem, pesem imam najraje in rad grem na izlete.

13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?

Rad pripovedujem o življenju, zelo rad pojem, pesem je del mene in mojega življenja.

14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

Na začetku srečanja vedno povemo, kaj bi se radi pogovarjali in če se s tem strinja večina, govorimo o tem, večkrat pa pogovor steče kar sam o sebe, vsi sodelujemo in smo del njega. Naše srečanje je živo, pestro in zanimivo.

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?

Sodelujem vedno, če kaj novega vem, povem naprej, . . . čas, ko ne sodelujem je takrat, ko nisem na srečanju.

16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?

Nikakor mi v skupini ni dolgčas, rad poskušam nove stvari, rad imam družbo, vedno se kaj dogaja.

17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave?

Preko pogovora zvem o novih stvareh, ob pogovoru pozabim na bolezen, ki mi rada ponagaja.

18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?

Vsi smo družina, velika družina, katere člani smo različni ljudje. Naš odnos je domač, odprti smo drug do drugega. Rad imam člane, navezan sem na njih, z vsakim se rad spoznam in rad sem v družbi.

19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?

Člani družine me imajo za zelo naprednega, ker sem spoznal toliko stvari in bil že na tolikih mestih. Razumejo me in vedno prisluhnejo mojim besedam.

20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?

Z našima voditeljicama sem zadovoljen, ker se vedno potrudita, da bi srečanje potekalo lepo, skušata nam ugoditi v vseh stvareh. Se pa tudi mi trudimo, da bi onidve bili zadovoljni z nami.

21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti? (zadnje leto ali pa daleč nazaj)

Poleg skupine sem vedno rad tam, kjer se kaj dogaja. Vsak dan sem v delovni terapiji, rad grem na telovadbo, na izlete, sprehode, pojem v pevskem zboru, veliko me najdete tudi v avli doma, kjer klepetamo s prijatelji. Skratka povsod sem.

22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?

Vleče me predvsem to, da mi hitro mine čas, skupina mi krajša čas. Rad sem v družbi, zato sem tudi rad v skupini in v stiku z ljudmi.

23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?

Ko sem v družbi in v skupini, nisem osamljen. Včasih, ko sem sam v sobi pa občutim ta občutek.

24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?

Z nekaterimi člani se srečujemo v pevskem zboru, z mojim prijateljem sva skupaj vsak dan, sediva v avli doma, klepetava in kaj dobrega popijeva, z nekaterimi pa se srečujemo v delovni terapiji in na raznih prireditvah.

25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?

V spominu imam še vedno prvo srečanje, pa tudi ostalih se spominjam.

26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

V domu se družim s člani skupine in tudi z ostalimi stanovalci. Ne zbiram si ljudi, rad sem med vsemi, ker sem družaben in ker je bil takšen moj način življenja.

INTERVJU S ČLANICO E.

SPLOŠNI PODATKI:

1. Spol: Ž

2. Starost: 61 let

3. Koliko časa že stanujete v domu?

V domu sem že od vsega začetka, od njegove ustanovitve, že trinajsto leto.

4. Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana,..)

Skrbim sama zase, sama se hranim, s hojo nimam težav, zaenkrat sem sam svoj gospodar. Na začetku prihoda v dom sem bila psihično popolnoma uničena, najprej sem bila na bolniškem oddelku, zdaj pa sem na stanovanjskem, imam svojo sobo.

5. Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?

Zdaj sem dosti boljša kot pred prihodom v dom. Tu sem si opomogla in trudim se, da bi bila še dolgo zdrava.

ODNOS DO DOMA:

1. Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?

V dom sem odšla zaradi zdravja. Doma sem bila sama, mama je umrla, potrebovala sem pomoč, ni pa bilo nikogar, ki bi skrbel zame. Sorodniki se niso zmenili zame, zato sem pristala na dom.

