

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ PO IZGUBI PARTNERJA

PREDSTAVITEV

Ob spoznanju, da se ljudje z najrazličnejšimi stiskami in težavami ter potrebami po druženju težko organizirajo sami, smo pri Centru za socialno delo Piran l. 1990 ustanovili »Skupino za samopomoč po izgubi partnerja«.

Vanjo vstopajo posamezniki z enakimi ali podobnimi življenjskimi izkušnjami po razvezi zakonske zveze, razpadu izvenzakonske skupnosti, smrti partnerja in samske osebe, ki težje navezujejo stike z drugimi ljudmi.

Namen članka je predstaviti delovanje skupine, rezultate evalvacijske raziskave o doseganju ciljev skupine in ugotovitve o potrebah po ustanavljanju tovrstnih skupin.

Odločitvi za ustanovitev skupine so botrovala nekatera takratna spoznanja:

1. Ljudje po razvezi ali razpadu izvenzakonske skupnosti ali izgubi partnerja ter samske osebe, ki težje navezujejo stike z drugimi ljudmi, imajo enake ali podobne težave.

2. Z izmenjavo izkušenj ob že preverjenih načinih reševanja enakih ali podobnih stisk se jim ponuja učinkovitejša možnost za premagovanje lastnih težav.

3. Pobudo za ustanovitev take skupine so izrazile že nekatere samske osebe v stiskah iz lastnega spoznanja, da si sami ne morejo pomagati pri premagovanju težav.

4. Spoznanje strokovnih delavk, da z individualno pomočjo in brez istovrstnih izkušenj ne zmoremo učinkovito pomagati ljudem, da bi lažje sami premagovali svoje stiske in težave.

5. Metode skupinskega dela oziroma skupin za samopomoč ljudem v stiskah so v svetu že preskušene in spoznane kot učinkovite.

Osnovni namen ustanovitve in delovanja skupine je navezovanje stikov pri ljudeh, ki težje prenašajo izgubo partnerja po razvezi zakonske zveze, razpadu izvenzakonske skupnosti ali smrti partnerja, in samskih oseb, ki imajo težave pri navezovanju stikov, da bi z izmenjavo izkušenj ob že preverjenih načinih reševanja enakih ali podobnih stisk in težav lažje razreševali svoje stiske in težave.

Okrvirni program skupine vključuje med drugim naslednje cilje:

1. vključevanje v skupino, razvijanje zaupanja znotraj skupine in razreševanje aktualnih problemov
2. samospoznavanje skozi interakcijo v skupini
3. prevzemanje novih vlog in utrjevanje v njih
4. pridobivanje izkušenj v medosebnih odnosih
5. učenje odprte komunikacije
6. krepitev v osebni in skupni rasti
7. različne oblike starševstva...

Posredni cilji skupine so spodbujanje ustanavljanja enakih ali podobnih skupin za pomoč ljudem v najrazličnejših težavah ter širjenje mreže skupin za samopomoč po izgubi partnerja v drugih krajih Slovenije.

Skupino vodiva psihologinja in socialna delavka, obe s Centra za socialno delo Piran.

Skupina je odprtega tipa, člani svobodno vstopajo in izstopajo. Članstvo je prostovoljno in anonimno. Vanjo se vključujejo ljudje iz cele južnoprimorske regije. Sestajajo se v prostorih Krajevne skupnosti Portorož vsakih štirinajst dni čez vse leto po tri šolske ure, razen v času poletnih dopustov. V zadnjem letu so se sami pričeli sestajati tudi v času poletnih počitnic.

Medsebojna prijateljska in družabna

srečanja razvijajo izven skupine. S posamezniki vodimo tudi individualne svetovalne razgovore. Dvakrat letno organiziramo strokovna, kulturna in družabna srečanja z enako skupino iz Kranja, ki je delovala že pred ustanovitvijo naše skupine.

Za supervizijo se dogovarjamo z vodjo kranjske skupine, ki ima lastne izkušnje pri tem delu.

Program in delo skupine načrtujemo letno, uvajamo novosti, se dogovarjamo o vsebinah in aktivnostih. Z namenom evalvacije zbiramo podatke z vprašalniki, ki jih izpolnjujejo člani skupine.

