

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ PO IZGUBI PARTNERJA

Doris Erzar in Majda Golja

1. Uvod

Po nekajletnih izkušnjah na področju zakonskega in družinskega svetovanja na centru za socialno delo (CSD) smo svetovalci vedno znova prihajali do spoznanja, da posamezniki razvezo zelo različno doživljajo. Vendar se razveza ne zaključi z obravnavo na CSD in kasneje na sodišču z razvezno sodbo, ampak gre za dalj časa trajajoč proces.

Izguba partnerja pomeni prekinitev odnosa, ki je trajal daljši čas. To je bil intenziven, intimen medčloveški odnos, ki ga je nemogoče naenkrat končati. Z izgubo partnerja pogosto prihaja do osebnih kriz in zapletenih življenjskih razmer, ki jih je brez pomoči težko prebroditi. Posamezniki se znajdejo v novih življenjskih situacijah, ki so drugačne od tistih v skupnem življenju. Običajno so osamljeni in naletijo na nerazumevanje širšega in ožjega okolja.

Človek ni sam sebi dovolj, živi lahko le v okolju z nekom, ki ga ima rad. Težko živi z občutkom, da je samo on tisti, ki je preživel osebno travmo. V težavah in notranjih stiskah si skuša najprej pomagati sam, v svoji družini, sorodstvu, soseski in drugih skupinah. Danes pa so te naravne povezave v krizi in zelo zrahljane, zato predstavljajo različne skupine za samopomoč nadomestno obliko teh naravnih povezav med ljudmi. Kadar več

ljudi doživlja podobne stiske, se jim z izmenjavo izkušenj, ob že preverjenih načinih reševanja enakih ali podobnih težav, ponuja možnost, da skupaj učinkoviteje premagajo lastne težave.

2. Dosedanje izkušnje pri delu s skupinami za samopomoč ob izgubi partnerja

Na osnovi izkušenj in spoznanj z zakonci ob razvezi smo v letu 1988 na Centru za socialno delo Kranj oblikovali okvirni program za delo v skupini. Namen naših srečanj je bilo osamosvajanje po razvezi kot pomoč tistim, ki razvezo težje doživljajo in se težje znajdejo v novi življenjski situaciji. Drugi namen je bilo učenje novih vlog in razreševanje lastnih problemov na primeren in okolici sprejemljiv način. Skupino smo oblikovali iz posameznih partnerjev, ki smo jih na Centru za socialno delo obravnavali v razveznem postopku. V skupino se je redno vključevalo 12 do 14 članov, vodile pa smo jih izmenično 3 sodelavke teama za zakonsko in družinsko svetovanje različnih profilov. Dvoletno delo je potrdilo naše domneve, da v krizni situaciji ljudje potrebujejo takšno obliko pomoči. Obogateni s temi izkušnjami smo program dela dopolnili. Skupina sedaj deluje že tretje leto z dvema svetovalcema, ob tem pa se je še bolj odprla novim članom. Posamezni člani so postali zelo aktivni in oblikujejo različne oblike družabnega življenja tudi izven naših srečanj (npr. družabni večeri, skupna praznovanja, planinarjenje, smučanje).

Na Centru za socialno delo Piran je začela v aprilu 1990 prav tako delovati skupina za samopomoč po izgubi partnerja. V skupino se vključuje 8 do 10 posameznikov, vodita pa jo 2 strokovni delavki različnih profilov iz zakonske posvetovalnice.

Obe skupini vključujeta člane s podobnimi težavami in delujeta po podobnih programih. Zato smo navezali stike najprej vodje skupin, kasneje pa organizirali tudi skupna srečanja vseh članov, ki so jih le-ti doživeli zelo pozitivno. Navezali so osebne stike in se občasno srečujejo tudi izven skupine. Na osnovi teh izkušenj bomo s tem delom še nadaljevali.

3. Okvirni program skupine

Na osnovi vseh teh spoznanj sta CSD Kranj in CSD Piran skupaj oblikovala okvirni program skupine za samopomoč po izgubi partnerja, ki ga bomo lahko uspešno uporabili za širjenje tega načina dela. Naš namen je,

da se oblikujejo še nove skupine, ki bi lahko nudile pomoč čim večjemu številu ljudi. Okvirni program vsebuje namene in cilje skupine, metode in oblike dela ter vsebino, ki je pripravljena in diferencirana glede na:

- strukturiranost skupine;
- velikost skupine;
- trajanje skupine;
- dogovorni pakt;
- število in profile vodij skupine.

4. Zaključek

Izguba partnerja, predvsem ob razvezi, v naši kulturi posameznika zaznamuje in ga pogosto potisne v osamljenost, iz katere težko najde ustrezno pot. Vključitev v skupino za samopomoč pomeni prvo navezovanje stikov z drugimi ljudmi na poti k premagovanju oz. reševanju lastnih težav. Druženje z ljudmi, ki razumejo in delijo s tabo svoje izkušnje, ti daje občutek varnosti in dobrega počutja, kar je izhodišče za spoznavanje in sprejemanje samega sebe in s tem osebne rasti.