2. Ste z življenjem v domu zadovoljni?

Dom je moj dom, tu sem že od vsega začetka, med prvimi sem prišla v dom in tukaj ostanem. Zadovoljna sem vsem.

3. Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?

Prej sem bila zaposlena, skrbela sem za mamo, zaradi bolezni pa sem ostala brez vsega. A sem se na to navadila in zdaj ne pogrešam nič več.

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?

Za skupino sem zvedela ob prihodu v dom od socialne delavke, za obstoj skupin za samopomoč sem vedela že prej, ko sem bila v službi, pozneje pa sem jo obiskovala tudi, ko sem bila hospitalizirana na psihiatričnem oddelku.

2. Kdaj ste se vključili v skupino?

V skupino sem se vključila, ko se je moje stanje izboljšalo. In takrat se spomnim, da so začeli skupino za samopomoč uvajati na novo, v tem domu je še ni bilo. Zdaj sem v njej že 10 leto. Naša skupina se je ustanovila prva in njena članica sem že od vsega začetka.

3. Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?

Moj prvi stik s skupino je bilo hkrati tudi prvo srečanje skupine. Člani smo se poznali iz doma, ko smo se srečevali na kakšnih terapijah, prireditvah. Spominjam se, da smo bili vsi polni pričakovanj, nismo vedeli, kako bo vse to potekalo, kako bo s skupino naprej. A smo se obdržali do zdaj, kar je precej let.

4. Kako je zdaj v skupini?

Zdaj je v skupini vse drugače. Drug drugega dobro poznamo, polni smo izkušenj, novih idej, vsak zase se trudi, da bi nam bilo lepo.

5. Hodite redno na srečanja?

Trditi si upam, da hodim redno. Če mi kaj prepreči srečanje, je moje slabo počutje, takrat sem v sobi.

6. Kako se počutite, ko ste v skupini?

V skupini mi je lepo. Skupina je postala moja potreba, od nje sem odvisna, če ne grem na srečanje, imam slabo vest.

7. Kaj vse delate v skupini?

V skupini pojemo, se pogovarjamo, hodimo na izlete, srečujemo se z nekaterimi skupinami iz okoliških domov, tudi s skupinami v našem domu, radi gremo na obiske k bolnim članom, radi smo, če nas kdo obišče, lahko rečem, da se imamo lepo. Vedno zapojemo našo himno Bleda luna, po njej smo prepoznavni in brez nje srečanja sploh ni oz. se ne konča.

8. Kaj vse si še želite početi v skupini?

To kar počnemo, me zadovoljuje.

9. Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?

Želim si edino to, da bi srečanja trajala malo dlje. Ta ura, ko smo skupaj prehitro mine.

10. Kaj lahko vi prispevate v skupini?

Skupini lahko dam najlepša doživetja in izkušnje od začetka ustanovitve skupine pa do zdaj. V sebi nosim toliko lepega, da bi lahko napisala roman.

11. So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?

Tako naj ostane kot je, naj bo še veliko pogovorov, izletov, prijateljev.

12. Vam je všeč to kar v skupini delate?

Vse kar počnemo mi je všeč.

13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?

Rada se pogovarjam in poslušam druge. Zelo rada pišem pesmi, zato se velikokrat zgodi, da napišem kakšno pesmico tudi članom skupine, voditeljicama, ostalim stanovalcem in zaposlenim.

14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

Na začetku srečanja predlagamo temo in se o njej pogovarjamo

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?

Sodelujem že od vsega začetka srečanj, pa tudi zdaj se priključim pogovorom. A najraje poslušam druge.

16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?

Ni mi dolgčas, ker se vedno dogaja kaj zanimivega oz. počnemo to, kar nas veseli

17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave?

Pogovor mi zelo pomaga, najbolj če se pogovarjamo o lepih stvareh in potem pozabim na težave.

18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?