Dosedanje delo skupine je bilo v preteklih letih predstavljeno širšemu krogu različnih strokovnih delavcev, na okrogli mizi, seminarju in v različnih časopisih, revijah in drugih medijih.

Skupina deluje ob podpori minimalnih sredstev. Srečanja skupine so v delovnem času. Strokovno delo s skupino ni ne stimulirano ne plačano, omogoča pa veliko učenja, osebnega bogatenja in zadovoljstva.

POROČILO

V osmih letih delovanja skupine, od maja 1990 leta do danes, je skupino obiskalo okrog 120 samskih oseb. Približno 40% članov zapusti skupino v prvem ali po prvem letu in 30% po drugem letu vključevanja. Okrog 30% ostajajo člani več kot tri leta. Skupino obiskujejo zvečine razvezane samske osebe, od katerih je okrog 70% žensk.

Ljudi, ki se zanimajo za vključitev in delovanje skupine iz najrazličnejših bližnjih in oddaljenih krajev Slovenije in se v skupino niso vključili, pa je gotovo še enkrat toliko.

Z evalvacijsko raziskavo, ki jo predstavljam, smo želeli primerjati dobljene rezultate s cilji skupine, da bi ugotovili, koliko skupina dosega zastavljene cilje, kakšni so njeni dejanski učinki na člane in članice skupine in ali obstajajo potrebe po obstoju in ustanavljanju tovrstnih skupin.

Vprašalnik je sestavljalo pet splošnih in trideset odprtih vprašanj, na katera je v istem času pisno, anonimno, individualno

odgovarjalo vseh trinajst članic in članov, ki so bili navzoči na srečanju skupine 9. 6. 1997 ob 18. uri. Po uvodnem navodilu za izpolnjevanje je bilo treba dodatno pojasniti le eno vprašanje.

Odgovori na splošna vprašanja, kot so spol, starost, stan, izobrazba in čas obiskovanja skupine, so dali naslednje rezultate:

V skupino se vključujejo ljudje različnih starosti. Od vseh anketiranih so trije stari od 36 do 40 let in prav tako trije od 51 do 55 let, skupaj skoraj polovica skupine; po dva člana ali članici padeta v starostne skupine od 46 do 50 let, od 56 do 60 let in od 61 do 65 let; en član je star nad 66 let; mlajših članov in članic od 35 in starejših nad 70 let ni.

Stan in spol članov skupine sta raznolika: od vseh članov je največ razvezanih, kar devet, od tega osem žensk; v skupino so vključeni ena ovdovela ženska, en ovdovel ter trije samski moški.

Skoraj polovica članic in članov (šest, od tega pet žensk) ima srednjo izobrazbo.

Po en član in članica imata višjo in visoko izobrazbo, prav tako poklicno in osnovno izobrazbo.

Tabela: Čas obiskovanja skupine

Čas	Ženske	Moški	Skupaj
1 leto	3	1	4
2 leti	2	1	3
3 leta	2	1	3
4 leta			0
5 let	1		1
6 let		1	1
7 let			0
8 let	1		1
Skupaj	9	4	13

Največ članov in članic obiskujejo skupino prvo oziroma eno leto. Teh je dobra tretjina. Sledijo članice in člani, ki obiskujejo skupino dve do tri leta in teh je večina, skupaj skoraj polovica. Slaba četrtina udeležencev pa obiskuje skupino že od pet do osem let.

Naslednjih trideset vprašanj sprašuje članice in člane po razlogih za vključitev v skupino, po počutju pred vključitvijo v

skupino in po njej, o tem, kaj v skupini pridobivajo, o obstoju in uresničevanju možnosti, ki jim jih daje skupina za druženje, osebno rast, pridobivanje samozavesti, o občutkih varnosti, zaupanja, avtonomiji, o primernosti vsebin pogovorov, o potrebnosti obstoja in ustanavljanja tovrstnih skupin ter po predlogih za nadaljnje delo in razvoj skupine.

Ker so odgovori zanimivi in pomembni za ocenitev dosedanjega in nadaljnega dela skupine, bom navedla skoraj vse, mnoge dobesedno.

