

## SKUPINE ZA SAMOPOMOČ STARIH

**Jože Ramovš, Tone Kladnik, Julijana Kristan, Branka Knific in ostali sodelavci**

Za položaj, v katerem so stari ljudje, je značilno, da si ga niso priborili, temveč jim je določen in so vanj potisnjeni. Kot značilnosti tega življenjskega obdobja lahko prepoznamo tudi "odloženost" na stranski tir, nepotrebno, predvsem pa osamljenost, ki z leti narašča, saj se človek posavlja od svojih sorodnikov, prijateljev, znancev... Posebno težko je staremu človeku, ki je primoran zapustiti svoj dom in se preseliti v institucijo. Izkoreninjenost, zmanjšana sposobnost prilagajanja ter pogosto tudi popolna prekinitvev stikov z naravnim okoljem so prehuda bremena. Zato v domovih upokojencev srečamo toliko topih pogledov, zazrtih v nič...

Vključitev v skupino za samopomoč stanovalcu doma upokojencev - članu skupine omogoča, da spozna druge člane, se jim ob rednem srečevanju predstavi ter preko dejavnosti, ki jih skupina neguje spleta človeške vezi. Tako skupina iz prvotne, umetne, ob rednem srečevanju z leti preraste v prijateljsko.

Prvo takšno skupino smo v domu upokojencev v Izoli ustanovili 5.3.1987. Danes je v pet skupin vključenih preko 60 stanovalcev. Poleg dejavnosti v okviru doma smo skupine za samopomoč ustanovili tudi v naravnem okolju (v obalnih občinah deluje 5 skupin; zanimiva je "mešana" skupina v Izoli, ki povezuje stanovalce doma z občani).

Naša spoznanja in izkušnje smo z veseljem posredovali drugim kolegom, ki so jih prenesli v okolje, kjer živijo in delajo.

Danes je v Sloveniji aktivnih preko 40 takšnih skupin. Voditelji skupin z obalno-kraškega in goriškega območja smo povezani v strokovno skupino, v kateri načrtujemo svoje delo in skrbimo za pridobivanje znanja.

Pri Univerzitetnem zavodu za zdravstveno in socialno varstvo je dejavnost sprejeta kot raziskovalno-uporabni projekt, ki je v fazi priprave priročnika. Vodi ga dr. Jože Ramovš. Redna supervizijska srečanja vseh voditeljev skupin, ki jih vodi, nudijo priložnost za izmenjavo izkušenj in razreševanje dilem, ki se porajajo.

Dejavnosti, ki jih negujemo v skupinah za samopomoč starejših, npr. v domu upokojencev v Izoli (drugod so podobne oz. imajo nekatere svoje značilnosti), so:

- *pogovor v skupini*: srečanja skupine so tedenska in potekajo po določenem programu, ki v domu upokoencev ne zamre niti v času letnih dopustov ali praznikov. Izoblikovali smo nekaj temeljnih načel za naše odnose, ki jih negujemo, na katera so člani ponosni in so obenem osnova za ustvarjanje prijateljstva;
- *skupna srečanja skupin v domu upokoencev*;
- *petje, ples*;
- *skupni izhodi vseh članov skupine*;
- *redna mesečna srečanja družin KZA "Viharnik" iz Pirana s stanovalci, ki so ostali brez stikov z ljudmi iz naravnega okolja*;
- *mesečni obiski zanimivih posameznikov ali skupin v domu*;
- *priprava proslav in zabav, sodelovanje pri izvedbi*;
- *srečanja skupin za negovanje sožitja med generacijami*;
- *skupna srečanja predstavnikov vseh skupin iz različnih okolij*;
- *izleti*.

Rečemo lahko, da se je v domove upokoencev, kjer so skupine za samopomoč aktivne, naselilo življenje. To je takoj opazna sprememba, saj so ljudje med seboj povezani, komunikativni in potrpežljivi do potreb človeka ob sebi.

Voditelji skupin pogosto ugotavljamo, da pravzaprav ne vemo, kdo v tem procesu dobiva več.

Ob pripravi pismene informacije o naših izkušnjah smo želeli biti kratki, saj vsega ni mogoče napisati. Za tiste, ki vas naše izkušnje zanimajo, prilagamo seznam - naslove institucij in oseb, na katere se v okoljih, kjer je dejavnost živa, lahko obrnete ter z neposrednim sodelovanjem spoznate in začutite, za kaj gre.

- Center za socialno delo Koper, Tone Kladnik, 066/21-183
- Dom upokoencev Izola, Marija Brec-Sorgo, 066/61-213
- Center za socialno delo Piran, Dragica Rihter, 066/75-365
- Center za socialno delo Postojna, Julijana Kristan, 067/22-861
- Center za socialno delo Ilirska Bistrica, Mimica Pirc, 067/81-282
- Dom upokoencev Sežana, Nataša Renko, 067/72-741
- Center za socialno delo Žalec, Irena Potočnik, 063/711-261
- Dom upokoencev Preddvor pri Kranju, Bojan Križaj, 064/45-015

V okoljih, v katerih delajo navedene institucije, živijo skupine že nekaj let. Člani skupin vas bodo z veseljem sprejeli medse in vam omogočili, da doživite utrip njihovega najlepšega dne v tednu, saj mnogi zagotavljajo, da se dneva, ko se skupina sreča, najbolj veselijo.

Namesto zaključka navajamo spoznanje Simone de Beauvoir, ki je v knjigi *Starost I, II* zapisala, da *Starost ni problem starca, temveč mladega moža*.