Od vsega začetka je skupina moja družina. Hitro sem ostala brez doma, brez staršev, skupina mi je nadoknadila vse to. Vsi se razumemo in si pomagamo, imamo domač in odprt odnos.

19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?

Člani skupine so tisti, ki me najbolj razumejo. Pomagajo mi, ko sama več ne zmorem.

20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?

Naši voditeljici sta zelo prijazni in vedno sta nam pripravljene v vsem ustreči.

21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti?

Vsak dan sem v delovni terapiji, grem na telovadbo, na izlete, sprehode, rada imam praznovanje rojstnih dni, rada berem in pišem pesmice.

22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?

Všeč mi je predvsem to, da v skupini dobim nekakšen navdih, da lahko potem pišem pesmi.

23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?

V skupini pozabim na težave, nisem osamljena in zato mi je lažje, ko se zavem, da je to moja družina.

24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?

S člani skupine se večkrat srečamo na hodniku doma, v jedilnici, v delovni terapiji, povsod v domu.

25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?

Ko sem za svoj rojstni dan dobila od skupine rožico - vijolico.

26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

Družim se tudi z ostalimi, saj imam tudi izven skupine prijatelje.

INTERVJU S ČLANOM F.

SPLOŠNI PODATKI:

1. Spol: M

2. Starost: 83 let

3. Koliko časa že stanujete v domu?

Januarja bo dve leti, odkar sem v domu.

4. Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana,..)

Dovolj sem pri zdravju in močeh, da skrbim sam zase, težav z gibanjem nimam. Obroke imam v jedilnici, sem samostojen.

5. Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?

Zaenkrat sem še zdrav, leta me že dajejo, zdravje pa je dobro.

ODNOS DO DOMA:

1. Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?

V dom sem prišel zaradi svoje žene, ona je bila že prej tukaj, sem je prišla zaradi bolezni, jaz sem jo doma preveč pogrešal in nisem mogle živeti brez nje. Ker se je ona strinjala sem tudi jaz prišel stanovat v dom.

2. Ste z življenjem v domu zadovoljni?

Domači dom je domači dom in tega ne bo spremenilo ničesar. Na življenje v do mu se še privaja, zadovoljen je z vsemi, a še vedno pogreša domače okolje.

3. Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?

Najbolj pogrešam svojo ženo, čeprav stanujeva v istem domu, sva se preveč odtujila, bolezen nama ni prizanesla. Ona stanuje v svoji sobi, pa jaz v svoji sobi, nimam miru, kot sem ga imel doma. Še vedno pa pogrešam svoj dom, domači kraj, znance in sosede, vedno sem rad delal, pogrešam delo in vse kar je povezano z domom. Težko mi je tukaj, a kaj morem, počasi se navajam.

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?

Medicinska sestra mi je povedala za skupino, pozneje sem zvedel še od socialne delavke in od mojega soseda.

2. Kdaj ste se vključili v skupino?

V skupino sem se vključil takoj po prihodu v dom.

3. Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?

Spomnim se, da nisem poznal nikogar, najprej sem se jim predstavil, oni so se meni, me spraševali o mojem življenju. Bilo mi je zelo težko.

4. Kako je zdaj v skupini?

Zdaj sem se že navadil, imam prijatelje, s katerimi se večkrat srečamo tudi izven skupine.

5. Hodite redno na srečanja?

Če se le da, sem vedno na srečanju.

6. Kako se počutite, ko ste v skupini?

V skupini mi je lepo, počutim se sprejetega, člani mi radi prisluhnejo.

7. Kaj vse delate v skupini?

V skupini se pogovarjamo, pojemo, gremo na izlete, napravimo kakšen piknik, razveseljujemo drug drugega, si pripovedujemo zgodbe in šale...

8. Kaj vse si še želite početi v skupini?

Moja želja je peti starinske pesmi.

9. Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?

Naj ostane tako kot je.

10. Kaj lahko vi prispevate v skupini?

Pripovedujem jim lahko o svojem življenju, domačiji, sosedih, prijateljih..