Na vprašanje »Na kakšen način ste dobili informacije o delu skupine?« so odgovorili:

- »Iz časopisa Primorske novice« 5
- »Od prijateljev« 4
- »Od članov skupine« 2
- »Od sorodnikov« 1
- »V CSD« 1

Na vprašanje »Vaše počutje pred vključitvijo v skupino?« so članice in člani v izjavah navedli več občutij in kar osem od trinajstih je opisovalo osamljenost. Dva sta navedla občutja žalosti. Preostala izražena občutja so bila obup, zagrenjenost, izgubljenost, raztresenost.

Nekateri so poleg teh občutij navedli še:

»Polna problemov in pomislekov.«

»Nočem obujati spominov.«

»Kjerkoli sem bila, se mi je zdelo, da ne spadam tja.«

Na vprašanje »Vaši razlogi za vključitev v skupino?« so bili podani različni odgovori.

Prevladujejo razlogi osamljenosti in potrebe po druženju in izmenjavi izkušenj, ki so zaznani v posameznih odgovorih:

»Druženje z ljudmi s podobnimi problemi.«

»Ker sem velikokrat sam.«

»Osamljenost od vedno.«

»Premagati strah pred vključevanjem v družbo.«

»Slišati, da imajo tudi drugi probleme in spoznati, da vsak misli, da je njegov problem, največji.«

»Osamljenost.«

»Potreba po družbi.«

»Po družabnosti, pogovorih.«

»Samota, želja po spoznavanju podobnih ljudi, izmenjava mnenj, resni pogovori.«

»Izmenjava izkušenj sebi podobnih in

drugačnih.«

»Da spoznam ljudi in njihove probleme.«

Dva člana/članici sta podala/i identična odgovora: »Kramljanje z ljudmi, ki imajo podobne težave kot jaz.«

Na vprašanje »S kakšnimi pričakovanji sem prišla/cl v skupino?« prevladujejo odgovori, ki kažejo na radovednost, željo po druženju, osebni rasti in so podani v naslednjih odgovorih:

»Spoznati ljudi.«

»Kaj bom dobrega slišal.«

»Izvedeti kaj več o dogajanju v skupini.«

»Hotel sem pridobiti sebi enake prijatelje.«

»Bila sem radovedna in polna zaupanja zaradi strokovnega vodstva.«

»Želja, da se naučim nečesa novega.«

»Zanimalo me je, kako skupina deluje.«

»Da dobim samozavest.«

»Da bi bilo življenje bolj pestro, da bi spoznala kaj novega, zanimivo literaturo, znanje, družbo.«

»Brez velikih pričakovanj.«

»Da spoznam novo delo, nove izzive.«

Dveh odgovorov ni bilo.

Na vprašanje »Kaj vam vključitev v skupino omogoča?« jih je večina navedla, da jim skupina omogoča druženje, izražanje in izmenjavo lastnih mnenj in izkušenj. Posamezni odgovori so bili:

»Kontaktiranje z ljudmi.«

»Druženje.«

»Včasih povedati svoje mnenje o pomembnih stvareh.«

»Pogovarjanje in razpravljanje o vsakodnevni raznovrstnih problemih in drugih stvareh.«

»Omogoča mi razglabljanje o določeni temi, o raznih problemih, novih knjigah, druženje in spoznavanje z novimi ljudmi.«

»Izmenjavo misli, izkušenj, pomoč.«

»Življensko šolo.«

»Ugodno preživete trenutke.«

»Širi krog znancev, prijateljev, pomembno osveščanje samega sebe.«

»Pogovor o težavah.«

»Razmišljam o stvareh, o katerih drugače ne bi, možnost izraziti svoje doživljanje in lastno mnenje.«

»Druženje, izmenjava izkušenj, skupni izleti.«

»Srečanje s somišljeniki, prijatelji, da povem svoje mnenje, da izvem kaj novega.«

Na vprašanje »Kaj v skupini pridobivate?« jih je šest odgovorilo »samozavest«. Nekateri so podali več občutij in dodali ali navedli:

»Novo energijo.«

»Osebnostno rast.«

»Prijatelje.«

»Pomoč v osvoboditvi.«

»Življensko šolo.«

»Spoznavanje samega sebe in vzgibov, ki so me privedli do ločitve in do nerazumevanja z drugimi.«

»Duhovno rast, občutek neke pripadnosti.«

»Energijo, sprostitve, pozitiven pogled na življenje.«

»Nekaj izkušenj od drugih.«

»Zaupanje.«

Na vprašanje »Ali imate v skupini možnost spregovoriti o sebi?« je vseh trinajst članic in članov odgovorilo pritrdilno. Posamezni člani in članice so dodali:

»Veliko možnostjo povedati, zvedeti.«

»Vsak lahko pove svoje težave.«

»Da, z omejitvami.«

Na vprašanje »Ali imate občutek, da ste v skupini sprejeti?« je dvanajst odgovorilo pritrdilno. Ena članica je k pritrdilnem odgovoru navedla navedla: »Mislim, da sem zelo sprejeta,« en član pa: »Kakor kdaj.«

Na vprašanje »Ali sodelovanje v skupini vpliva pozitivno na vaše življenje nasploh?« jih je dvanajst odgovorilo pritrdilno. En član je navedel: »Ne vem, morda delno.«

Na vprašanje »Ali vam skupina omogoča osebnostno rast in jačanje samozavesti?« je enajst članov odgovorilo pritrdilno. Dva sta podala odgovora:

»Mogoče, z mnogo obiski.«

»Še premalo.«

Na vprašanje »Ali so v skupini upoštevana vaša stališča in vrednote?« je deset članov in članic odgovorilo pritrdilno. Ena članica je navedla: »Vsak ima možnost povedati svoje mnenje. Po diskusiji se izlušči bistvo, ki ga lahko vsak po svoje ovrednoti.«

Ostali so navedli:

»Včasih.«

»Ne vedno, včasih sem zaletava, nestrpnost.«

»To morajo povedati drugi.«

Na vprašanje »Kaj menite o zaupnosti v skupini?« so menili, da je zagotovljena in upoštevana, ter podali naslednje odgovore:

»Zaupnost je pogoj, da se človek lahko odpre.«

»To je temelj skupine.«

»Mislim, da si lahko zaupamo, drugače bi bilo res nesmiselno.«

»Nimam zadržkov, opažam pa, da vsi ne govorijo radi o sebi.«

»Doslej je bilo v redu, držali smo se dogovora o zasebnosti, zato se je lahko vsak izpovedal.«

»Skupina je zaupna.«

»Pozitivno.«

»Veliko zaupanja.«

»Mislim, da je na nivoju.«

»Nimam pripomb.«

»Mislim, da je dovolj diskretna.«

»Doslej nisem izvedel za noben primer puščanja v javnost.«

»Da bi si več zaupali.«

Na vprašanje »Ali so teme v skupini zanimive?« jih je večina podala pritrdilne odgovore in vse dobesedno navajam:

»Da.«

»Teme se dotikajo vsakega po malo.«

»Teme so dokaj pestre in zanimive.«

»O vsaki stvari, o kateri se pogovarjamo, mi je zanimivo.«

»Ker si jih sami izbiramo, so zanimive in poučne.«

»Obravnavane teme so zanimive.«

»Teme so v redu, vendar še niso vsi pripravljeni podati temo.«

»Vedno so bile take, da se je dalo iz njih kaj naučiti, ali zanimivo diskutirati.«

»Teme so zanimive.«

»Prevečkrat površne.«

»Včasih so zanimive in poučne, včasih pa tudi dolgočasne.«

»Pozitivno.«

»Teme so zanimive, ker so strokovno vodene.«

Na vprašanje »Kaj vam je v skupini všeč?« so štiri članice ali člani navedli:

»Vse.«

Ostali so odgovorili:

»Ker nobeden na vsiljuje svoje mnenje.«

»Všeč mi je, da pove vsak svoje mnenje, se naučimo govoriti eden po eden, da ne

padamo v besedo.«

»Neobvezna prisotnost.«

»Da lahko vsak pove svoj problem ali izkušnjo in s tem pomaga sebi in drugim.«

»Da se zberemo vedno isti ljudje, ki si zaupamo in si vlivamo nov pogum.«

»Druženje.«

»Spoznavanje drugačnih idej, misli, prijateljstva ali vsaj sprejetosti.«

»Sproščenost, odprtost, medsebojno spoštovanje.«

»Ne vem.«

Na vprašanje »Kaj vas v skupini moti?« sta dva člana ali članice odgovorili: »Nič.« Ostali so navedli:

»Posamezniki, ki vedno minirajo naše predloge.«

»Trmasto vztrajanje pri lastnih idejah, včasih žalitve.«

»Moti me, da se včasih pogovor predolgo in preveč razvija v nekakšen verbalni dvoboj med dvema članoma.«

»Ne vem.«

»Ne bi rekel, da me kaj moti.«

»Moti me, če govorimo vedno eno in isto o problemih posameznikov, ki smo jih že slišali.«

»Premalo pogosta srečanja.«

»Da se član, ki je že dalj časa v skupini, ne upa odpreti.«

»Moti me včasih premajhna udeležba.«

Dveh odgovorov ni bilo.

Na vprašanje »Kaj menite o vključevanju članov v skupino iz istega kraja?« so zvečine menili, da je to pozitivno in navedli:

»Dobro bi bilo, da bi se dobivali.«

»Pozitivno in smiselno.«

»Dobra ideja. Včasih živimo drug ob drugemu, ne da bi se poznali.«

»Ni slabo.«

»Ne moti me, da so iz istega kraja.«

»Dobro, v redu.«

»To me ne moti. Tu smo iz več krajev, pa je še boljše.«

»To je dobro, lahko pa se vključi tudi iz drugega kraja.«

»Nimam nič proti.«

»Mislim, da je boljše, če smo iz različnih krajev.«

»Vsak član je dobrodošel.«

»Verjetno so ljudje slabo poučeni o ciljih skupine.«

Enega odgovora ni bilo.

Na vprašanje »Ali se z drugimi pogovarjate o skupini?« je deset članov in članic odgovorilo pritrdilno, trije pa so navedli, da se z drugimi o skupini ne pogovarjajo.

Nekateri so k pritrdilnim izjavam dodali:

»Vsepovsod omenjam.«

»Priporočam jim, naj se nam pridružijo.«

»Če me vprašajo, jim povem, da je zelo prijetno, če so samski, jim predlagam, da se pridružijo.«

»Priložnostno povem izkušnje.«

»Samo omenim, če kdo hoče vedeti, in da je v redu in da smo vsi enaki.«

Na vprašanje »Vaše mnenje o potrebi po nastanku tovrstnih skupin?« je vseh trinajst članic in članov mnenja, da je nastajanje in delovanje tovrstnih skupin potrebno in koristno. Odgovorili so:

»Vsekakor so take skupine potrebne.«

»Želela bi, da bi bile po raznih mestih tudi take skupine, saj bi s tem pridobila možnost spoznati nove ljudi z podobnimi potrebami.«

»So zelo potrebne, idejo bi morali širiti tudi prek medijev (TV, časopis, strokovne revije).«

»Da, bi se več dobivali.«

»Pozitivno.«

»Da, zaželeno in potrebno.«

»Potrebne so, vendar pri nas še ni uveljavljen tak način druženja. Z osveščanjem bodo ljudje tvorili skupine še za ostale težave in potrebe.«

»Dobro je, da nastajajo skupine v več krajih in da se občasno sestajamo.«

»Mislim, da bi jih potrebovali več. Kajti ljudi s podobnimi potrebami je dosti in ne vedo, kam.«

»Mislim, da je zelo pametno, da obstojajo, ker pozitivno delujejo na človeka.«

»Veliko pomagajo in potrebne so.«

»Da,« je bil odgovor dveh članov.

Na vprašanje »Vpliv skupine na vaše funkcioniranje zunaj skupine?« so zvečine menili, da skupina pozitivno vpliva na njihovo funkcioniranje nasploh, in se o tem izrazili tako:

»Mislim, da je pozitivno, samo ne bi hotel posiljevati nobenega, da se vključi.«

»Pozitivno.«

»Ko sem tukaj, nisem tam.«

»Nimam veliko priložnosti funkcioniranja zunaj skupine.«

»V skupini, kjer sem tudi aktivna, se poskušam obnašati po izkušnjah iz te skupine, predvsem z načinom povezovanja med člani.«

»Na mene vplivajo pozitivno.«

»Mnogo mi je pomagalo.«

»Je pozitiven.«

»Postala sem bolj samozavestna, bolje komuniciram z ljudmi.