11. So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?

Kar počnemo, je dovolj, da mi hitro mine čas in da se imamo lepo.

12. Vam je všeč to kar v skupini delate?

Meni je všeč vse, nisem izbirčen in prilagajam se drugim.

13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?

Pogovarjanje o starih časih, o domačiji, petje, vse to me razveseljuje

14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

Na vsakem srečanju se v začetku dogovorimo o tem, kaj bi počeli, se pogovarjali.

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?

Sodelujem vedno, ko sem prisoten na srečanju skupine.

16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?

V skupini mi nikakor ne more biti dolgčas, še prehitro mi vse mine.

17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave?

Meni pomaga že sam pogovor, da se lahko nekomu zaupam in jim povem svoje stiske.

18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?

Člani se dobro razumemo, smo velika družina, ki vedno drži skupaj.

19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?

Trudimo se, da bi drug drugega razumeli, imam pa občutek, da me člani skoraj vedno razumejo.

20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?

Naši voditeljici sta zelo razumljivi in pomagata nam pri vsem.

21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti?

Poleg skupine grem vsako jutro v delovno terapijo, na izlete, piknike, razne prireditve.

22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?

V skupini mi hitro mine čas in nisem osamljen.

23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?

Skupina je del mojega življenja. Ko sem v sam sobi, se počutim osamljeno, potrta sem zaradi ženske bolezni. Ženo imam in je nimam, to je zame največja bolezen. Če je žena zdrava, ima vsak mož veselje, če ne pa je žalosten, tako kot jaz.

24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?

Srečujemo se v jedilnici, v delovni terapiji, na izletih,... skoraj povsod.

25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?

Najbolj mi je ostal v skupini moj rojstni dan, takrat sem dobil rožico, nesel sem jo pa ženi.

26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

Sem družaben človek in rad se družim z vsemi

INTERVJU S ČLANICO G.

SPLOŠNI PODATKI:

1. Spol: Ž

2. Starost: 82 let

3. Koliko časa že stanujete v domu?

Malo več kot eno leto je že, odkar sem prišla v dom.

4. Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana,..)?

Zaenkrat še sama skrbim zase, obroke imam v jedilnici, pri hoji uporabljam palico, drugače pa nisem odvisna od drugih.

5. Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?

Zdaj sem boljša, dobro se počutim, zdravje mi zaenkrat ne nagaja

ODNOS DO DOMA:

1. Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?

V dom sem prišla zaradi vpliva domačih. Hčerka, ki je ostala doma, zame ni hotela več skrbeti in tako sem prišla sem.

2. Ste z življenjem v domu zadovoljni?

Dom je dom, tukaj sem se navadila, na začetku je bilo težko, zdaj pa gre.

3. Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?

Da nekam grem in mi je tam lepo. Zdaj tudi grem, ampak so se stvari spremenile in ni več isto.

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?

Za skupino mi je povedala voditeljica te skupine.

2. Kdaj ste se vključili v skupino?

Ko sem se v domu namestila in navadila na ta način življenja, sem prišla v skupino, tega bo več kot pol leta.

3. Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?

Na začetku sem bila izgubljena, člani so me poslušali, kar sem jim govorila, sprejeli so me medse.

4. Kako je zdaj v skupini?

Zdaj se že vsi poznamo, druga na drugega smo se navadili, če kateri manjka ali je daljši čas odsoten, ga pogrešamo

5. Hodite redno na srečanja?

Grem redno, srečanje mi je postala obveza, rada sem v skupini, ker se vedno kaj zanimivega dogaja.

6. Kako se počutite, ko ste v skupini?

Ko sem v skupini, pozabim na dom in na težave, lepo mi je. Tu sem sprejeta in zaželena.

7. Kaj vse delate v skupini?

Dosti pojemo, se pogovarjamo, gremo na izlete, na obiske, . . . praznujemo rojstne dni.