»Dostikrat se nekakšna dobra volja oziroma radost prenaša tudi izven skupine.«

»Slabo.«

Dveh odgovorov ni bilo.

Na vprašanje »Kaj bi želela v skupini spremeniti?« je pet članic in članov odgovorilo: »Nič.«

Ostali odgovori so bili:

»Mislim, da bo tako treba delovati še naprej.«

»Želela bi, da bi skupina delovala izven urnika, da bi se sestajali, ko nam je najbolj hudo, in si prisluhnili.«

»Da bi se bolj pogosto sestajali, zbirali naj bi se tedaj, ko se vsi drugi zbirajo ob praznikih, pa smo mi osamljeni, mogoče bi praznovali rojstne dneve skupaj.«

»Več stvari, katerih se ne da opisati.«

»Občasno predavanje strokovnjakov o problemih samskih ljudi.«

Treh odgovorov ni bilo.

Na vprašanje »Kaj ste pripravljeni prispevati v skupino?« je iz odgovorov sklepati, da so vsi po svojih zmožnostih pripravljeni prispevati v skupino. Navedli so:

»Da bi se večkrat dobivali.«

»Po svojih zmožnostih.«

»Svoje znanje iz različnih področij.«

»Svojo dobro voljo.«

»Kar morem in znam.«

»Predavanje na neko temo.«

»Kar bi koristilo.«

»Prevzela bi cno manjšo stalno zadolžitev, pripravila temo za pogovor (po sugestiji ali dogovoru).«

»Svoje izkušnje in spoznanja.«

»Čas, znanje.«

»Pomagati, če bi nas bilo več interesentov z istimi pogledi.«

»Slabe in dobre življenske izkušnje.«

»Mogoče še tesnejše sodelovanje s člani skupine.«

Na vprašanje »O katerih temah bi se želeli pogovarjati v skupini?« so tri članice in člani odgovorili: »Življenskih!«

Ostali odgovori so bili:

»Kar je koristno.«

»Osebnosti rasti, o premagovanju težav, o zdravstvenih problemih, psihološke teme.«

»Samoti.«

»Spolnosti, ljubezni.«

»Teme prihajajo spontano.«

»Medsebojnih odnosih, osebnostnih lastnostih, o osebnostnem razvoju.«

»Kako lahko človek sam sebi pomaga v stiski.

Treh odgovorov ni bilo.

Na vprašanje »V skupini se veselim, kadar...?« sta dva člana ali članice odgovorila: »Vedno.«

Ostali so navedli:

»Kadar se pogovarjamo o zanimivih temah na hudomušen način, ko ima vsak priliko nekaj povedati.«

»Gremo na piknik (družabne igre), se igramo in zabavamo.«

»Kadar se imam dobro.«

»Kadar so zanimive teme v obravnavi.«

»Ko so vsi člani zadovoljni.«

»Kadar se dogaja kaj zanimivega, pestrega, da vsak nekaj odnese s seboj dobrega, izleti, sprostitve.«

»Ko smo vsi dobre volje.«

»Ko se sprostim, slišim novo idejo, ko srečam vse znance.«

»Kadar se srečamo.«

Dveh odgovorov ni bilo.

Na vprašanje »V skupini vas moti, kadar...?« so trije člani in članice odgovorili: »Nič!«

Ostali so navajali:

»Kdo preveč govori, ker s tem vzame možnost drugim, da bi kaj povedali.«

»Govorjenje o ezoteričnih stvareh brez oprijemljivih osnov.«

»Ko ni nobene teme in se nič zanimivega ne dogaja.«

»Ne bi rekel, da me kaj moti.«

»Trenutno nič, razen tega, da se pogovor včasih vleče predolgo in preveč razvije v nekakšen verbalni dialog med dvema članoma.«

»Je kdo, ki vedno gre proti in se ne želi vključiti sli sprejeti novih spoznanj.«

»Ko pride do napetosti zaradi nasprotujočega ali napačnega razumevanja.«

Treh odgovorov ni bilo.

Na vprašanje »Vključen(a) sem /sem bil(a)/ še v druge skupine« je šest članov in članic odgovorilo, da so ali so bili vključeni tudi v druge skupine (športne, glasbene, različna usposabljanja, skupine starih, šola za zdravo življenje, športna društva, plesni tečaji, tečaj o sreči, slikarski klub, aerobika). Šest članov ni in ni bilo vključenih v nobeno drugo skupino. En član ni podal odgovora.

Na vprašanje »Vaše osebne želje v zvezi z skupino« so trije člani in članice navedli potrebo po pogostejšem medsebojnem druženju, ena od teh članic je navedla: »Več srečanj ob večjih praznikih, skupni izleti.«

Ostali so menili :

»Da bi ostalo tako in da bi se srečevali s takimi skupinami iz drugih krajev.«

»Da bi ostalo tako, kot je.«

»Da bi se skupina nadaljevala.«

»Da bi se še dobivali vsaj v tej sestavi.«

»Da bi dobro delovali še naprej.«

»Pridobiti več novih članov, članic.«

»Da bi skupina še obstajala in se širila tudi navzven.«

»Nimam nobenih želja.«

»Da bi se krasno razumeli in se še naprej dobivali.«

Enega odgovora ni bilo.

Na vprašanje »Vaši predlogi za nadaljnje delo skupine?« sta dva člana ali članici predlagala občasno vključitev strokovnjakov na skupino.

Ostali so navedli:

»Mislim, da bodo teme v bodoče še naprej tehtne, zato prepuščam izbiro moderatorjem.«

»Da bi se še dobivali.«

»Obravnavati zanimive teme iz vsakdanjega življenja.«

»Da skupina ne bi razpadla – vztrajnost.«

»Prepustim terapevtom, kaj zanimivega, predlogi iz poučnih knjig – obravnavanje le-teh.«

»Še kakšen izlet v naravo z družabnimi igrami.«

»Da bi bili vsi zainteresirani.«

»Širiti novice o pozitivnih rezultatih

skupine.«

»Dobiti seznam primerne literature.«

»Tako nadaljevati.«

Enega odgovora ni bilo.

Na vprašanje »Pripombe?« se je sedem članov in članic izjasnilo, da nima pripomb

Ostali so pripomnili:

»Spremenila bi naziv skupine: skupina samskih.«

»Upam, da bodo vodje še ostale med nami.«

»Še vedno rabimo moderatorje, naslov, kamor se lahko oglasimo, ali telefon, kjer se nam kdo oglasi za dober dan.«

»Lahko samo pohvalim delovanje in prizadevanje strokovnih vodij za prizadevanje – prisrčna hvala.«

»Samo tako naprej. Zelo cenim vajino prizadevanje.«

»Bilo mi je krasno. Prijetno sem se počutila. Žal mi je le, da bom kmalu zapustila to skupino, vendar je za reševanje moje nadaljnje življenske poti to neizogibno.« (Selitev v drugo državo – begunka.)

EVALVACIJA

Menim, da si bo vsak sam iz odgovorov na vprašanja ustvaril oceno o umestnosti in potrebnosti obstoja in ustanavljanja tovrstnih skupin. Večkrat izraženih občutij članic in članov skupine ne bom ponovno povzemala, ker želim ohraniti izvirnost. Vsakdo ima možnost, da si sam oblikuje zaključke.

Iz raziskave bom predstavila le najbistvenejše ugotovitve.

Skupina v veliki meri zadovoljuje pričakovanja članic in članov.

Vanjo se vključujejo samske osebe z namenom, da bi navezali stike z drugimi ljudmi in tako premagale osamljenost in izoliranost.

Skupina jim omogoča druženje z ljudmi s podobnimi težavami, daje možnost izražanja in izmenjave mnenj in stališč, spoznavanja drugačnih vzorcev vedenja, omogoča zadovoljevanje njihovih potreb po varnosti, sprejetju in pripadnosti, zaupanju, pridobivanju občutkov lastne vrednosti, osebni rasti in samozavesti, zabavi in ohranitvi avtonomije in svobodnega odločanja.