8. Kaj vse si še želite početi v skupini?

Kaj speči, dobrega skuhati, ..

9. Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?

Želim si, da bi ostalo tako kot je, saj se razumemo in se ima mo radi.

10. Kaj lahko vi prispevate v skupini?

V življenju sem doživela toliko vsega, da jim lahko govorim o tem.

11. So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?

To kar počnemo, me zadovoljuje, rada bi le, da bi se vedno razumeli in bili prijatelji.

12. Vam je všeč to kar v skupini delate?

Vse kar počnemo, mi je všeč. Ker sem še nova, spoznavam stvari in ljudi.

13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?

Pojem zelo rada, se pogovarjam, na izletu na manjkam.

14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

Že v začetku srečanja se zmenimo o temi in o tem, kaj se bo na srečanju in v prihodnje dogajalo.

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?

Ko se kaj pogovarjamo, povem svoje mišljenje.

16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?

Dolgčas mi ni, ravno nasprotno.

17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave?

Pogovor je veliko vreden, pomaga mi, da ne mislim na težave.

18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?

Razumemo se, si pomagamo, smejimo se, odnos je dober in tak naj ostane.

19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?

Če me ne razumejo, se potrudim, da me bodo.

20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?

Dovolj sta pozorni, mislim, da še preveč.

21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti?

Pojem v pevskem zboru, vsak dan sem v delovni terapiji, vedno sem tam, kjer se kaj dogaja.

22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?

V skupini so vsi prijazni do mene, čas na srečanju mi pomaga, da ne mislim na težave, hitro mine čas.

23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?

Skupina mi da občutek, da sem vedno dobrodošla. V sobi se pa ne počutim tako, tam sem osamljena.

24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?

Z nekaterimi se srečujemo v pevskem zboru, v delovni terapiji, na telovadbo jih tudi hodi veliko, vidimo se skoraj povsod.

25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?

V spominu mi ostane vedno dobro odpeta pesem.

26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

Prijatelje imam tudi izven skupine in se družimo.

INTERVJU S ČLANOM H.

SPLOŠNI PODATKI:

1. Spol: M

2. Starost: 78 let

3. Koliko časa že stanujete v domu?

V domu sem že dobro dve leti.

4. Ali lahko sami skrbite zase (osebna higiena, hrana,...)?

Sam skrbim zase, nisem odvisen od pomoči drugih. Jem v jedilnici, hodim brez težav, ..

5. Kako ocenjujete svoje zdravstveno stanje?

Zadnje čase se ne počutim najbolj, nekaj se dogaja v meni.

ODNOS DO DOMA:

1. Kdo je vplival na vašo odločitev o odhodu v dom?

Sam sem se odločil za dom.

2. Ste z življenjem v domu zadovoljni?

Tu sem zadovoljen, ne manjka mi nič, imam vse, če pa kaj nimam, mi domači prinesejo.

3. Ali kaj v primerjavi od življenja prej pogrešate?

Večkrat se spomnim na domačijo, na sosede. Drugače sem se pa tu navadil. Zdaj ne pogrešam nič, ker imam tu prijatelje, s katerimi se dobro razumemo.

SKUPINA STARIH ZA SAMOPOMOČ:

1. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?

Ko sem prišel v dom, mi je socialna delavka rekla, da so v domu skupine za samopomoč in da se jim lahko pridružim.

2. Kdaj ste se vključili v skupino?

V skupini sem že od vsega začetka odkar sem v domu.

3. Kakšen je bil vaš prvi stik s skupino, kaj se spomnite od takrat?

Spomnim se, da sem se počutil kot majhen otrok, ko sem se predstavljajal. Potem sem se navadil, oni so sprejeli mene, jaz pa njih.

4. Kako je zdaj v skupini?

V skupini mi je lepo, vsi smo med seboj povezani, drug drugemu pomagamo, imam dobrega prijatelja, s katerim se lahko pogovarjava in si zaupava.