Dogajanje v skupini vpliva pozitivno na njihovo funkcioniranje izven skupine.

Program skupine in obravnavane teme so za članice in člane aktualne, zanimive, poučne in zabavne.

Vsi so v dogajanje skupine pripravljeni vlagati v okviru svojih zmožnosti.

Vključevanje posameznikov in posameznic v skupino iz istega kraja ni moteče.

Informiranje o skupini v časopisih dosega najučinkovitejše rezultate pri pridobivanju novih članic in članov.

Večina se o vsebinah in delovanju skupine pogovarja tudi z drugimi ljudmi izven skupine.

Članice in člani menijo, da je ustanavljanje tovrstnih in podobnih skupin za najrazličnejše stiske in težave ljudi potrebno, nujno in zaželeno.

Večina jih obiskuje tudi druge skupine in dejavnosti, kamor prenašajo izkušnje o medosebnih odnosih iz te skupine.

Želijo si, da bi skupina še naprej delovala, se širila navzven in s popularizacijo pozitivnih rezultatov pridobivala nove članice in člane.

Želijo si pogostejših srečanj in še naprej spoznavati aktualno literaturo z različnih področij človekovega življenja.

Dodatne ugotovitve raziskave so naslednje.

Članice in člani si želijo srečanj tudi ob praznikih in praznovanjih, ko se občutki osamljenosti še bolj poglobijo.

Želijo si več izletov v naravo in predavanj različnih strokovnjakov.

Moti jih neuravnotežena komunikacija, jemanje prostora drugim, ne sprejemanje drugačnosti in premajhna udeležba.

Raznolikost stanu povzroča različne, včasih neusklajene interese in cilje članic in članov skupine.

Izrazili so pobudo za spremembo imena skupine iz imena »Skupina za samopomoč po izgubi partnerja« v »Skupina samskih«, kar bi po njihovem mnenju privabilo v skupino več novih članic in članov.

Vsi želijo, da bi skupina še naprej delovala v okviru strokovnega vodenja moderatorjev. Menijo, da je za kontinuiteto in obstoj skupine potrebno zagotovilo, da jih bo na skupini vedno kdo pričakal.

Strokovno vodenje, oziroma moderiranje jim daje občutek varnosti delovanja v skupini.

SKLEPNE MISLI IN SPODBUDE

Odgovorne za delo z ljudmi vsak nov izziv in nova naloga obremenjuje s strahom pred neznanim in neuspehom, ker misli, da mora biti vedno maksimalno pripravljen na vse in vedno vedeti več kot uporabniki.

Vsebine prihajajo od uporabnikov, prav tako njihove izkušnje za premagovanje stisk in težav. Vodje največkrat le koordinirajo delo skupine in skrbijo, da se upoštevajo pravila pakta skupine, ki izhajajo iz namena in ciljev skupine.

Kdor ima k delu perfekcionističen pristop in misli, da mora »vse znati« in biti tako pripravljen, da ga nič ne preseneti ali izziri, se bo dela težko lotil, saj so te meje nedosegljive.

Kdor »zmote« ne dopušča sebi, jih ne zmore niti drugim, in zato je vprašljivo, ali je primeren za delo z ljudmi.

V »neznanem« je rast za posameznika in celotno populacijo. Perfekcionizem zavira razvoj.

Nikoli ne moremo biti popolnoma pripravljeni za kakršno koli nalogo ali opravilo, saj je ni stvari, dejanja ali misli, ki ne bi lahko bili boljši ali drugačni.

Če bi vedeli, kako »malo« je treba usposobljenemu strokovnjaku za ustanovitev in vodenje tovrstne skupine ter koliko zadovoljstva lahko tako delo prinaša, zlasti pa, kako zelo nujno, potrebno in koristno je to za uporabnike, bi z delom ne odlašali.

Naj nas ohrabri izjava ene izmed članic:

Ne zanima me, koliko članov prihaja na skupino. Tudi če ne pride nihče od vas, bom prihajala sama. Vesela sem, da vem, da »mene« dvakrat na mesec nekdo pričakuje, da imam kam in h komu iti, se izpovedati ali se z njim pogovoriti, da me bo sprejel tako, kot sem, in da me ne bo kritiziral.

Irena Bizjak