5. Hodite redno na srečanja?

Grem redno in rad, srečanje mi je postala obveza.

6. Kako se počutite, ko ste v skupini?

Rad imam družbo, rad sem med ljudmi, zato grem rad v skupino. V skupini se počutim zadovoljnega, spoštovanega in sprejetega.

7. Kaj vse delate v skupini?

Pogovarjamo se, pojemo, gremo na izlete, na sprehode, zadnjič smo gledali Kekca, to mi je bilo všeč, pripovedujemo šale,...

8. Kaj vse si še želite početi v skupini?

Da bi si večkrat pogledali kakšen film.

9. Si želite, da bi bilo v skupini kaj drugače?

Drugače naj ne bo, ker smo se drug na drugega navadili, včasih bi lahko srečanje trajalo malo dlje.

10. Kaj lahko vi prispevate v skupini?

Skupini lahko povem kakšno šalo, jim povem o svojem življenju, jih poslušam in razumem, sem njihov prijatelj.

11. So pogovori in stvari, ki jih počnete dovolj pogoste ali si želite, da bi bilo kaj drugače?

Rad bi, da ostanemo tako prijetna in dobra skupina se naprej in da bo tako kot je bilo še naprej.

12. Vam je všeč to kar v skupini delate?

Meni je tako všeč, dovolj je vsega kar delamo.

13. Katere dejavnosti v skupini vam najbolj ležijo?

Rad sem vpleten v pogovor, se zabavam in smejim.

14. Koliko se v skupini pogovarjate o tem, kaj bi radi delali?

Vsi se skupaj odločimo kaj bomo počeli, že na začetku srečanja.

15. Koliko ste že sodelovali na srečanjih skupine?

Rad povem kakšen vic in se vsi smejimo, ...

16. Vam je kdaj v skupini dolgčas?

Še prehitro mine čas, tako da mi ni dolgčas. Vedno je kaj zanimivega in težko mi je ko je srečanja konec, ker se imam o lepo.

17. Vam pogovor v skupini pomaga rešiti ali omiliti težave? S pogovorom in petjem pozabim na vse, kar me teži.

18. Kakšen odnos imate člani skupine med seboj?

Vsi smo povezani, člani so moji prijatelji, odnos, ki ga imamo je dober in vsi ga cenimo.

19. Imate občutek, da vas člani skupine vedno razumejo?

Razumejo me, drugače se nebi smejali mojim šalām.

20. Je vaša voditeljica dovolj pozorna na vaše želje?

Naši voditeljici sta zelo dobri, vedno imata čas za nas, uresničiti želita vsako našo željo.

Preveč nas razvajata, ..

21. Ali se poleg skupine udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti?

Nikjer ne zmanjkam, sem v delovni terapiji, rad grem na izlete, na pikniku sem vedno, telovadim.

22. Kaj vas še posebej vleče v skupino?

Pogovarjamo se o lepih stvareh, o mladosti, običajih, življenju nasploh in to mi je všeč.

23. Ali skupina kdaj prispeva k temu, da se ne počutite osamljene, zapuščene?

Skupina je del mene, tam nikakor nisem osamljen, ravno nasprotno, počutim se lepo.

24. Ali se s člani skupine srečujete izven časa, ki je namenjen skupini?

S prijateljem iz skupine se dobiva vsak dan v avli doma, kjer klepetava, se smejiva, skupaj popijeva kakšno pijačo, to nama je prišlo v navado in tako nama paše.

25. Kaj vam je od tega, kar se je v skupini dogajalo, najbolj ostalo v spominu?

Zelo mi je bilo všeč, ko smo gledali Kekca.

26. Se v domu družite še s kom drugim ali samo s člani skupine?

Tudi z ostalimi se družim, saj smo skoraj vsak dan skupaj in prav je, da si kaj povemo saj nam tako hitreje mine čas.

PRILOGA 5

OPAZOVANJE SKUPINE VIJOLICA

Opazovana skupina: Skupina za samopomoč Vijolica

Število članov: 11 + voditeljica

Datum: 25. 09. 2007

PREDSTAVITEV:

POTEK (opis situacije in poteka, negovanje in zaključevanje)

V začetku me je voditeljica skupine za samopomoč predstavila članom skupine in mi dala besedo, da sem jim povedala nekaj o sebi in moji nalogi. Tudi člani in članice so me kaj vprašali. Uradni del srečanja se je začel s pozdravom, z voditeljico sva razdelili kavo in skupaj smo predlagali današnjo pogovorno temo. V skupini je voditeljica vzdrževala rdečo nit poteka srečanja. Bila je pozorna na to, so imeli vsi dovolj časa za sodelovanje in da je imel vsak priložnost povedati in biti slišan.

VSEBINA (tema pogovora)

Ker se je bližal kostanjev piknik in ker je bil čas kostanjev, je bila tema kostanji. Voditeljica nam je pomagala s vprašanji: Kakšni so vaši spomini na jesen in kostanjeve piknike? Ali ste hodili nabirat kostanje? Kako ste jih doma pripravljali?« Člani in članice so se trudili, da vsak sam lepo po vrsti pove, kaj se spominja, kako je doživel jesen, vonj po pečenem kostanju, kakšni so spomini na kostanje, mladost,...V pogovoru smo omenili tudi kostanjev piknik, ki bo potekal v domu starejših naslednji teden in o tem, kaj vse se bo tam jedlo in pilo.

VERBALNA KOMUNIKACIJA (kako je stekel pogovor, kdo je govoril, poslušanje, toleriranje, spoštovanje mnenja, upoštevanje povratnih sporočil drugih,...)

Pogovor je potekal zelo sproščeno in dobro. Vsi smo se držali pravila, da eden govori ostali pa poslušamo. Voditeljica je včasih morala koga tudi opozoriti, da je dal besedo še drugim.

NEVERBALNA KOMUNIKACIJA (mimika, nebesedno vedenje)

Tukaj sem opazila, da so si člani skupine veliko pomagali s kretnjami rok in obrazno mimiko. Ko je kdo omenil kaj lepega, so se nasmejali.

EMOCIONALNI VIDIK (empatija, zaznavanje čustev)

Čustva so bila prisotna ob pogovarjanju o naši temi, ob spominjanju na njihovo otroštvo, njihov dom. Opazila sem, da so se nekaterim zarosile oči.

STRUKTURA (aktivnost, hierarhija)

Med člani ni bilo opaziti posebne hierarhije, voditeljica je imel močnejšo vlogo in člani so jo upoštevali.

SODELOVANJE

Vsi so med seboj sodelovali, upoštevalo se je mnenje drugih, nihče ni izstopal.

REZULTATI

Člani in voditeljica so zadovoljni končali srečanje, v dogovoru, da se naslednji teden spet srečajo. Kaj točno se bodo pogovarjali, se še niso odločili. Če bo kdo izmed članov kaj predlagal, se bodo pogovarjali o tistem, drugače pa bo temo predlagala voditeljica skupine.

VZDUŠJE (počutje, občutek sprejetosti, klima)

Vzdušje v skupini je bilo zelo prijetno in domače. Začutila sem, da so me člani skupine sprejeli medse in mi dovolili vstopiti v njihov prostor. Počutila sem se sproščeno in domov sem odšla pozitivnih misli.

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana MARTINA BALAŽIC, prvič vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2001/2002 kot redna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom *Dejavnosti in dogajanje v skupini starih za samopomoč v Domu starejših Lendava* napisala samostojno, s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorja viš. pred. mag. *Pavle Rapoša Tajnšek*.

Datum:

Podpis: