

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Maja Perko

Skupine starih za samopomoč v domu Petra Uzarja

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Maja Perko

Mentorica: izr. prof. dr. Valentina Hlebec

Skupine starih za samopomoč v domu Petra Uzarja

Diplomsko delo

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila svoji mentorici izr. prof. dr. Valentini Hlebec za strokovno svetovanje, spodbudo in potrpežljivosti pri večkratnem pregledovanju naloge.

Iskrena hvala dragi mamici in atiju za vso podporo in finančno pomoč pri študiju. V vseh mojih vzponih in padcih sta verjela vame, me spodbujala in nesebično pomagala.

Hvala tudi tebi Uroš, ker me sprejemaš tako, kot sem in si verjel vame.

In nenazadnje hvala tudi Goldiju, Araku in Mimi za njihovo brezpogojno ljubezen, katero poznajo le živali.

Skupine starih za samopomoč v domu Petra Uzarja

Potrebe po institucionalnem varstvu starejših vsako leto naraščajo. Glavni razlog so demografske spremembe, saj postaja populacija vedno starejša. Prav zaradi vse daljšega življenja potrebujemo vedno več pomoči.

Odhod od doma in namestitev starega človeka v dom za stare, predstavlja zanj velik stres. Kako se star človek prilagodi institucionalnemu načinu življenja, je seveda odvisno od vsakega posameznika. Živkovič (Hojnik Zupanc 1999, 99) ugotavlja, da je pozitiven odnos do domske oskrbe trikrat večji pri tistih stanovalcih, ki so predhodno spoznali domove in življenje v njih.

Skupine za samopomoč so poskus preseganja pravil institucije, zadovoljujejo temeljne človekove nematerialne potrebe, vzpostavljajo medčloveški odnos, pomagajo pri premagovanju osamljenosti ter doživetja kakovostne starosti. V njih si ljudje najdejo prijatelje, družbo.

V raziskavi sem se osredotočila na razloge za odhod v dom, potek življenja po prehodu v dom, nivo zadovoljstva z bivanjem v domu, razloge za vključitev udeležencev in voditeljic v skupino, dogajanje na srečanjih in aktivnosti udeležencev in voditeljic ter vpliv skupin nanje.

Ključne besede: demografske spremembe, dom za stare, osamljenost, skupine za samopomoč, prostovoljke-voditeljice.

Self-help Groups of Elderly People in Peter Uzar Old People's Home

The needs for institutional security of the elderly increase every year. The reason lies in demographic changes since the population is growing older and older. Owing to the fact that people live longer, more and more help is needed.

Leaving home and accommodating in an old people's home is very stressful for an old person. It depends on each individual how they adjust to the institutional way of life. Živkovič (Hojnik Zupanc 1999, p. 99) finds that those residents who had become acquainted with old people's homes and the way of life in them before have a three times more positive attitude to the care these institutions provide.

Self-help groups attempt to exceed institutional regulations and aim to satisfy people's fundamental immaterial needs, build relationships and help to overcome feelings of loneliness, thus enabling the participants to spend their old age with quality. What is more, they help people to find friends and company.

The following research focuses on the main reasons for choosing to live in an old people's home, the course of life that follows once an old person comes to live there, the level of satisfaction they feel as they live there, the motives these people and their leaders have to take part in self-help groups and the activities they do. Furthermore, I tried to find out what effect such groups have on both participants and their leaders.

Key words: demographic changes, old people's home, loneliness, self-help groups, volunteers – leaders.

Kazalo vsebine

1 UVOD.....	6
2 TEORETIČNI DEL.....	8
2.1 STAROST IN STARANJE.....	8
2.1.1 Demografske spremembe.....	9
2.1.2 Kakovostna starost.....	10
2.2 RAZVOJ INSTITUCIONALNEGA VARSTVA STARIH LJUDI V SLOVENIJI.....	13
2.3 ZNAČILNOSTI INSTITUCIONALNEGA ŽIVLJENJA.....	17
2.3.1 Interakcija: stanovalci ↔ svojci ↔ osebje.....	21
2.3.2 Osamljenost starega človeka.....	23
2.4 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ.....	25
2.5 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ STARIH.....	26
2.5.1 Prostovoljstvo.....	32
2.6 Dom Petra Uzarja.....	34
2.6.1 Kronika skupin starih za samopomoč v Domu Petra Uzarja.....	36
3 EMPIRIČNI DEL.....	38
3.1 OPREDELITEV PROBLEMA.....	38
3.2 METODOLOGIJA.....	39
3.2.1 Vrsta raziskave.....	39
3.2.2 Merski instrumenti in viri podatkov.....	39
3.2.3 Prikaz intervjujev.....	40
3.2.4 Vzorec.....	44
3.2.5 Zbiranje podatkov.....	44
4 ANALIZA INTERVJUJEV.....	46
4.1 REZULTATI – članice skupine za samopomoč Marjetice.....	46
4.2 REZULTATI – strokovna delavka ter prostovoljki.....	52
5 SKLEP.....	56
6 LITERATURA.....	59
PRILOGI.....	63
PRILOGA A: Zapis intervjujev članic skupin za samopomoč, izbor relevantnih delov besedila.....	63
PRILOGA B: Zapis intervjujev voditeljic, izbor relevantnih delov besedila.....	90

1 UVOD

Z domom za stare Petra Uzarja sem se spoznala že pred leti, ko je v njem bivala očetova mati. Da oddide v dom, se je odločila pri 86 letih. Ko je izvedela, da je sprejeta, je bila neizmerno vesela. „Končno“, je dejala „bom med svojo generacijo, pa tudi cerkev je blizu, da jo bom obiskovala“. Vsi smo bili veseli, da dom vidi v tako pozitivni luči.

Vendar se je realnost pokazala prav kmalu, ko je odšla v dom. Nikakor se ni mogla vklopiti v dnevni ritem, stika z drugimi oskrbovanci ni našla, v cerkev ni šla nikoli. Večino časa je preživela tako, da je strmela skozi okno in čakala obiske svojcev.

Povsem drug primer pa je bila materina mati, ki je v dom odšla pri 84 letih. Ta nikakor ni hotela v dom. Govorila je, da je še zdrava, da lahko sama skrbi zase, skrbelo jo je, kdo bo zalival in skrbel za njene rožice v gredici. Bolezen (rak na pljučih) je terjala svoje in po nekaj padcih doma, druge rešitve od doma ni bilo.

Ko je postala oskrbovanka doma, se je njeno mišljenje povsem spremenilo. Zaradi dobre hrane in rednih obrokov ter rednega jemanja zdravil, se je njeno zdravstveno stanje izboljšalo.

Udeleževala se je veliko aktivnosti, ki jih je ponujal dom. Redno je hodila na telovadbo, obiskovala je delavnico za miselne vaje, udeležila se je raznih prireditev, ki so potekale v domu (obiski otrok iz vrtca, pevski zbori, igre), pa tudi s helikopterjem je bila na Triglavskih jezerih. Skratka vklopila se je v domski način življenja, zadnji dve leti življenja sta bili tako pestri, da včasih ni našla časa za svojce, ki so jo prišli obiskat.

Tretji primer pa je moja teta, ki bo letos stara 84 let. Še vedno živi sama doma, otrok nima, ima le dva brata, ki ji pomagata (peljeta jo v trgovino, k zdravniku, skratka po vsakodnevnih/tedenskih opravkih).

Teta ima izrazito odklonilen odnos do domov za stare. Pravi, da bo njenega življenja konec, če gre v dom, da ne more zapustiti hiše, da v domu ne bo mogla sedeti zunaj na klopci. Čeprav je bolna (24 ur na dan je priklopljena na kisik) trmasto vztraja pri svojem. Meni, da je dom zadnja postaja pred smrtjo in da iz doma ne prideš več živ. Vsi

se sprašujemo, kaj bo, ko bo zaradi bolezni prisiljena odditi v dom, kajti ko ne bo mogla več skrbeti zase, bo dom edina rešitev.

Zgoraj navedeni primeri kažejo, kako zelo smo si ljudje različni; kako vsak posameznik drugače reagira na dano situacijo. Institucionalno varstvo je še vedno nekakšen tabu med starimi ljudmi, s katerim čim dlje nočejo imeti opravka. Verjamem, da je težko zapustiti svoj dom, v katerem so mnogi živeli vse svoje življenje. V visoki starosti se je težko prilagajati novemu načinu življenja, sprejeti drugačen dnevni ritem, navezovati stike in poznanstva z drugimi oskrbovanci.

Namen moje diplomske naloge je v povezavi s teorijo in kvalitativno raziskavo raziskati, zakaj so se udeleženke skupine odločile za bivanje v domu, kako se jim je življenje po prehodu v dom spremenilo. Tu sem raziskovala občutke in pričakovanja, ki so jih spremljali ob prehodu v dom, prilagajanje, osamljenost ter pogostost stikov z sorodniki, znanci, sosedi. Zanimalo me je, ali na zadovoljstvo oz. nezadovoljstvo z bivanjem v domu vpliva odnos osebja doma z udeleženkami. V nadaljevanju sem raziskala razloge udeleženk in voditeljic, ki so bili odločilni za vključitev v skupino, zanimalo me je, kaj vse se dogaja na srečanjih skupine in kakšna je stopnja aktivnosti udeleženk in voditeljic. Najbolj pomemben je zadnji sklop vprašanj, kjer sem raziskovala učinke skupine na udeleženke in voditeljice. Pri tem me je zanimalo, kako obiskovanje skupine vpliva na vsakdanje življenje in premagovanje težav članic, kako jim skupina pomaga pri problemu osamljenosti, ali skupini lahko zaupajo težave in stiske ter medsebojno druženje in povezanost udeleženk in voditeljic izven skupine.

V sklopu diplomske naloge sem opravila intervjuje z osebami, ki obiskujejo skupino za samopomoč ter izvajalci (prostovoljci) skupine za samopomoč.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 STAROST IN STARANJE

Starost je pri vseh bitjih neizbežno življenjsko obdobje. Nekateri ljudje doživljajo starost kot spontan proces, ki ga niti ne opazijo niti ne omenjajo, drugi pa se s starostjo in z njo povezanimi spremembami ne morejo sprijazniti in jih prenašajo kot breme. Želja vsakega človeka pa je staranje brez večjih pretresov (Hojnik Zupanc 1997, 12).

Besedi starost in staranje imata dva različna pomena. Beseda *starost* označuje tretje življenjsko obdobje, ki je opredeljeno s kronološkega, funkcionalnega in doživljajskega vidika (Ramovš 2003, 29).

Hojnik Zupanc razlikuje tri vrste starosti (Hojnik Zupanc 1997, 3–4):

1. Kronološka starost je določena z rojstnim datumom, nanjo ne moremo vplivati. Ko oseba pove svojo starost smo večkrat presenečeni, saj veliko oseb ne kaže svoje prave starosti. Zato bi lahko rekli, da je kronološka starost pogosto nezanesljiv podatek.

2. Biološka starost nam pove, koliko je staro naše telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov. Medicina še ne razpolaga z dovolj zanesljivimi testi, da bi natančno določili starost telesa, zato biološko starost težko merimo.

3. Psihološka (doživljajska) starost se odraža v tem, koliko stari se počutimo. Psihološka starost je prepletanje osebnih in socialnih dejavnikov. Za vsakega posameznika bi lahko rekli, da je unikat, zato tudi vsak posameznik v starosti odseva edinstvenost svoje življenjske poti.

Staranje je dogajanje, ki nas spremlja vse življenje, največji pomen pa dobi v starosti. Besedo staranje uporabimo, kadar govorimo o tem dogajanju pri posameznem človeku, ne glede na to, koliko je star, in kadar govorimo o sožitju treh generacij z vidika njihovega staranja (Ramovš 2003, 29–30).

Pečjak pravi (1998, 12–13), da mnogi strokovnjaki gledajo na proces staranja kot na proces pridobivanja in izgubljanja. V mladosti se več pridobiva kot izgublja (npr. rast

inteligentnosti), v tretjem življenjskem obdobju pa se praviloma več izgublja kot pridobiva (npr. pešanje spomina).

Staranje organizma na človeško vedenje in počutje vpliva posredno ali neposredno. Neposredno vpliva, ker ovira njegove življenjske funkcije (npr. če je človek daljnoviden, mora za branje nujno nositi očala), posredno pa zaradi psihološke pomembnosti, npr. občutka starostne manjvrednosti. Starostni znaki, ki prispevajo k človekovem videzu, imajo zelo močan posreden vpliv. Med take znake bi lahko uvrstili tanke, sive, redke lase, plešavost, gube na obrazu in dekolteju, manjkajoče zobe, kožne pege, debelost ali mršavost, sključena drža itd. (Pečjak 1998, 35)

Staranja ne moremo preprečiti, zato je skrb razvitih držav sveta, Evrope in tudi Slovenije osredotočena predvsem na spreminjanje razmerja med starostnimi skupinami: kakšni bodo relativni deleži tistih, ki so vključeni v delo in prispevajo k prihodku države z davki, in tistih, ki so odvisni od sredstev za porabo (to so poleg otrok in mladih tudi starejših) (SURS 2010, 8). V nadaljevanju bom predstavila demografske spremembe v Evropi in Sloveniji.

2.1.1 Demografske spremembe

Staranje prebivalstva v Evropski uniji je posledica štirih demografskih trendov, ki vplivajo en na drugega, čeprav se njihov obseg in ritem med državami lahko zelo razlikujeta. Pojav staranja prebivalstva je deloma posledica upadanja rodnosti, sprejema velikega števila priseljencev iz tretjih držav, predvsem pa zelo opaznega podaljševanja pričakovane življenjske dobe (SURS 2010, 8).

V Sloveniji se je prebivalstvo začelo starati na prehodu iz 19. v 20. stoletje. Po letu 1890 se je začela zniževati rodnost (Leta 1980 je imela celotna rodnost vrednost 2,1; dvajset let kasneje le še 1,2. V letu 2007 je znašala 1,38, kar Slovenijo še vedno uvršča med države z najnižjo rodnostjo v Evropi.) in povzročila naraščanje staranja prebivalstva. Leta 2003 je delež starih presegel delež mladih (Šircelj 2009, 22–25).

Poleg zniževanja rodnosti na staranje slovenskega prebivalstva vpliva tudi podaljševanje življenjske dobe. Najhitreje se pri nas povečujeta delež in število prebivalcev starih 85 let in več. Do leta 2009 se je njihovo število več kot podvojilo (30.369), do leta 2029 pa projekcije kažejo povečanje na 66.478, leta 2059 pa na 136.720 (SURS 2010, 14).

Tretji dejavnik, ki vpliva na staranje slovenskega prebivalstva, so selitve. Do osamosvojitve so priseljenci prihajali predvsem iz Hrvaške, Bosne in Hercegovine in Srbije. Prav tja so se tudi največ odseljevali. Selitveni tokovi so se povečali leta 2004, ko je Slovenija vstopila v Evropsko unijo. Potrebe slovenskega gospodarstva po delavcih določenih poklicev so vplivali na priselivitvene tokove (Šircelj 2009, 33–34).

Danes je postati star normalno. Kljub temu se zdi, da je v ospredju predvsem mladost, lepota in uspešnost, zato bom v nadaljevanju predstavila pojem kakovostne starosti ter vrednost in smisel staranja ter starosti.

2.1.2 Kakovostna starost

Naša kultura tabuizira starost. Namesto da bi na svoja leta gledali pozitivno, z mislijo, da človek z leti postaja vse bolj moder, leta pogosto skriva. V zahodni družbi se pojavljata dve vrsti stereotipov o starosti. Prvi starost zaničuje in ne vidi njenih dobrih možnosti: „*Starost je grda, nemočna ... Stari ljudje so sitni, skopi ... Bolje biti pijan, kakor star ...*“ Drugi pa starost idealizira in ne vidi težav, ki jih ta prinaša: „*Kljub letom vse zmorem, vse je mogoče, zame ni omejitev, bolezni, smrti, osamljenosti ...*“ (Ramovš 2003, 27–28).

Ob dejstvu, da se prebivalstvo vse bolj stara, je nujna detabuizacija starosti. To je težaven proces, ker gre za razbijanje stereotipov, ki so v vsidrani v podzavest posameznika in celotne naše kulture (prav tam).

Azra Kristančič (2005, 41) meni, da starost lahko interpretiramo na dva načina:

1. Da staranje vidimo kot temačno bodočnost, počasno drsenje v senilnost in okostnelost, zamašitev posameznikovih arterij in kot izgubo kulturne vitalnosti in kreativnosti.
2. Po drugi strani pa staranje lahko pomeni razširitev in obogatitev življenjskih možnosti, novo svobodo in nova upanja.

Pri vsem tem je zelo pomembna samopodoba starih ljudi. Starejšim ljudem se samozavest praviloma znižuje, zlasti fizična in socialna. Ko se pogledajo v ogledalo, opazijo, kako so se postarali, izogibajo se stikov z drugimi ljudmi. Prilagajajo se skratka normam, ki veljajo za starostnike podobnih let ali na svojo predstavo, kakšni naj bi bili v svojih letih. Pečjak opozarja (Pečjak 2007, 74–75), da samopodoba ni nič drugega kot posameznikov pogled na lasten jaz. Ta pogled je lahko pravilen ali napačen. Nekateri stari ljudje zaradi ogroženosti svoje samopodobe začnejo sebe precenjevati ali podcenjevati. S precenjevanjem ne priznamo resničnega stanja (npr. Josip Broz Tito, ki se je pri svojih osemdesetih letih obnašal kot kakšen dandi), s podcenjevanjem pa se umaknemo iz arene življenja, kot je to storila Greta Garbo, ki se v tretjem življenjskem obdobju ni hotela več pokazati fotografom.

Smiselno življenje v starosti

Da bo človek tudi v tretjem življenjskem obdobju živel smiselno in kakovostno starost, je poleg zadovoljevanja osnovnih potreb (po hrani, obleki, toplem stanovanju, čistoči, zdravljenju bolezni gibanju, komunikativnosti ...) potrebno tudi zadovoljevanje treh specifičnih višjih potreb (Ramovš 2000, 322–325; Ramovš 2003, 98–113):

- **POTREBA PO TEMELJNEM ALI OSEBNEM MEDČLOVEŠKEM ODNOSU:** Star človek potrebuje reden osebni kontakt z nekom, ki ga pozna in ima za svojega. Tak človek starega človeka sprejema takšnega, kakršen je, rad prisluhne njegovi besedi, ceni njegove življenjske izkušnje. Če star človek takšnega odnosa nima, postane osamljen, malodušen, zato mu pade odpornost in oboleva.
- **POTREBA PO PREDAJANJU SVOJIH ŽIVLJENJSKIH IZKUŠENJ IN SPOZNANJ MLADI IN SREDNJI GENERACIJI:** V preteklosti so bile izkušnje starih ljudi o delu in delovnih postopkih pomembne, danes pa tehnologija in delovne izkušnje zastarajo že v nekaj letih, zato so za mlajše generacije nepotrebne in nekoristne.

Pa vendar postajajo vse pomembnejše življenjske izkušnje o medčloveškem sožitju in osebnem spoprijemanju z življenjem. Človekove življenjske izkušnje so njegovo najbolj osebno in največje bogastvo, ki daje vrednost vsemu njegovemu drugemu premoženju.

- POTREBA PO DOŽIVLJANJU SMISLA STAROSTI: Hojnik Zupanc (1997, 13) pravi, da se prav gotovo vsak človek vpraša, kakšen je še smisel življenja v starosti. Starost prinaša s seboj nešteto tegob, od pojemjajočoh telesnih in duševnih moči, bolezni, osamljenosti, občutka krivde do bližajoče se smrti. Ramovš (2000, 324) meni, da je volja do smisla osnovna človeška potreba in energija. Predpogoj za osebno iskanje smisla starosti, je sprejetje starosti z njenimi omejitvami in specifičnimi možnostmi. Potrebno je prepričanje, da je starost enako smiselno obdobje življenja, kakor mladost in srednja leta.

Ramovš (2003, 49–50) omenja dve vsem ljudem skupni izhodišči za oblikovanje kakovostne starosti. Ali bo naša starost kakovostna, je odvisno od vsakega posameznika posebej. Vsi moramo zanjo poskrbeti sami. Nanjo se moramo začeti pripravljati že v srednjih letih ter jo sprejeti kot del življenja. „Brez samopomoči ni pomoči za kakovostno starost.“

Kakovostne starosti si ne moremo zagotoviti brez drugih ljudi. Pomembna je medčloveška solidarnost. Četudi je človek bogat, zdrav, svež, mladosten, sposoben in plodovit, si kakovostne starosti ne more zagotoviti brez sočloveka. Četudi je človek reven, bolan, nebolj, ostarel in nesposoben, ni ovire, da ne bi pomagal drugim in samemu sebi. Lahko bi rekli, da smo pri učenju za kakovostno starost vsi učitelji in hkrati učenci (prav tam).

Zaradi povečane intenzivnosti staranja prebivalstva v Sloveniji je razumljivo, da se povečuje povpraševanje po oskrbi in bivanju v domovih za stare.

V Sloveniji je poudarek skrbi za stare ljudi že od 12. stoletja naprej vezan na institucije. Med najstarejše dobredelne ustanove sodijo špitali, ki so sprva predstavljali zavetišča, kasneje so vplivali na nastanek bolnišnic, iz bolnišnic pa so nastali domovi za stare. V dobi nastanka špitalov so se začele pojavljati tudi ubožne hiše ali ubožnice, ki so ljudem, nezmožnim preskrbe z osnovnimi življenjskimi potrebščinami, nudile oskrbo. V

tem času so nastale hiralnice, v katerih so dobili oskrbo onemogli in neozdravljivi ljudje (Anžič 2002).

Ti zametki današnjih domov za stare so poskrbeli le za osnovno oskrbo, kakovost življenja posameznika ni bila pomembna. Po drugi svetovni vojni je na področju institucionalnega varstva prišlo do pomembnih premikov, ki jim bom predstavila v naslednjem poglavju.

2.2 RAZVOJ INSTITUCIONALNEGA VARSTVA STARIH LJUDI V SLOVENIJI

Vse življenje smo ljudje povezani z različnimi institucijami. Rojstvo je bilo v preteklosti vezano na dom in družino, danes je vezano na posebno institucijo – porodnišnico. Tudi večji del mladosti poteka v različnih institucijah – v vrtcu, osnovni šoli, srednji šoli, na fakulteti. Najbolj aktiven in produktiven del življenja preživimo v institucijah, kjer smo zaposleni. V starosti zopet naletimo na druge institucije – bolnišnice in domove za stare (Mali 2008, 9).

Prvi dejavnik, ki vpliva na razvoj varstva starih ljudi, je tradicija institucionalnega varstva. Že pred in med drugo svetovno vojno so stari ljudje živeli v ustanovah, podobnih današnjim domovom za stare. Življenjski pogoji so bili slabi. Občine niso imele sredstev za vzdrževanje stavb, prav tako tudi ni bilo osebja, ki bi bilo usposobljeno za pomoč bolnikom. Politika skrbi za stare je bila pred in med drugo svetovno vojno neizoblikovana, stroka je bila nerazvita, družba pa nezaiteresirana za reševanje problemov starih ljudi. Drugi dejavnik so bile posledice druge svetovne vojne, t. j. opostošenje, ki je bilo prisotno na vseh življenjskih področjih, in prehoda iz predvojnega kapitalističnega sistema v povojni socialistični sistem. Tretji dejavnik sta bili pospešena industrializacija in modernizacija. Modernizacija je postopoma zniževala status starih ljudi, industrializacija pa je vplivala na izgubo spoštovanja do starih ljudi, saj je pospeševala nesamostojnost in odvisnost starih od družbe in krepila neproduktivno vlogo starih ljudi v družbi. Četrty dejavnik je razvoj medicine in gerontologije (Mali 2008, 16).

V šestdesetih letih prejšnjega stoletja so bili domovi institucije, namenjene predvsem starim in bolnim ljudem. Ravno iz tega razloga je politika zaposlovanja temeljila na zdravstvenih kadrih (bolničarji, zdravstveni tehniki, medicinske sestre, fizioterapevti, delovni terapevti, zdravniki in različni specialisti) (Mali 2009, 99).

Socialni delavci so začeli v domove prihajati v osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Socialno delo je poudarjalo pomen medsebojnih odnosov, medsebojno sodelovanje stanovalcev, osebja in svojcev, usmerjanje na osebne probleme stanovalcev, izražanje čustev stanovalcev in njihovo avtonomijo (prav tam).

Spremenila se je tudi lokacija domov za stare. Po drugi svetovni vojni je veliko število domov delovalo v starih graščinah in gradovih zunaj mesta, na podeželju. V tistih časih je bila infrastruktura slaba, prevoznih sredstev pa malo. Svojci so zaradi oddaljenosti začeli opuščati stike, stanovalci so ostali brez kulturnega življenja in razvedrila, ki je takrat obstajalo zgolj v velikih mestih. Lahko bi rekli, da so bili stari ljudje v teh domovih praktično odrezani od sveta (Mali 2009, 100).

Accetto v svoji knjigi (Accetto 1968, 48-49) predlaga, da naj bo mreža domov za stare ljudi gostejša tam, kjer je poselitev gostejša. Domove za starejše je potrebno postaviti v naseljih, tako da imajo stanovalci doma še vedno lahko stike s svojci in prijatelji. Na ta način imajo na razpolago knjižnice, stopijo lahko v kakšno trgovino, gredo v kino, gledališče ali kavarno, kjer se srečajo tudi z mlajšimi ljudmi. Domovi naj bi bili grajeni v manj hrupnih, čim manj onesnaženih območjih. V bližini naj bi bile urejene zelene površine, ki omogočajo dnevne sprehode in postajališča mestnega prometa. Zelo pomembno je, da je omogočen neposredni dovoz do glavnega vhoda objekta za ambulantna in ostala dovozna vozila. Notranjost domov mora biti arhitekturno urejena tako, da se stari ljudje v njej lahko znajdejo in da ustreza njihovim fizičnim in psihičnim zmogljivostim.

V obdobju 1991–2000 je sledilo povečanje zaposlovanja socialnih delavcev. Kljub temu so domovi ostali medicinsko usmerjene institucije, saj je njihovo dejavnost utemeljevala gerontologija, zasnovana na medicini. Populacija stanovalcev je podpirala bolnišnični model domov za stare, saj so prihajali v domove ljudje s čedalje bolj kompleksnimi zdravstvenimi težavami (Mali 2009, 101).

Profili zaposlenih so dobivali vse bolj jasno opredeljene funkcije dela. Med osebjem in stanovalci je prisotna delitev nalog. To omogoča osebju rutinsko opravljanje dela, zmanjšuje pa se medsebojna pomoč, sodelovanje in podpora med osebjem in stanovalci. Nekateri delavci, ki so v domovih zaposleni že daljše obdobje, menijo, da so odnosi med njimi in stanovalci postali bolj formalni, ceremonialni in odražajo nekooperativnost (prav tam).

Na tem mestu je potrebno povedati, da je institucionalna pomoč veliko pripomogla k pozitivnim spremembam osebam z demenco. Dementni ljudje so v domačem okolju večinoma v stiku le s svojimi svojci, medtem ko s prihodom v dom razširijo svojo socialno mrežo (prav tam).

Po letu 2000 se v domovih začne pojavljati vse več stanovalcev z demenco. Medicinska usmerjenost domov pri ljudeh z demenco ni pokazala večjih učinkov, zato se je začela vse bolj izpostavljanje vloga socialnega dela v domu. Poudarek je na individualnem pristopu do posameznika. Socialni delavci vse bolj sodelujejo ne le s stanovalci in svojci, temveč tudi z osebjem. Ravno to sodelovanje odpira enakopravno sodelovanje področja zdravstvenega in socialnega varstva. Danes je timsko sodelovanje preveč usmerjeno na dobro funkcioniranje institucije ter premalo pozorno na učinke pri stanovalcih. Z večjo vlogo socialnih delavcev v domskem timu bi ustvarili pogoje za razvoj individualnega načrtovanja skrbi za stanovalce. Tako bi stanovalci ohranili vpliv nad lastnim življenjem (Mali 2009, 102).

Tabela 2.1: Oskrbovanci v Slovenskih javnih socialnovarstvenih zavodih po spolu, 2007–2009

	2007			2008			2009		
	skupaj	ženske	moški	skupaj	ženske	moški	skupaj	ženske	moški
Domovi za starejše	13.856	10.359	3.497	15.235	11.383	3.852	16.192	12.065	4.127
Posebni socialnovarstveni zavodi	2.531	1.256	1.275	2.478	1.221	1.257	2.500	1.233	1.267
Varstveno-delovni centri	2.621	1.176	1.445	3.016	1.342	1.674	3.038	1.351	1.687

Vir: SURS, Javni socialnovarstveni zavodi, Slovenija, 2009.

V tabeli lahko vidimo, da se število oskrbovancev v domovih za stare povečuje. Leta 2007 je v domovih za stare bivalo 13.856 oskrbovancev, leta 2009 pa 16.192.

Leta 2009 so v domovih za stare prevladovale osebe stare 80 let ali več, t. j. 60 % vseh oskrbovancev. V vseh višjih starostnih skupinah je delež žensk večji od deleža moških, kar je povsem razumljivo, glede na to, da v Sloveniji moški umirajo bistveno mlajši od žensk (SURS, 2009).

Žal za sedaj ni veliko drugih možnosti od te, da so domovi vse bolj podobni bolnišnicam in ne domovom. Obstaja možnost podaljšanega bivanja v bolnišnici, kar je praksa v petih slovenskih bolnišnicah, naš zdravstveni sistem pa uvaja tudi negovalne bolnišnice. Po odpustu iz bolnišnice skrb za starostnika, ki je potreben nadaljne zdravstvene pomoči, prevzame patronažna služba na terenu. Če zaradi različnih okoliščin ne more biti v domači oskrbi, ga skušajo svojeci namestiti v dom starostnikov, kajti tam je ob dobri kadrovski zasedenosti deležen ustrezne zdravstvene nege. Ljudje, ki bivajo v domu, so glede zdravstvene oskrbe na boljšem kot starostniki, ki ostajajo doma (Zavrl Žlebir 2004, 14).

Ljudje, ki vstopajo v institucijo, imajo že oblikovane osebnostne značilnosti, določeno znanje, sposobnosti in navade. Institucijo ustvarjajo posamezniki, vendar ta ni v celoti prilagojena posameznikovi osebnosti (Mali 2008, 133).

Marie Anne Berl  (2000) v svoji knjigi *Tu je moj dom* nazorno opiše svoje doživljanje in bivanje v domu za stare. Meni, da je prilagajanje na nove razmere (življenje v domu za stare), odvisno od vsakega posameznika. Star človek ne bi smel odlašati z odhodom v dom, kajti starejši kot je, težje se prilagodi. Problem se pojavi tudi pri različnih pričakovanjih. Nekateri stari ljudje mislijo, da se bo institucija prilagodila njim, vendar Anne Berl  opozarja, da je to napačno mišljenje in da se mora star človek prilagoditi institucionalnemu življenju.

V naslednjem poglavju bom opisala življenje v institucionalnem varstvu ter predstavila interakcije med stanovalci, svojci in osebjem.

2.3 ZNAČILNOSTI INSTITUCIONALNEGA ŽIVLJENJA

Erving Goffman je pojem totalne institucije definiral kot: *„prostor za bivanje in delo, kjer veliko število posameznikov s podobnim položajem, za precejšnje časovno obdobje odrezanih od širše družbe, živi skupaj prisilno, formalno vodeno obdobje življenja“* (Haralambos in Holborn 2001, 313).

Domovi za stare ustrezajo definiciji totalne ustanove, saj delujejo kot nadomestilo zadovoljevanja človekovih potreb. Posamezniku odvzamejo skrb zase, kar pomeni nevarnost razkroja odnosa do svoje lastne identitete (Mali 2002, 319).

Tabela 2.2: Značilnosti institucionalnega življenja

Značilnosti institucij	Potencialne oblike njihovega preseganje
Izguba svobode	Zagotoviti svobodno gibanje v instituciji in zunaj nje (čim manj „prepovedanih“ vstopov), obiski in „počitnice“ v domačem okolju.
Družbena stigma	Spodbujati potrjevanje posameznika s koristnimi dejavnostmi (ročna dela, pomoč sostanovalcem, pomoč pri hišnih opravilih) in socialno interakcijo z drugimi (v Sloveniji so to skupine za samopomoč).
Izguba avtonomije	Zagotoviti spoštovanje posameznikovih pravic: zasebnost, izbiro, samokontrolo.
Razosebljenost	Obravnavati stanovalce kot posameznike, upoštevati njihove želje pri oblačenju, ureditvi sobe, naslavljanju, individualni pristop k strokovni obravnavi.
Nizek materialni standard ¹	Dobra dekoracija, upoštevati individualne želje, ustvarjalno uporabiti razpoložljive materiale.

Vir: Jones in Fowles (Hojnik Zupanc 1999, 98)

Čeprav si domovi za stare delijo nekaj lastnosti s totalnimi institucijami, pa jih ne moremo v celoti razumeti v smislu, v katerem jih opisuje E. Goffman v delu *Asylums* iz leta 1961. Okoliščine vstopa v dom za stare so drugačne, cilji pa niso reformirati stare, jih terapevtsko zdraviti ali kaznovati (Mali 2002, 320).

Če je politika vodenja v domovih za stare bolj medicinsko usmerjena, deluje dom bolj po zakonitostih totalne institucije. Kadar pa so v ospredju socialne usmeritve institucije, ki poudarjajo uporabnika, njegove zahteve, potrebe in aktivno vključevanje v življenje znotraj institucije, je elementov totalne institucije manj (Mali 2008, 150).

Vsaka institucija ima organiziran sistem napisanih in nenapisanih pravil dnevnega bivanja. Mali (2009, 103) deli pravice stanovalcev na:

1. *Pravice, ki omogočajo avtonomno ravnanje stanovalcev.* Med te pravice spada pravica, da pohvale in pritožbe zapišejo v knjigo pohval in pritožb, pravica do lastnega verskega prepričanja, pravica do izražanja čustev (kot so npr. ljubezen,

¹ V Sloveniji zadnja podstavka glede na obstoječi bivanjski standard domskega varstva ne velja. Tudi prva postavka je v glavnem presežena v večini domov. Omejevanje svobode obstaja le pri dementnih stanovalcih.

strah, veselje, smeh, jeza), pravica do spoštovanja in upoštevanja osebne integritete, pravica do zasebne lastnine in zasebnosti, pravica do izbire, pravica do prostovoljnega sodelovanja pri družabnih in drugih dejavnostih, pravica do premestitve v drug zavod.

2. *Pravice, ki krepijo institucionalne značilnosti domov in hkrati s tem zavirajo avtonomijo stanovalcev.* Vsi stanovalci naj bi imeli pravico do izhoda iz doma, kadarkoli si želijo (razen, če zdravstvena indikacija ne narekuje drugače), pravico do raznih terapij, če jih predpiše zdravnik. Velikokrat hišni red in pravila bivanja v domovih onemogočajo večjo stopnjo avtonomije ter svobodnega in neodvisnega življenja. Ta red je največkrat prisoten v sobi, kjer stanovalec biva. Sobe so v večini domov oštevilčene in opremljene z opremo, ki je last doma. Zaposleni v domu imajo možnost in pravico skrbeti za red in čistočo v sobi po posebnem dnevnem urniku. Prav iz tega razloga stanovalci ne smejo imeti svojih stvari shranjenih na omarah, pod posteljami, na tleh. Sobe se morajo redno prezračevati, prav tako je v sobah strogo prepovedana uporaba kuhalnih plošč, likalnikov in plina. V sobah se ne sme prati perila, shranjevati živil. Zanimiva je tudi določba nekaterih domov, da sme imeti stanovalec največ štiri lončnice.

Tabela 2.3: Značilnosti institucije in individualnega doma

INSTITUCIJA	INDIVIDUALNI DOM
Javni prostor, omejevanje zasebnosti	Zasebni prostor, lahko tudi nekaj omejitev zasebnosti
Sožitje s tujci, redko individualno	Individualno bivanje ali s sorodniki ali prijatelji, redko s tujci
Sožitje s strokovnim osebjem ali prostovoljci	Strokovno osebje ne živi s posameznikom na domu, temveč ga le obiskuje in mu nudi pomoč
Formalni odnosi in pomanjkanje intimnosti	Neformalno in intimno okolje
Zavračanje (nezaželenost) spolnih odnosov	Spolni odnosi niso omejeni
Lastništvo ali najem odtujena stanovalcem	Stanovalec sam je lastnik ali najemnik
Razlike v velikosti (glede na fizični prostor in število stanovalcev)	Razlike v velikosti, ponavadi so to majhna gospodinjstva
Omejevanje izbire in osebne svobode	Možnost izbire in znatna stopnja svobode
Odtujenost od prostora, ljudi	Domačnost prostora in ljudi
„Množično“ ali skupnostno življenje,	Individualna razporeditev obrokov, spanja, pristočasovnih aktivnosti glede na čas in prostor

Vir: Means in Smith po Higginsu (Hojnik Zupanc 1999, 96)

Čeprav se v večini institucij trudijo nadomestiti dom, pa institucija že po definiciji ne more zagotoviti domačega okolja. V domačem okolju imamo navadno različne prostore, v katerih izvajamo različne aktivnosti (npr. kuhinja – kuhanje, dnevna soba – razvedrilo, počitek, kopalnica – osebna higiena, spalnica – spanje). V instituciji je večina prostorov večfunkcionalnih. Soba v domu za stare stanovalcu pomeni prostor, kjer biva, spi, počiva, sprejema obiske, opravlja higienske potrebe. Jedilnica je primer večfunkcionalnega prostora. V njej se poleg prehranjevanja odvijajo tudi razna skupinska praznovanja, prireditve, cerkveni obredi, sprejemi obiskov in še kaj. Ti večfunkcionalni prostori velikokrat spravljajo stanovalce v zadrego, saj jih pogosto zavajajo, dezorientirajo in spravljajo v zadrego, saj ne vedo, kakšno vedenje je v njih primerno (Mali 2008, 157).

V domu za stare ljudi prihaja do interakcije med tremi skupinami: stanovalci, njihovimi svojci in osebjem. Kvaliteta življenja stanovalcev (in zaposlenih) ter njihovo medsebojno zadovoljstvo temeljita na odnosnem sistemu, ki je večslojen. Nanaša se na

odnos med zaposlenimi in stanovalci, zaposlenimi in svojci, stanovalci in njihovimi svojci, samimi stanovalci ter zaposlenimi. Dober odnosni sistem zagotavlja kvalitetno delo in zadovoljstvo na vseh ravneh sistema (Hojnik Zupanc 1999, 98). V naslednjem poglavju bomo podrobneje spoznali te odnosne sisteme.

2.3.1 Interakcija: stanovalci ↔ svojci ↔ osebje

Večina sostanovalcev v instituciji je tujcev. Interakcije med stanovalci se večinoma vzpostavijo spontano na podlagi prejšnih znanstev ali pa se vzpostavijo na novo zaradi prostorske bližine, še pogosteje pa zaradi podobne življenjske zgodovine in osebnostnih značilnosti. K boljši interakciji pripomorejo tudi skupinske aktivnosti, ki se razvijajo v domu pod vodstvom strokovnega osebja skupine za samopomoč. Odnosi med stanovalci so različni, prav tako kot smo različni ljudje. Nekateri so zaprti vase, zato predelujejo probleme v sebi, drugi so odprti do drugih in iščejo pomoč pri drugih ljudeh ali se tolažijo s projiciranjem svojih težav na druge ljudi. Slednjega se stanovalci v domu zelo bojijo, saj nočejo biti „trn v peti“ nekoga drugega. Zavedajo se pomena dobrih odnosov in raje zavzemajo varnejšo držo introvertiranega tipa (Hojnik Zupanc 1999, 99–100).

Stanovalci si v domu želijo dobro nego, izboljšanje zdravstvenega stanja (v meji realnih pričakovanj), ohranitev lastnega načina življenja in ohranitev svojih navad, varnost, sprejetost in dobre odnose z osebjem (prijaznost, spoštljivost, pozornost, naklonjenost ...; bolniki imajo ljubeznive sestre radi, sposobne pa spoštujejo), vzdrževanje stikov s svojci oz. zunanjim okoljem (Šlenc Zver 1999, 81).

Svojci pogosto gojijo ambivalenten odnos do institucije. Na eni strani je ta največkrat edina možnost, ki jo lahko izberejo za starejšega družinskega člana, na drugi strani pa se čutijo moralno odgovorne za svojo nezmožnost nudenja stalne pomoči v družinskem okolju. Prav zaradi slabe vesti težko prihajajo ali celo sploh ne želijo priti na obisk. Taki občutki otežujejo odnose s sostanovalci in osebjem. Dom je pač prostor, kjer je starejši svojec najbolj varen in kot takega ga je treba tudi sprejeti (Hojnik Zupanc 1999, 98–100).

Najtežje so vsekakor situacije, kjer v družini obstajajo stare zamere, zaradi katerih svojci ne želijo obiskovati svojega družinskega člana v domu. To je za starejšega človeka zelo naporno. Za medčloveške odnose na splošno in za lastno počutje je dobro, če se v starosti, ko se bliža konec življenja, poračunajo tudi zelo stari računi. Nekateri naredijo to pred smrtjo, priporočljivo pa je to narediti že prej (Hojnik Zupanc 1997, 133).

Svojci za oskrbovance doma pričakujejo dobro oskrbo, sprejemanje osebja, informiranje o stanju (Šlenc Zver 1999, 81).

Osebje je v domu skupina, ki je v neposrednem stiku s stanovalci in bolj ali manj redno tudi s svojci. Nekateri člani osebja si zelo prizadevajo za dobro počutje stanovalcev, vendar kljub temu delujejo po mehaničnih poteh „popolnega zavoda“. Domače raziskave kažejo, da stanovalce moti predvsem neosebno in avtomatično ravnanje osebja, kakor da bi bili starejši nebogljeni, mladoletni otroci (Mali 2001, 14). To pa je za človeka, ki je bil vse svoje življenje samostojen in ponosen, ponižujoče (Ramovš 1992, 54).

Srčna kultura, izobrazba in strokovna usposobljenost pomožnega strežnega osebja je v domovih na nizki ravni. Ponavadi ljudje sprejmejo takšno delo kot prehodno, iz nuje po preživetju. Res je, da je njihovo delo, posebno pri negibnih in nezdržnih bolnikih naporno, pogosto celo odvratno. Toda nič slabše ni, če ga vsaj tu in tam opravljajo z nasmeškom, kakor da so vedno slabe volje (Mali 2001, 14).

Naloga profesionalca je posvetiti čim več časa vsakemu posamezniku, prisluhniti njegovim željam, najti načine za posredovanje informacij, ki mu bodo pomagale pri izbiri ter vključevanju v načrtovane dejavnosti. Prihodnost domskega bivanja je v čim večji individualizaciji oz. spoštovanju individualnih potreb in zasebnosti stanovalcev (prav tam).

Občasne konflikte med stanovalci in zaposlenimi lahko razumemo tudi kot posledico neupoštevanja pravil emocionalnega dela, ki je pri delu s starimi ljudmi v domu nujno, saj omogoča upoštevanje stanovalčeve individualnosti. Od zaposlenih zahteva „osebno(stno) razdajanje“, prispevanje samega sebe v delo, le rutinsko opravljeno delo

ni zadostno. Treba pa je upoštevati, da emocionalno delo dejansko poteka v kompleksnem, zapletenem in težkem emocionalnem kontekstu. Starostniki imajo ob prihodu v dom mešana čustva, zato je naloga zaposlenih dajanje pomoči ob čustvenih težavah, s katerimi se srečujejo: tolaženje, osmišljanje življenja, dvigovanje samozavesti in dajanje občutkov pomembnosti. Med starostnikom in osebjem mora priti do nekakšne harmonije, ki temelji na medsebojnem odnosu, razumevanju starostnikovih problemov in predvsem rahločutnemu zaznavanju njegovih potreb in želja. V domu živi veliko ljudi, ki ne morejo več skrbeti sami zase. Nepokretni so odvisni od osebja v smislu zagotavljanja osnovnih življenjskih potreb (hranjenje, oblačenje, umivanje), kakor tudi drugih, višjih potreb (druženje, osmišljanje življenja). Odvisnost od osebja se glede na večanje pokretnosti sorazmerno zmanjšuje (Mali 2001, 16–18).

Delavci v domovih za stare od oskrbovancev in njihovih sorodnikov pričakujejo razumevanje, sodelovanje, spoštovanje, korekten odnos in objektivne kritike (Šlenc Zver 1999, 82).

Prehod iz lastnega doma v dom za stare ljudi je za večino ljudi ena od najtežjih sprememb v življenju. Ustanove za namestitev in popolno nego v starosti ljudje doživljajo kot zadnjo postajo pred smrtjo, zato se jih bojijo. K temu je treba prišteti dejstvo, da se z leti človek čedalje težje prilagaja spremembam v okolju, tako tudi objektivnim slabim stranem, ki jih ima vsaka množična ustanova za ljudi in so v strokovni literaturi znane pod imeni hospitalizem ali domske socialne poškodbe, zlasti pa nemoč večine starih ljudi za navezovanje novih osebnih odnosov (Ramovš 2003, 350). Vse to pripelje do osamljenosti, ki je ena od najhujših tegob in danes najbolj množičen in pereč problem starih ljudi (Ramovš 2003, 104). V nadaljevanju bom podrobneje predstavila pojem osamljenosti.

2.3.2 Osamljenost starega človeka

Ramovš (2001a, 35–36) navaja pet vidikov osamljenosti v starosti:

1. Osamljenost v starosti je huda osebna stiska samih starih ljudi. Mnogo starih ljudi nima nikogar, ki bi mu lahko rekli „moj“, pa naj bo to sin, hči, brat, sestra, prijateljica, soseda. V še večji stiski pa so tisti, ki nekoga čutijo za „svojega“, toda ta

drugi tega ne čuti in se s starim človekom ne povezuje ali pa se povezuje na poniževelen način (npr. starega človeka materialno izkorišča).

2. Osamljenost starih ljudi je huda socialna stiska za okolico starostnika. Če je star človek osamljen, postane zagrenjen, siten in težaven za svoje otroke, sosede, strokovne službe, skratka za vse, ki pridejo v stik z njim. Odrasli otroci se pogosto po eni strani čutijo krive za osamljenost staršev, po drugi strani pa jih prepričujejo, da se jim godi dobro in se nimajo kaj pritoževati.

3. Osamljenost starih ljudi je vzrok za socialno patologijo starih ljudi, zlasti za samomore, čudaštvo ter omamljanje in zasvojenost.

4. Osamljenost v starosti je pri starih ljudeh psihosomatskega izvora in posledica slabega zdravljenja bolezni. Duševno počutje odločilno vpliva na odpornost proti boleznim, na hitrost in kakovost zdravljenja bolezni ter na obvladovanje in prenašanje kroničnih bolezni.

5. Osamljenost starih ljudi pogloblja prepad med staro in mlajšima generacijama. Če je star človek osamljen, postane zagrenjen, s tem pa se povečuje prepad med generacijami: mlado odreže od živega zgodovinskega spomina, srednji onemogoči pripravo na lastno starost, staro pa marginalizira. V celotni družbi raste občutek, da je starost, in s tem človeško življenje nasploh, nesmiselno.

Ob vsem tem je potrebno poudariti, da osamljenost ni vselej odvisna od pomanjkanja neposrednih stikov z drugimi ljudmi. Človek se lahko počuti osamljenega v družbi in ne čuti osamljenega, če je sam. Mali (2002, 319) poudarja, da v domovih za stare pogosto srečamo starostnike, ki se ne družijo z drugimi starostniki, vendar niso prav nič osamljeni. Zato je potrebno osamljenost razumeti kot subjektiven fenomen.

Medgeneracijske skupine za kakovostno starost ali skupine starih za samopomoč sta sodobni obliki samopomoči, ki starostniku omogočata doživljanje zadovoljstva; v njihovem okvirju se potrjujejo, dvigujejo samozavest in se osebno krepijo (Mali 2002, 319). V naslednjem poglavju bom predstavila skupine za samopomoč.

2.4 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Skupine za samopomoč so bile že do nekdanj temeljna oblika človekovega spoprijemanja s potrebami, težavami in stiskami. V predindustrijski dobi se je samopomoč posameznika tesno prepletala s skupinsko samopomočjo v družini, sosedstvu, sorodstvu, prijateljstvu ter drugih temeljnih in sekundarnih človeških skupinah. Ob prehodu iz predindustrijske v postindustrijsko dobo pa so ustaljene oblike in vzorci za osebno in skupinsko samopomoč postali neuporabni. Pozitivistična in modernistična miselnost sta izhajali iz hipoteze, da naj bi vso skrb za socialno varnost prevzela država. S tem je uspavala naravno osebno prizadevanje po reševanju stisk in težav. Miselnost zahodne kulture se preveša v postmodernizem. Ponovno se odkriva pomen in cena temeljnih vrednot, med katerimi je na najvišjem mestu človek kot oseba, za njo pa je bistvena osebna pobuda in osebna odgovornost (Ramovš 1992, 85–86).

Razlogi za nastanek skupin za samopomoč:

- Strokovne službe so vse bolj razdrobljene in specializirane, tako da vsaka od njih doseže le ozek izsek človeka. Človek je v svoji težavi in stiski celosten. Skupine za samopomoč ponudijo človeku celosten življenjski prijem, ki deluje človeško po tovariških in prijateljskih vzgibih.
- Človek se v svoji stiski počuti majhen, obroben, odrinjen, potegnjen vase in malodušen; duševno in odnosno je zapleten v obrambne mehanizme, zato mora biti pomoč čim bolj neposredno človeška.
- Strokovno delo za pomoč ljudem v težavah in stiskah je zelo drago. Skupine za samopomoč so cenejša alternativa, saj delujejo predvsem na načelu laičnosti in na načelu ljubiteljskega prostovoljskega dela (Kladnik 1997, 29–30).

Ramovš (1992, 87) je sodobno samopomoč razdelil v naslednje skupine:

- **Osebna samopomoč.** Če je človek v težavah, potrebi ali stiski, si po naravi najprej pomaga sam.
- **Skupine za samopomoč.** Sodobne skupine za samopomoč temeljijo na povezanosti dveh do tridesetih ljudi, ki so se združili zaradi skupne potrebe, težave ali stiske. Ti ljudje med seboj niso v sorodu, vendar delujejo kot nekakšne velike „družine“, saj se ljudje v njih počutijo in delujejo kot edinstvene osebe.

Organizacija skupin za samopomoč je zelo pestra, nestabilna in neformalna. Dejavnosti v takšnih skupinah so usmerjene navznoter, sodelovanje strokovnjakov pa je neformalno ali ga sploh ni.

- **Organizacije za samopomoč** temeljijo na družbenem samoorganiziranju ljudi na temelju določene potrebe, težave ali stiske. Sem sodijo sekundarne socialne povezave ljudi v javna društva in združenja ter krovna organizacijska povezava istovrstnih skupin za samopomoč na širšem območju. Za razliko od skupin za samopomoč imajo organizacije za samopomoč stabilnejšo, formalno pravno organizacijsko obliko, njihove dejavnosti so usmerjene navzven.
- **Družbeni projekti za uvajanje in pospeševanje samopomoči.** To so profesionalni ali javni projekti s strani stroke ali politike. Z njimi družba ali država pospešuje uvajanje in razvoj skupin in organizacij za samopomoč na določenem področju, vnaša metodologijo in izkušnje od drugod, usposablja ljudi za samopomoč, ustanavlja informacijska, koordinacijska in izobraževalna središča za samopomoč.

V skupinah za samopomoč se združujejo starši z vzgojnimi težavami, pari s težavami v zakonu, osamljeni, ostareli ljudje, alkoholiki in njihovi svojci, razne druge vrste zasvojenec, bolniki s kroničnimi boleznimi, tudi astmatiki, srčni in žilni bolniki, revmatiki, diabetiki, rakavi bolniki, raznovrstni invalidi in drugi. Skupine za samopomoč rešujejo stiske in težave, ki izvirajo iz napačnega življenjskega in sožitnega sloga ter so dober pripomoček za večjo učinkovitost zdravstvene, socialne in psihične kurative in rehabilitacije, obenem pa ena najboljših metod sodobne zdravstvene preventive (Ramovš 1992, 90–92).

V nadaljevanju bom predstavila specifično skupino za samopomoč, in sicer skupino za samopomoč starih.

2.5 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ STARIH

Namen skupin starih ljudi za samopomoč je druženje uporabnikov, utrjevanje prijateljskih vezi, notranja rast, osmišljevanje življenja v tretjem življenjskem obdobju, izmenjava izkušenj, krepitev duševnega zdravja. Skupine rešujejo problem

osamljenosti in izolacije, zmanjšujejo obolevnost (zlasti psihosomatskega izvora) ter stare ljudi aktivirajo (CSD Slovenj Gradec).

Dejavnosti, ki potekajo v skupinah, odpirajo obzorja smiselnih stališč in delovanja v starosti. Pomembno je, da izhajamo iz tega, kar je že v starih ljudeh, zlasti v njihovih spominih, življenjskih izkušnjah in spoznanjih. Skupine rešujejo del človeške stiske ter postanejo most, po katerem stari ljudje svoje življenjske izkušnje posredujejo tudi srednji in mlajši generaciji (prav tam).

Začetki skupin starih za samopomoč segajo v leto 1987, ko sta Tone Kladnik in Branka Knific v Domu upokojencev v Izoli z njihovo privolitvijo in soglasjem zastavila skupinsko delo po metodi skupin za samopomoč. V domovih so prepoznali pozitivne učinke skupin za samopomoč, saj so te stanovalce aktivirale in obudile iz otopelosti. Ti pozitivni rezultati so povzročili ustanavljanje skupin še v drugih predelih Slovenije. Razcvet novih skupin je bil podlaga za zasnovo in izvedbo akcijsko raziskovalnega projekta „Skupine starih za samopomoč“, ki ga je v letih 1989 do 1991 izvajal Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo. Projekt je vodil dr. Jože Ramovš (Prošt 2007, 21–22).

„Cilji projekta so bili: izdelava teoretičnih temeljev in metodologije za delovanje skupin starih za samopomoč v domovih in domačem okolju; preizkusiti delovanje skupin v praksi in ovrednotiti rezultate; izbrati model za zbiranje in usposabljanje prostovoljnih delavcev za vodenje skupin ter spoznanja in ugotovitve zbrati in objaviti v posebnem priročniku, ki bo podlaga za uvajanje nove metode dela s starimi ljudmi.“ (Prošt 2007, 22)

V začetku leta 1992 je delovalo 50 skupin, ki jih je vodilo 60 strokovnih sodelavcev–voditeljev. 40 skupin je delovalo v osmih domovih za stare, po ena skupina v desetih krajevnih skupnostih. Da bi delo napredovalo, so voditelji skupin starih za samopomoč 23. junija 1992 v Ljubljani ustanovili Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije, kjer so se povezali strokovni delavci in sodelavci, ki so strokovno ali ljubiteljsko delali za kakovostnejše življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov. Do leta 1995 je usposabljanje za prostovoljne sodelavce–voditelje zaključila že tretja generacija. Ob koncu leta 1997 je delovalo 362 skupin (170

v domovih za stare in 192 v domačem okolju), sodelujočih je bilo že preko 4000 starih ljudi in voditeljev. Leta 2001 je delovalo 423 skupin (235 v domovih, 188 v domačem okolju), povprečno je bil vanje vsak starejši človek mesečno vključen povprečno 7,3 ure. V tem letu so sprejeli odločitev za izdajanje revije Prepletanja. V letu 2006 je delovalo 486 skupin, zajemajočih 5132 starejših ljudi in 755 voditeljev. Med voditelji je bilo kar 399 prostovoljcev, kar 126 prostovoljcev-voditeljev skupin je bilo iz vrst upokojencev (Prošt 2007, 21–37).

Skupine starih za samopomoč lahko razdelimo na **osnovne in posebne**. Osnovne skupine lahko delujejo brez posebnih, posebne pa brez osnovnih ne morejo. Posebne skupine s starimi ljudmi so velika obogatitev in tako vnašajo nazaj v osnovne skupine novo vsebino in dinamiko (Ramovš 1992, 219):

- *Osnovne/matične skupine za samopomoč*

„Bistvo osnovne skupine je dinamičen red v času in prostoru, namen česar je oblikovanje temeljnih medčloveških odnosov, nato pa poglobljanje in gojitev le-teh“ (Ramovš 1992, 219).

Osnovne skupine se redno sestajajo – vedno na isti dan, ob isti uri, za približno enako dolgo. Srečujejo se vedno na istem kraju z jasno zavestjo, čemu se zbirajo in kaj se bo dogajalo. Člani skupine si kmalu po ustanovitvi izberejo svoje lastno ime, po katerem so prepoznavni. Osnovna skupina si po letu ali več izoblikuje svoj lasten slog delovanja, svoj lasten delovni program. V osnovnih skupinah se člani menjajo malo, glavni vzrok menjav pa je smrt (prav tam).

Smisel delovanja osnovnih skupin je osrečevanje in bogatenje življenj osamljenih starih ljudi skupaj z voditelji. V skupinah se stari ljudje počutijo duhovno doma, kakor v nadomestni družini, kakor med nekrvnimi sorodniki ali nekrajevnimi sosedi (prav tam).

- *Posebne skupine za samopomoč*

Ko je osnovna skupina v domu za stare ali kraju že ukoreninjena in dobro deluje, vzporedno z njo začno razvijati še posebne skupine. Člani posebnih skupin so lahko člani iz osnovne skupine in tisti stari ljudje, ki v osnovne skupine niso vključeni. Cilj teh skupin je gojitev sožitja med starimi v domu in ljudmi iz okolice ali specializirano

delo skupin ob nekem skupnem problemu ali skupnem zanimanju (npr. obvladovanje kroničnih bolezni, učenje tujega jezika) (Ramovš 1992, 220) .

Med posebne skupine sodita dve vrsti kombiniranih skupin. Prva kombinirana skupina je **medgeneracijska skupina**, ki je povezava treh generacij, zlasti stare in mlade. Druga vrsta kombinirane skupine pa so „**srečanja z osamelimi**“. Mnogo ljudi v domovih za stare proti koncu svojega življenja ostane samih. V klubu zdravljenih alkoholikov v Piranu se vsak mesec srečajo s tistimi stanovalci doma, ki so izolirani in osamljeni (Ramovš 1992, 220–222).

- *Interesne skupine za samopomoč*

Razgibano življenje v osnovnih skupinah starih poraja vedno nove zamisli in želje po nečem drugačnem. Zato so se poleg osnovnih skupin vzporedno razvile še posebne interesne skupine za samopomoč. Te so:

- **zdravstvene skupine**: v njih naj bi z izmenjavo izkušenj in novimi informacijami skušali kar najbolj obvladovati svojo bolezen;
- **bralne in literarne skupine**: naj bi združevale ljubitelje branja med starimi,
- **skupine za gojitev rož v domu**: naj bi združevale ljubitelje in poznavalce cvetlic,
- **verske skupine**: v tej skupini sodelujoči poglobljajo svojo vero, za vse verne v domu pa polepšajo domske maše (Ramovš 1992, 220–223).

Cilji skupin starih so:

- Zbrati stare osamljene ljudi v malo ali srednje veliko skupino. Ljudje se v malih skupinah bolje počutijo, se med seboj lažje spoznavajo in zblizujejo. Skupina naj ne bi štela več kot deset oz. dvanajst članov.
- Organizirati in voditi mrežo dejavnosti, ki omogočajo, da se stari ljudje v skupini in skupine med seboj zblizajo in povežejo.
- Starim ljudem je potrebno pomagati, da odkrijejo lastne smiselne možnosti za svoje življenje in delovanje v konkretni situaciji.
- Tkati življenjske stike med posameznimi člani in socialnim okoljem ter med socialnim okoljem in skupino (Ramovš 1992, 211).

Skupine za samopomoč delujejo na principu etičnih načel (Ramovš 2003, 351–353):

- *Starost je smiselna.* Vsa obdobja v človekovem življenju so enako smiselna. Potrebno je odkrivati in uresničevati tiste možnosti in naloge, ki so značilne za zadnja leta življenja.
- *Sodelujemo prostovoljsko.* Sodelovanje v skupinah za samopomoč je človekova osebna odločitev. Osebno družabništvo s starim človekom ali vodenje skupine sta prostovoljni dejavnosti. Nekateri to počnejo zaradi lastne priprave na kakovostno starost, da pomagajo najbližjim ali pa zaradi osebnega čuta solidarnosti do ljudi, ki so v stiski.
- *Vse tri generacije povezujemo v celoto.* V programih socialne mreže za kakovostno starost se srečujejo tudi druga in tretja generacija.
- *V mreži skrbimo za slogo, vsem drugim smo naklonjeni.* V skupinah ali mrežah so vsi med seboj povezani, so kot celota.
- *Prilagajamo se konkretnim razmeram.* Vsak človek je edinstven in enkraten, vsak pogovor v skupini je drugačen, vsak kraj ali dom za stare ljudi prav tako.

Dejavnosti v skupinah starih za samopomoč

Katere dejavnosti bodo potekale v skupini za samopomoč starih, je odvisno od voditelja skupine ter od vzdušja in odnosov med člani skupine. V skupinah starih za samopomoč so smiselne tiste dejavnosti, ki „*zbližujejo ljudi ter odpirajo svetla obzorja smiselnih stališč in delovanja v starosti, izhajati pa morajo iz tega, kar je že v starih ljudeh*“ (Ramovš 1992, 233).

V skupinah starih za samopomoč je pogovor glavna dejavnost in glavna sestavina večine drugih dejavnosti. Kakovost pogovora je voditeljeva naloga, ki je še posebej pomembna v začetnem obdobju razvoja skupine. Zato mora voditelj vpeljati v skupinske norme in navade visoko kulturo pogovora, ki se kaže na naslednje načine:

- dogajanje v skupini mora potekati tako, da ima vsak od navzočih kaj povedati;
- vsak govori, kadar sam želi, in pove, kar sam želi;
- misel ali občutek se pove razločno in razumljivo, saj bodo le tako tudi drugi razumeli, kaj v resnici misli ali čuti;
- vedno govori samo eden, drugi ga poslušajo in ga ne prekinjajo;
- ko je govorec povedal, kar je želel, ga drugi lahko povprašajo, da jim pojasni, česar niso dobro razumeli;

- nihče ne govori o osebah, ki jih ni v skupini, zlasti ne kaj slabega;
- za osebne stvari, ki se razkrijejo v skupine, velja pravilo molčečnosti in se jih ne govori naokoli;
- osebna stališča, doživetja in izkušnje se ne ocenjujejo;
- v vseh pomembnih stvareh v skupini se temeljito dogovorijo in pošteno odločijo, ter
- dogovorjeno tudi udejanjijo (Ramovš 1992, 234; Ramovš 2003, 357).

Osrednja dejavnost večine srečanj je pogovorna tema. Pogovorna tema je neka zanimiva vsebina, ki je starim ljudem poznana, domača. Vsebina pogovora mora člane skupine vsaj malo zanimati, vsebina mora biti smiselna. Pogovorna tema poteka tako, da voditelj na začetku srečanja pove naslov teme in naredi kratek uvod. Voditelj se lahko dogovori, da pripravi uvod v temo eden od starih ljudi. V uvodu se prikaže tema, tako da je vsakemu od starih v skupini jasno, o čem bo tekla beseda. Voditelj mora pogovor usmerjati tako, da bo le ta ostajal v okvirih teme in da bo, če je to le mogoče, vsak od navzočih kaj povedal. Zelo pomemben je tudi odmor. Odmor je nujen pri zahtevnih in neprijetnih vsebinah srečanja, če pa celotno srečanje poteka bolj sproščeno, odmor ni tako potreben. Pogovor naj bi se končal vedno enako, npr. s kakšnim slovenskim pregovorom (Ramovš 1992, 235).

Vsebino za pogovorno temo najdemo v kaki knjigi, časopisu, na televiziji, ali se je domislamo sami. Ramovš (Ramovš 1992, 235–240) za pogovor v skupinah za samopomoč predlaga naslednje teme:

- **Ljudske šege, običaji in praznovanja.** Ta pogovorna tema se je dobro obnesla v skupinah za samopomoč, še zlasti v začetnem obdobju delovanja. Smov je primerna, saj jo stari poznajo iz mladosti, včasih se celo zgodi, da jo poznajo bolje kot voditelj sam, zato se mora ta dobro pripraviti. Snov je splošna, zato si vsi upajo govoriti o njej, ne da bi tvegali razgaljevanje svoje intimnosti. Nekatere teme, ki so se izkazale za uspešne, so: martinovo, miklavževanje, advent, božič, staro in novo leto, trije kralji, pust, cvetna nedelja, velika noč, kres, slovenske narodne pesmi, slovenski kulturni praznik, košnja, žetev, trgatev in še mnoge druge.
- **Svet, ljudje in zanimivosti.** Tudi pri teh temah je smiselni izbor neizčrpen. Segajo od zabavnih, šegavih do resnih tem, od intelektualnih in poučnih do

doživljajskih in čustvenih, od zgodovinskih do aktualnih. Tudi tu navajam nekaj tem, ki so se obnesle: zdravilna zelišča (zanimiva knjiga Ramovša Sto domačih zdravil za dušo in telo 1, 1990), kuharski recepti, o sreči, o sanjah, o veselju, živali – človekove prijateljice, gobarstvo, sadjarstvo, ženska/moška dela, prihod vlaka v našo dolino, pošta nekoč ipd.

- **Moje življenje.** Ta tema sodi med bolj osebne snovi vsakega od udeležencev pogovora. Ta tematika je zelo pomembna, saj brez nje ne bi bilo mogoče vzpostaviti medčloveškega odnosa prijateljske skupine starih. Teme iz tega sklopa niso primerne za začetniške skupine, potreben je čas, da se udeleženci med seboj spoznajo. Skupina mora postati zrela, temeljna. V tem tematskem sklopu prevladujejo teme iz osebne zgodovine, teme o sprotnem doživljanju dogajanja v skupini in osebne bivanjske teme. Nekaj predlogov o izboru tem: česa se v življenju najraje spominjam, moji prijatelji, moja najljubša hrana, moja rodna družina, moje otroštvo, moji šolski dnevi, prva ljubezen, k vojakom, težki dnevi v mojem življenju, odnosi med stanovalci v domu, kako smo doživeli izlet (po izletu), kaj mi pomeni sodelovanje v naši skupini, kaj sem v življenju dobrega naredil/a, česa me je življenje naučilo, verovanje itd.

Število prostovoljcev, ki delujejo v skupinah starih za samopomoč, se večja iz leta v leto. Razloge lahko iščemo v temeljni potrebi človeka po solidarnosti. Skupine za samopomoč starih ne bi mogle delovati brez prostovoljcev, saj je strokovnega kadra v domovih za stare premalo. Ker je prostovoljno delo mnogokrat delo v senci, sem se odločila, da v diplomski nalogi predstavim tudi prostovoljno delo, zato bom v nadaljevanju predstavila pojem prostovoljstva, kakšne osebnostne lastnosti naj bi prostovoljec imel ter vloge in obveznosti prostovoljnega dela.

2.5.1 Prostovoljstvo

Začetniki prostovoljnega dela so bila mladinska gibanja med obema vojnama. V šestdesetih letih se je prostovoljstvo razmahnilo kot odgovor na zbirokratizirano, institucionalizirano in kontrolno usmerjeno ponudbo storitev države blaginje. Ob razkroju države blaginje se je država začela umikati s področja neposrednega zagotavljanja storitev in zato potrebovala akterja, ki jo bo vsaj delno nadomestil. To je

pomenilo razmah prostovoljnega dela, iz katerega je nastal prostovoljni sektor (Flaker 2001, 305).

V Sloveniji se je razvoj prostovoljnega dela začel v sedemdesetih letih. Na Višji šoli za socialno delo je bila leta 1969 opravljena prva raziskava, nato pa so ji sledili akcijski projekti. Sprva so bili namenjeni predvsem otrokom in mladini. Poudarjali so demokratizacijo odnosov in nasprotovali izključevanju stigmatiziranih. Usmerjeno so bili proti institucionalizmu, prvi so začeli uvajati skupinsko delo. Prav ti akcijski projekti so bili temelj razvoju prostovoljnega dela, ki se je razvil v devetdesetih letih zunaj ustanov in ustvaril t. i. prostovoljni sektor. Razvoj in širjenje prostovoljstva sta spremenila oblike dela, uporabnike ter ideologijo (prav tam).

Beseda prostovoljstvo se lepo poveže z besedama samopomoč in solidarnost. Prostovoljstvo je „*osnovna sodobna oblika osebne solidarnosti v socialnem delovanju*“ (Ramovš 2003, 399). Je nekakšna postmoderna oblika solidarnosti, ki ji človek osebno posveti del svojega prostega časa, ob rednih službenih in življenjskih obveznostih. Poraja se kot dialog med prostovoljcem, ki v sebi doživlja potrebo po solidarnosti in samopomoči, ter človekom, ki je v socialni stiski.

Potreba prostovoljca ter potreba človeka v stiski sta dve enakovredni potrebi, ki sta enako človeški in častni. Bojana Mesec meni (Mesec 2000, 208), da obstajata dva pogoja za nastanek altruizma, in sicer namen, da drugi osebi storimo kaj dobrega, ter svoboda izbire. Zadovoljitev potreb in zadovoljstvo sta pogoj za ohranjanje in rast kakovosti življenja in osebostnega samouresničevanja, tako za prostovoljca kot človeka v stiski.

Sodobno prostovoljstvo ima svojo lastno paradigmo. Ramovš pravi (Ramovš 2001b, 319), da je vse dogajanje:

- osebno – izhaja iz osebne odločitve prostovoljca kot človeka,
- dialoško – se odvija v pogovoru med vsemi udeleženci,
- celostno – zajema celega človeka, celotno življenjsko izkušnjo ter celostni življenjski kontekst v katerem se odvija,
- temeljno – dosega človeško jedro prostovoljca, kot tudi tistih, s katerimi dela.

Tudi pri prostovoljnem delu je potreben kodeks etičnih pravil, kjer so jasno opredeljene vloge, obveznosti – moralne in materialne, ki izhajajo iz prostovoljnega dela. V etičnem kodeksu so napisana naslednja pravila:

- prostovoljno delo je neizkoriščevalsko,
- pri prostovoljnem delu se spoštuje etika dela,
- vse dejavnosti prostovoljnega dela morajo zagotavljati varnost prostovoljca/prostovoljke,
- osnovni liki prostovoljca/prostovoljke morajo biti opredeljeni,
- prostovoljec/prostovoljka mora biti odgovoren do samega sebe,
- prejemiki prostovoljnih uslug ne smejo biti fizično ali psihično prizadeti,
- prostovoljec mora spoštovati verovanja, vrednote in različnost oseb, katerim je namenjeno prostovoljno delo,
- načini kritja materialnih stroškov, ki nastanejo pri prostovoljnem delu, morajo biti jasno opredeljeni (Kristančič, 2005, 183).

Za prostovoljno delo se dandanes odloča vse več ljudi, vendar je potrebno poudariti, da ni vsak človek primeren za prostovoljca. Zaželjeno je, da ima lik prostovoljca naslednje lastnosti:

- potrebno je osnovno znanje s področja, na katerem dela,
- imeti mora čustveno toplino,
- intuicija,
- pristnost,
- sposobnost vživljanja,
- neposesivnost,
- humanistična usmerjenost,
- obvladati mora komunikacijske veščine: poslušanje, govorjenje, odzivanje, mišljenje in iskrenost,
- udeleževati se mora ustreznega specialnega usposabljanja ter izobraževanja (Kristančič, 2005, 184).

V empiričnem delu naloge sem raziskovala skupine za samopomoč v domu Petra Uzarja, zato bom v naslednjem poglavju ta dom tudi na kratko predstavila.

2.6 Dom Petra Uzarja

Dom Petra Uzarja Tržič je javni socialno-varstveni zavod, ki leži v zibelki gora: Zelenice, Kriške gore in Dobrče, z dolino pa se odpira proti Kranju in Bledu. Prednost pri sprejemu v dom imajo občani Tržiča, ki so starejši od 65 let ali invalidi, v primeru prostih kapacitet pa sprejemajo tudi ljudi iz drugih krajev. S pomočjo na domu, ki jo upravičencem ponudijo takoj, ko zanj zaprosijo, pripomorejo, da čakanje na dom ni tako pereče, nakaterim pa takšna pomoč zadostuje, da institucionalno varstvo sploh ni potrebno (Dom Petra Uzarja, 2011).

Zgodovina nastanka Doma Petra Uzarja

Potrebe po domu za stare so se iz leta v leto povečevale. Večina upokojencev je želela preživeti mirno starost v domačem okolju. Da bi se to čim prej uresničilo, so v Društvu upokojencev Tržič ustanovili iniciativni odbor za gradnjo doma starostnikov, ki ga je vodil Mirko Brejc. Z gradnjo so se strinjali tudi občani in leta 1976 izglasovali samoprispevek. Del sredstev je iz namenskega sklada za gradnjo domov prispevala takratna Skupnost pokojninskega in invalidskega zavarovanja, investitorstvo pa je prevzela skupščina občine Tržič. 29. novembra 1978 je bil postavljen temeljni kamen, leto dni kasneje je bil Dom Petra Uzarja slavnostno odprt (Poklon jeseni 2005, 6).

Prvi stanovalci so v dom prišli 7. aprila 1980. Dom je imel 150 ležišč, vodila ga je direktorica Ana Marija Hafner, delo s stanovalci pa so opravljali strokovno usposobljeni kadri (prav tam).

Gospa Pavlin – Kihler, zunanja sodelavka (Mešič in drugi 1995, 2), se spominja:

Živo mi je v spominu tisto aprilsko jutro, ko smo z več avtomobili hiteli po naše ostarele občane v preddvorski dom. Domenili smo se, da bodo vsi, ki želijo v domači kraj, pripravljeni okoli 10. ure dopoldan, prostovoljci pa jim bomo pri tem pomagali.

Milo je bilo videti, kako so oskrbovanci s culicami v rokah obkrožali naša vozila, ko smo se ustavili. Klicali so drug drugega, se objemali in čim prej skušali najti prostor v avtomobilih. Ni jih bilo treba nagovarjati za preselitev, soglasno so vsi želeli čimprej v novi dom, domov ... domov!

Previdno, počasi smo se vozili in končno prispeli v Ročevnico, kjer so nas ob vhodu v dom pričakali. Sprejem je bil prisrčen! Novo osebje je delalo brezhibno in oskrbovanci so bili veseli in zadovoljni. Takrat sem sklenila, da bom obiskovala domske varovance, ne samo kot predstavnica Rdečega križa, pač pa tudi kot Roza, ki bo našla svoj pravi dom prav tu, kjer zaposleni delajo z ljubeznijo in polno odgovornostjo za ljudi, ki so jim zaupani.

Dom Petra Uzarja danes

V zadnjem desetletju so se v domu Petra Uzarja investicije kar vrstile. Iz prvotno načrtovanih 150 ležišč so danes dosegli število 176 v 105 sobah – od teh je 40 enoposteljnih, 59 dvoposteljnih in 6 triposteljnih. Veliko je bilo postorjenega tudi na področju vzdrževanja in tehnične ureditve, kot tudi na področju zdravstvene nege in oskrbe. Poleg raznih manjših gradbenih posegov in nakupov osnovne opreme znotraj in zunaj doma so z izgradnjo prizidka povečali varovani oddelek, obnovili glavno jedilnico in talne obloge v sobah stanovalcev polnegovalnega oddelka. Letos so dokončali tudi adaptacijo dela prtličja vzhodnega trakta, kjer so pridobili dodatnih šest mest za stanovalce. Vse te izboljšave so namenjene predvsem oskrbovancem doma, da bi bilo njihovo tretje življenjsko obdobje čim lepše ter kakovostnejše (Prosen 2010, 11).

2.6.1 Kronika skupin starih za samopomoč v Domu Petra Uzarja

V tržiškem domu sta z delom v skupinah za samopomoč začeli socialna delavka in delovna terapevtka. Povod za ustanovitev skupin so dali pogovori s starimi v domu. Ti so večkrat dejali, da so pozabljeni od domačih, da so na zadnji postaji ali da živijo v „predjamskem gradu“. Sprva sta socialna delavka in delovna terapevtka skušali stanovalce pridobiti z individualnimi pogovori. Odziv je bil različen. Nekateri so bili nad zamislijo navdušeni, drugi so želeli poskusiti, spet tretjii so sodelovanje odklonili. Prvo srečanje skupin starih za samopomoč je bilo 12. marca 1993. Število članov se je z vsakim srečanjem povečevalo. Voditeljica Draga 17. Septembra 1998 piše: „*Sestanek članov je že utečen, vendar je treba vse poklicati v sobe.*“ (Hočevnar Šajotovič in drugi 2003, 5). Skupine so se sčasoma vedno bolj uveljavile, stanovalci so začeli prihajati kar sami. Na začetku je delovanje skupine potekalo na amaterski ravni, danes pa so voditeljice strokovno usposobljene (prav tam).

Danes v domu poteka 9 skupin za samopomoč: Marjetice, Upanje, Tulipan, Luč, Zvončki, Slavčki, Ustvarjalna skupina, Sončnica in Zimzelen. Teme v skupinah so različne, v ospredju so zanimivi topli spomini, ki stanovalce oddaljujejo od nezadovoljstva in jeze. Teme so: spomini, izleti, praznovanja, prazniki, prijateljstva ...

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 OPREDELITEV PROBLEMA

V diplomski nalogi skušam prikazati skupine za samopomoč starih, katerih namen je zapolniti prazen prostor, ki ga nobena institucija s svojimi zaposlenimi ne more zapolniti. Glavni namen je naloge je ugotoviti, kako skupine za samopomoč v domu Petra Uzarja vplivajo na udeležence in prostovoljke ter ali skupine za samopomoč v domu Petra Uzarja pomagajo rešiti probleme osamljenosti, ki v institucijah predstavljajo največjo oviro.

Da bi lažje razumeli empirični del naloge, sem v teoretičnem delu predstavila in opredelila starost in staranje ter demografske spremembe na področju Evrope ter Slovenije. Opredelila sem pojem kakovostne starosti. Ker v raziskavi raziskujem skupine za samopomoč, ki potekajo v domu za stare, sem nadalje predstavila razvoj institucionalnega varstva starih ljudi v Sloveniji ter značilnosti institucionalnega življenja, kjer sem se posvetila interakciji med oskrbovanci, sorodniki in osebjem v instituciji ter osamljenosti starega človeka. Zadnji, zelo pomemben del, predstavljajo skupine za samopomoč, kjer sem se osredotočila na opredelitev skupin, nastanek, pomen, cilje, vrste ter dejavnosti, ki potekajo v skupinah. Kot podpoglavje skupin za samopomoč sem predstavila še pojem prostovoljstva, ki se mi zdi zelo pomemben del skupin za samopomoč, saj brez prostovoljstva skupine za samopomoč starih ne bi postale tako široko gibanje, ki je zajelo vso Slovenijo.

V empiričnem delu se bom posvetila skupini za samopomoč starih v domu Petra Uzarja Marjetice ter prostovoljkam-voditeljicam, ki skupine v domu Petra Uzarja vodijo.

Predmet raziskovanja v empiričnem delu skušam opredeliti z naslednjimi raziskovalnimi vprašanji:

1. Raziskovalna vprašanja za člane skupine za samopomoč Marjetice:

- Kakšni so razlogi, zaradi katerih se star človek odloči za bivanje v institucionalnem varstvu?

- Kako se življenje starega človeka po prehodu v dom spremeni? Kakšni so njegovi občutki, spremembe?
- Ali so intervjuvanke zadovoljne z bivanjem v domu?
- Zakaj so se udeleženke vključile v skupino za samopomoč Marjetice?
- Kako potekajo srečanja, kakšna je stopnja aktivnosti udeleženk?
- Kako, na kakšen način se kažejo učinki skupine na udeleženke?

2. Raziskovalna vprašanja za voditeljice skupin za samopomoč v domu Petra Uzarja:

- Kakšni so razlogi za vodenje skupine za samopomoč?
- Kaj vse se na srečanjih dogaja, kakšna je aktivnost voditeljice?
- Kako skupina vpliva na voditeljico in udeležence?

3.2 METODOLOGIJA

3.2.1 Vrsta raziskave

Predstavljena raziskava je kvalitativne narave, zato je zanjo značilno, da raziskovalec prisluhne ljudem, ki jih raziskuje. Pomembno je, da se raziskovalec usmeri na stvarne življenjske probleme ljudi, da je sprejemljiv in odprt za vsestransko različne podatke v raziskovanju, ne samo za podatke, ki so pomembni z vidika njegove teorije, ter da proučuje raziskovane v njihovem vsakdanjem življenjskem kontekstu (Mesec 1998, 28).

3.2.2 Merski instrumenti in viri podatkov

Pri metodi spraševanja sem se odločila za polstrukturiran intervju, za katerega je značilno, da je spraševalec v neposrednem stiku z vprašanim in zastavlja vprašanja, ki so bolj ali manj vnaprej določena, vendar se vrstni red glede na situacijo spreminja. Vsem vprašancem zastavlja ista vprašanja, na enak način. Tako spraševanje zagotavlja primerljivost odgovorov in kasnejšo kvalitativno obdelavo in analizo (Mesec 1998, 82). Ker me je zanimalo, kako potekajo srečanja skupine za samopomoč, sem se vključila v skupino po metodi odkritega opazovanja z popolno udeležbo. Pri tej vrsti opazovanja

opazovalec člane skupine seznanj s svojim raziskovalnim namenom, se popolnoma vključi v skupino in prevzame običajno vlogo (Mesec 1998, 79).

Izvedla sem:

- polstandardiziran intervju s člani skupine Marjetice,
- polstandardiziran intervju s prostovoljko skupine Marjetice, Slavčki ter koordinacijsko vodjo skupin za samopomoč.

3.2.3 Prikaz intervjujev

- **Vprašanja za oskrbovance doma Petra Uzarja, ki obiskujejo skupino za samopomoč Marjetice**

SPLOŠNI PODATKI:

1. Ime:
2. Priimek:
3. Starost:

PRIHOD V DOM PETRA UZARJA:

1. Koliko časa ste že oskrbovanka doma Petra Uzarja?

Razlogi za odhod v dom:

1. Zakaj ste se odločili za bivanje v domu (fizična nesposobnost, osamljenost, izguba partnerja)?
2. Kdo je bil tisti, ki je dal pobudo za vaš odhod v dom?

Življenje po prehodu v dom (občutki in spremembe):

1. Mi lahko opišete občutke, ki so vas prevevali, ko ste morali oditi v dom?
2. Za nekatere stare ljudi imajo domovi še vedno negativen prizvok (zadnja postaja, hiralnica). Zanima me, kakšno mnenje ste vi imeli o domu, preden ste postali oskrbovanka? Ali se je to mnenje spremenilo, ko ste začeli živeti v domu?
3. Kaj vas (je) najbolj teži(lo) v domu (sprejetje domskega načina življenja, izguba socialnih stikov, odnos delavcev ustanove ...)?
4. Kdo/kaj vam je pomagal(o) pri prilagajanju in kako je potekalo prilagajanje na novo življenje v domu?
5. Se kdaj počutite osamljeno? Kaj v tem primeru počnete? Kako se spopadate z osamljenostjo?
6. Ali se v domu počutite bolj ali manj osamljeno, kot ste se počutili doma?
7. Na kakšen način ste povezani z ljudmi iz življenja pred prihodom v dom (družino, sorodniki, prijatelji, znanci, sosedi)? S kom imate največkrat stike? Se vam zdi, da so se ti stiki zmanjšali s prihodom v dom?

Zadovoljstvo/nezadovoljstvo z bivanjem v domu:

8. Kje se kaže največja razlika med bivanjem v domu in bivanjem v domu za stare?
9. Kako ste zadovoljni s storitvami in osebjem v domu?
10. Kakšen odnos ima osebje do vas (služben ali bolj osebni)?
11. Kaj v domu najbolj pogrešate? Kaj vam je v domu najbolj všeč?
12. Kaj bi spremenili v domu, da bi bili bolj zadovoljni z življenjem v njem?

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ MARJETICE:

Razlogi za vključitev v skupino:

1. Koliko časa po prihodu v dom ste se priključili skupini?
2. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?
3. Zakaj ste se vključili v skupino?
4. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi s skupino?

Dogajanje na srečanjih in aktivnosti udeležencev:

1. Ali se srečanj redno udeležujete?
2. Kako potekajo srečanja?
3. Kaj vse na srečanjih počnete?
4. Se vam zdi, da srečanja potekajo dovolj pogosto? Če ne, kako pogosto bi si srečanj želeli vi?
5. Ali kdaj predlagate temo, o kateri bi radi govorili na srečanju?
6. Katera pogovorna tema vam je najljubša?
7. Ali se v skupino aktivno vključujete ali ste bolj gledalec oz. poslušalec?
8. Kako bi ocenili vašo voditeljico?
9. Ali je voditeljica pozorna na vaše želje?
10. Kaj v zvezi s srečanji skupine bi radi spremenili? Kakšni so vaši predlogi, želje?
11. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?

Učinki skupine na udeležence:

1. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino. Če jih, katere?
2. Podatki kažejo, da je v domu velikokrat prisotna osamljenost, izoliranost. Se vam zdi, da je z obiskovanjem skupin ta osamljenost, izoliranost manj prisotna? Kako skupina prispeva k temu?
3. Kako, na kakšen način vam obiskovanje skupine za samopomoč pomaga pri premagovanju vaših težav?
4. Se vam zdi, da skupini lahko zaupate svoje težave, stiske (npr. težave z zdravjem, težave v medsebojnih odnosih z najbližjimi)?
5. Kako skupina vpliva na vaš pogled na življenje v domu starih (se je ta pogled kaj spremenil, odkar obiskujete skupino)?
6. Kaj danes daje smisel vašemu življenju? Kaj vam je sedaj pomembno v življenju?
7. Kako se razumete s člani skupine? Se kdaj sprete?
8. Na kakšen način ste z udeleženci skupine za samopomoč povezani izven srečanj?

9. Kakšne odnose imate z ostalimi oskrbovanci doma, ki skupine ne obiskujejo? Se družite z njimi?
 10. Ali se udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti, ki jih ponuja dom? Če jih, katerih?
- **Vprašanja za voditeljice skupin za samopomoč v domu Petra Uzarja (strokovna delavka, voditeljica skupine Marjetice, voditeljica skupine Slavčki)**

SPLOŠNI PODATKI

1. Ime in priimek:
2. Starost:
3. Status (zaposlena, upokojenka):

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ

Razlogi za vključitev v skupino:

1. Kje ste izvedeli za skupino za samopomoč?
2. Kdo vas je za vodenje navdušil?
3. Koliko časa že vodite skupino za samopomoč?
4. Zakaj ste se odločili za delo v skupini za samopomoč?

Dogajanje na srečanjih in aktivnost voditelja:

1. Ali ste opravili kakšen tečaj izobraževanja prostovoljcev? Če ste, kako je izobraževanje potekalo? Kako vam to izobraževanje pomaga pri vodenju skupine?
2. Kako pridobivate nove člane?
3. Kaj vaša skupina nudi svojim članom?
4. Kakšna je vloga voditelja na srečanju skupine?
5. Kako poteka vaša priprava na srečanje skupine?
6. Ali srečanja potekajo dovolj pogosto?

7. Kaj na srečanjih počnete?
8. Kakšni so vaši predlogi, želje za spremembe v skupini?
9. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?

Učinki skupine na voditelja in udeležence:

1. Kaj vam delo v skupini pomeni?
2. Kje se najbolj odraža delo skupine v vsakodnevnem življenju varovancev?
3. Kako, na kakšen način se kvaliteta življenja udeležencev skupine izboljša?
4. Se z oskrbovanci družite tudi, ko ni srečanja skupine?
5. Se je vaše življenje, odkar vodite skupino za samopomoč, kaj spremenilo? Če da, kako?
6. Kaj pomembnega ste se naučili/spoznali, odkar vodite skupino?
7. Kako ste videli starost, preden ste začeli voditi skupino? Kako starost vidite sedaj?
8. V čem je po vašem mnenju največji problem institucionalnega varstva?

3.2.4 Vzorec

Vzorec predstavljajo 4 oskrbovanke Doma Petra Uzarja, ki obiskujejo skupino za samopomoč Marjetice ter 3 voditeljice skupin za samopomoč. Ena oseba vodi skupino za samopomoč Marjetice, druga pevsko-pogovorno skupino, tretja oseba pa je delovna terapevtka ter strokovna koordinatorica skupin za samopomoč v domu Petra Uzarja.

3.2.5 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala v mesecih februarju in marcu leta 2011. Najprej sem navezala kontakt s delovno terapevtko, ki je hkrati tudi vodja organizacije skupin starih za samopomoč v domu Petra Uzarja. Dogovorili sva se, da najprej obiščem skupino za samopomoč Marjetice ter nato izvedem intervjuje.

V skupini, dne 10. 2. 2011, sem se predstavila, povedala namen mojega dela ter vprašala, če bi bila katera od udeleženk pripravljena sodelovati pri intervjuju. Štiri članice so bile pripravljene sodelovati. Dogovorile smo se za kraj in čas intervjuja.

Prvo intervjuvanko, gospo L., sem intervjuvala še isti dan, takoj po koncu srečanja skupine ob 11.30 uri. Intervju sva opravili za mizo na hodniku doma, trajal je eno uro. Z gospo K. sva se dogovorili za naslednji dan (11. 2. 2011) od 9. uri v njeni sobi. Intervju je trajal dve uri in pol, saj je gospa zelo zgovorna in je poleg odgovorov na vprašanja povedala še mnogo drugih zgodb iz svojega življenja. Tretjo intervjuvanko, gospo D., sem intervjuvala 14. 2. 2011 v njeni sobi. Začeli sva ob devetih ter končali čez uro in dvajset minut. Z zadnjo intervjuvanko, gospo H., je intervju potekal za mizo na hodniku, dne 24. 2. 2011 ob 11.30 uri in trajal pol ure.

Intervju z vodjo skupin za samopomoč ter delovno terapevtko, gospo Š., sem opravila 3. 2. 2011 v njeni pisarni ob 10. uri. Po intervjuju sem odšla še na sestanek prostovoljk skupin za samopomoč, kjer sem spoznala prostovoljke, ki delujejo v Domu Petra Uzarja. Vprašala sem, če je katera pripravljena odgovoriti na nekaj vprašanj, javili sta se gospa M. ter gospa P. Dogovorile smo se, da intervju opravimo prvi četrtek v mesecu marcu, po koncu sestanka prostovoljk. Najprej sem intervjuvala gospo M., nato pa še gospo P.

Pogovorov nisem snemala, sem se pa potrudila čim bolj natančno zapisati odgovore in hkrati tudi opazovati njihove odzive, čustva.

V nadaljevanju bom predstavila analizo intervjujev s članicami skupine za samopomoč Marjetice ter voditeljicami skupin, kakor jih na podlagi poglobljenih pogovorov vidijo. Z analizo intervjujev želim odgovoriti na raziskovalna vprašanja, ki sem si jih zastavila v poglavju 3.1. Opredelitev problema.

4 ANALIZA INTERVJUJEV

4.1 REZULTATI – članice skupine za samopomoč Marjetice

Srečanja skupine Marjetice potekajo vsak četrtek ob 10. uri v sobi delovne terapije. Skupina je odprtega tipa, kar pomeni, da z veseljem sprejmejo vsakega novega člana. Marjetice so ena prvih skupin za samopomoč, so skupina z najbolj aktivnimi člani, članstvo pa se giblje od 8–12 članov. Trenutno skupino obiskujejo samo ženske. Skupino vodita dve prostovoljki.

PRIHOD V DOM PETRA UZARJA

Razlogi za odhod v dom

V Sloveniji se daje vse večji poudarek temu, da ostane star človek čim dlje v domačem okolju. Zanj skrbijo neformalni oskrbovanci, npr. družinski člani, s pomočjo drugih oblik pomoči npr. pomoč na domu, dnevni centri ...

Morda je to tudi razlog, da staremu človeku odhod v dom predstavlja „izhod v sili“, ker sam zase ne more več skrbeti, prav tako tudi ne njegovi svojci. Vse intervjuvanke so se za bivanje v domu odločile zaradi slabega zdravstvenega stanja in posledično nezmožnega opravljanja vsakdanjih opravil.

(1) Francka (2011): „...sem pa en kolk zlomila, pa še drugega.“

(2) Neža (2011): „...opazila sem da pešam, da ne morem več toliko prispevat.“

(3) Margareta (2011): „...po celi desni strani prizadelo. Se še oblečt ne morem sama“

(4) Mira (2011): „V domu se počutim bolj sigurno.“

Za institucionalno varstvo so se odločile na lastno pobudo oz. v sodelovanju s sinovi. Le ena vprašana je v dom odšla na željo vnukinje.

Življenje po prehodu v dom

Požarnik (1981, 142) pravi, da imajo povečini stari ljudje mešano ali slabo mnenje o domovih za stare, le malo starih ljudi je pripravljenih iti v dom. Pričakovanja stanovalcev do življenja v domu so odvisna od njihovega subjektivnega sveta, kjer se zrcalijo izkušnje posameznikovega življenja, doživljanja in sprejemanja lastne starosti, posameznikovega povezovanja s socialnim okoljem in sprejemanje družbenih determinant. Mali (2008, 171–172) poudarja, da stari ljudje izoblikujejo odnos do institucije že pred vstopom v dom. Predstavo o institucionalnem življenju si posameznik ustvari na podlagi podobe, ki jo imajo domovi v družbi. Tudi intervjuvanke so imele mešane občutke ter mnenje o domu, vendar so se sčasoma prilagodile:

(5) Francka (2011): „*Mav sem jokala.*“, „*Nisem šla rada v dom... Zdej sem se pa navadla...*“

(6) Neža (2011): „*...nisem imela nobenih pomislekov. ...sem vedla, kaj me čaka.*“, „*Nisem si mogla ustvarit pravega mnenja, ljudje so govorili vse sorte. Jest sem se v domu sprostila.*“

(7) Margareta (2011): „*Od začetka zelo slabo, pol se pa navadiš.*“, „*...nobenega mnenja, nisem nikogar poznala. Sem pa zdej, ko sem se navadla zadovoljna...*“

(8) Mira (2011): „*...hotela biti tukej v domu. ...bila vesela. To mi je bila želja.*“ „*Vsekakor ni lahko odditi v dom. Meni je bilo še težje, ker sem bila najprej v drugi državi.*“

Postružnikova (2000, 338) pravi, da s prihodom v dom postane star človek izkoreninjen iz svojega domačega življenjskega okolja, socialni stiki z družino, prijatelji in znanci se omejijo na občasne, vedno redkejše stike. Stanovalci doma tako izgubijo stike z mlado in srednjo generacijo, kar pripelje do osamljenosti, čustvene otopelosti in marginalizacije. Udeleženke imajo redne stike s svojimi otroci in vnuki, kljub temu se vse kdaj počutijo osamljene. Z osamljenostjo se spopadajo:

(9) Francka (2011): „*ja včasih ... v kakšen kot grem ... gledam televizijo.*“

(10) Neža (2011): „*Ja ... Malo tuhtaš. ... sami sebi ne smeš smilit ...*“

(11) Margareta (2011): „*...skorej nikol. Imam televizijo, če imam pa čas, pa mal pišem.*“

(12) Mira (2011): „...moraš sam pri sebi se spopasti z osamljenostjo ... Treba se je vključiti med ljudi... Meni pomagajo skupine...“

Zadovoljstvo/nezadovoljstvo z bivanjem v domu

Prilagajanje starostnika na življenje v domu poteka v kombinaciji z emocionalnostjo zaposlenih. Med njimi mora priti do nekakšne harmonije, ki temelji na pomoči pri čustvenih težavah, dviganju samozavesti, medsebojnem osebnem odnosu, razumevanju starostnikovih težavah ter zaznavanju njegovih potreb in želja. S storitvami in osebjem so intervjuvanke zadovoljne, čeprav nekatere menijo, da je prijaznost, ustrežljivost in odnos osebja odvisna od specifične osebe:

(13) Francka (2011): „...zadovoljna, tudi z osebjem... Odnos je dobr. Ene so res prijazne, druge pa...“

(14) Neža (2011): „...zelo zadovoljna. Z osebjem se dobro razumem. Ene so zelo prijazne ustrežljive, druge pa mal manj.“

(15) Margareta (2011): „Ja zelo. Nekatere so bolj službene, nekatere bolj osebne.“

(16) Mira (2011): „V redu jeodnos čist odvisen od osebe.“

Jana Mali (2002, 320) je v enem od domov izvedla raziskavo, v kateri je odkrila 4 tipe stanovalcev: pasivne, konstruktivne, vdane v usodo in uporniške. V svoji raziskavi sem prišla do zaključka, da intervjuvanke spadajo v konstruktivni tip, kar pomeni, da so z življenjem v domu zadovoljne, vendar pa opažajo določene nepravilnosti in nanje tudi opozarjajo.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ MARJETICE

Razlogi za vključitev v skupino

Na vključitev udeležencev v skupino vplivajo različni dejavniki. Prvi dejavnik je čas. Udeleženke so se skupini za samopomoč pridružile takoj ob prihodu v institucijo. Drugi dejavnik je osebno povabilo. Vse udeležence sta k sodelovanju osebno povabili delovna terapevtka in/ali socialna delavka:

(17) Neža (2011): „*Marjeta je bla tista. Ko sem prišla v dom, je prišla v mojo sobo in me vprašala, če imam kaj časa, da mi predstavi skupine. Sem rekla seveda in od tistega časa hodim.*“

Tretji dejavnik predstavljata razlog in pričakovanje. Udeleženke so se vključile v skupino, da si preženejo dolgčas, vklopijo v dom ter da se družijo z drugimi ljudmi. Od obiskovanja skupine so udeleženke pričakovale zapolnitev prostega časa ter s tem zmanjšanje osamljenosti.

Dogajanje na srečanjih in aktivnosti udeležencev

Vprašane se srečanj redno udeležujejo in na njih tudi aktivno sodelujejo, kar se kaže preko podajanja mnenj na lastno pobudo. Domu Petra Uzarja se se držijo preverjenih treh sestavin poteka srečanja, ki jih priporoča Ramovš (1992, 228):

- *Obredna struktura srečanja.* Tu gre predvsem za potek dogajanja, ki je utečen v navado rutinske samoumevnosti. To pomeni, da srečanja potekajo redno, v znanem okolju, ob isti uri. Vsi vejo, kaj se bo med srečanjem dogajalo, kaj bodo delali, kaj bodo počeli med odmorom, kdaj se bodo dogovorili za naslednje srečanje:

(18) Neža (2011): „*Ob četrtek ob desetih se zberemo v delovni sobi. Če kakšne ni, se gre pogledat, kje je. Drugače pa hodimo ene in iste. Aja pol pa gremo iskat kofe iz avtomata, pa vodo si nalijemo. Zaradi grla, ker toliko govorimo (smeh). Srečanje poteka uro in pol, odvisno koliko časa imajo prostovoljke. Jest rada hodim.*“

- *Tematska vsebina srečanja.* Tema je glavna dejavnost posameznega srečanja, ponavadi je to pogovorna tema:

(19) Francka (2011): „*...pogovarjale o zdravilnih rastlinah ... pojemo, gremo se kakšno igrcoko je lep vreme, gremo vn.*“

(20) Neža (2011): „*...pogovarjamo, razne teme ... pojemo tudi.*“

(21) Margareta (2011): „*Velik se pogovarjamo, tud zapojemo ... lepo vreme gremo na kofe vn al pa na tortico.*“

(22) Mira (2011): „*Pogovarjamo se, pojemo, delimo si izkušnje pa spomine.*“

- *Sproščena družabnost* pri srečanju je nekakšno lepilo, ki povezuje ljudi v skupini. Lahko je to sproščen klepet, med čakanjem na začetek srečanja, ali sproščena družabnost med odmori. Pomemben je sklepni del srečanja, kjer naj bi s šalo med sproščenim klepetom pomagali k še večji sproščenosti. V skupini Marjetice začetek srečanja predstavlja obred s kavo, na koncu srečanja pa zapojejo pesem.

S skupino Marjetice ter voditeljicama so udeleženske zadovoljne ter v zvezi s srečanju skupine ne bi ničesar spreminjale. Je pa vsaki udeleženci v spominu ostal poseben dogodek iz skupine:

(23): Francka (2011): „*Ko smo šle na torto v slaščičarno.*“

(24): Neža (2011): „*Ker rada govorim o starih časih, mi je takrat lepo, ko govorimo o preteklosti.*“

(25): Margareta (2011): „*Še posebej pa praznovanje rojstnih dni.*“

(26): Mira (2011): „*Sprejem, ki so mi ga pripravili v skupini, ko sem prišla v dom. V duši mir.*“

Učinki skupine na udeležence

Skupina za samopomoč ima na uporabnika vrsto pozitivnih učinkov. Osnovni namen skupin za samopomoč starih je reševati osebno osamljenost ljudi, ki morajo živeti v domu, hkrati pa za seboj potegne zmanjševanje in preprečevanje izolacije starih ljudi ter jih poveže z mlado in srednjo generacijo (Ramovš 1992, 211).

Najpomembnejša ugotovitev raziskave so pozitivni učinki skupine na člane. Vse vprašane priznavajo, da odkar obiskujejo skupino, vidijo dom v boljši luči, izboljšalo se jim je počutje, so zadovoljne, sproščene, skupine pa jim prekinajo monotonost v domu. Vse so mnenja, da bi bile v domu veliko bolj osamljene, če skupine ne bi obiskovale:

- (27) Francka (2011): „...čas zapolne, pa sigurn, da sem manj osamljena.“
- (28) Neža (2011): „Ja lahko bi rekla, da smo tiste, ki skupino obiskujemo, manj osamljene. Skupina ti zapolne čas, ki ga imaš v domu na pretek, pol pa tud ne tuhtaš toliko, pa se bolje počutiš.“
- (29) Margareta (2011): „Ja res, to pa močno. Zelo si prizadevam, da grem na skupino. Komej čakam, da pridejo.“
- (30) Mira (2011): „Vsekakor. S tem, ko hodim na skupine imam skrb, sem med ljudmi.“

Vse udeleženke se strinjajo, da jim obiskovanje skupine za samopomoč pomaga pri premagovanju njihovih težav, prav tako se jim je izboljšal pogled na življenje v institucionalnem varstvu. Skupini lahko zaupajo svoje težave in stiske, saj v skupini velja načelo, da vse ostane znotraj skupine in se o tem ne govori po domu. Z ostalimi člani skupine se vprašane dobro razumejo, nekatere so z njimi povezane tudi izven srečanj.

Poleg skupin za samopomoč se udeleženke udeležujejo še drugih aktivnosti, ki jih ponuja dom, nekatere pa poleg skupine Marjetice obiskujejo še druge skupine za samopomoč:

- (31): Francka (2011): „Hodim še na molitveno skupino, pa miselno ... kej dogaja dol v avli, grem gledat.“
- (32): Neža (2011): „Obiskujem molitveno skupino, telovadbo, lansklet sem bila na treh izletih ... Diapozitivi s potovanj so, pa pojejo ...
- (33): Margareta (2011): „Vse. Zadnič je bil tukej inovator, otroci pridejo iz vrtca pa pojejo. Pa ples mam včasih ...“
- (34): Mira (2011): „Hodim na izlete, pa telovadbo, pa v miselno skupino. ... v cerkev hodim...“

4.2 REZULTATI – strokovna delavka ter prostovoljki

Skupine za samopomoč so vodene skupine, ki jih ustanovijo in vodijo razni strokovni delavci ter prostovoljci. Danes pri socialnem delovanju poznamo štiri načine osnovnega dela:

- **Laično socialno delo** opravljajo ljudje, ki nimajo ustrezne šole za pomoč ljudem v socialnih stiskah in težavah.
- **Strokovno socialno delo** opravlja ustrezno šolan strokovnjak.
- **Službeno socialno delo** je tisto, ki ga strokovnjak ali laik opravlja v sklopu zaposlitve. To delo je organizirano, plačano, s polnim ali delnim delovnim časom.
- **Prostovoljsko socialno delo** pa je tisto, ki ga opravlja strokovnjak ali laik brez plačila in organiziranega delovnega mesta. To delo lahko poteka v okviru prostovoljske, dobrodelniške ali druge organizacije (Ramovš 1992, 401).

V nadaljevanju bom predstavila razloge prostovoljk za vključitev v skupino, dejavnosti skupine ter učinke, ki jih ima skupina na voditeljice ter udeleženske.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ

Razlogi za vključitev v skupino

Ramovš (2001b, 318) pravi, da pripravljenost za prostovoljno delo izhaja iz osebne odločitve človeka po njegovi temeljni socialnoimunski potrebi po solidarnosti. Prostovoljstvo za današnjega človeka pomeni košček osebnega časa za „biti“ v nasprotju z glavnino njegovega časa za „*imeti*“.

V domu Petra Uzarja skupine za samopomoč vodijo prostovoljke v sodelovanju s strokovnimi delavci. Za delo v skupini za samopomoč so navedle različne vzroke:

- (1) Marjeta (2011): „*Ker ima skupina toliko pozitivnih učinkov na stanovalce. Vzpodbuja socialne stike med stanovalci, preprečuje osamljenost, osmisli bivanje v domu.*“

(2) Anica (2011): „...živela v družini treh generacij. S starimi starši mi je bilo zelo lepo, vrjetn je to vzrok, da imam rada stare ljudi. V skupini sem se z njimi spoprijateljila. Dajo mi občutek, da me imajo radi, in to je lep občutek.“

(3) Marija-Nuša (2011): „...bila upokojena in nisem imela več varstva, zato mi je ostajal čas.“

Dogajanja na srečanjih in aktivnost voditelja

Opravljen tečaj za prostovoljke je zaželen, ni pa nujen. Dve od treh vprašanih sta opravili tečaj usposabljanja za prostovoljke. Gospa Marjeta je tečaj opravljala na inštitutu Antona Trstenjaka.

Na Inštitutu Antona Trstenjaka poteka kar nekaj predavanj, tečajev in usposabljanj na temo medgeneracijskih programov za kakovostno starost na področju medčloveških odnosov. Za sodelovanje v medgeneracijskih programih ni pomemben poklic, izobrazba ali predhodne izkušnje, pač pa veselje in volja narediti nekaj zase ter za kakovostno starost danes ali jutri:

- predavanje „Kakovostna starost danes in jutri“,
- tečaj priprave na kakovostno starost ob upokojitvi,
- tečaj za lepo sožitje s starejšim družinskim članom,
- usposabljanje za prostovoljsko družabništvo s starim človekom,
- usposabljanje za prostovoljske voditelj-ico(a) medgeneracijske skupine za kakovostno starost.

(Inštitut Antona Trstenjaka, Prostovoljci)

Voditelj med vodenjem skupine nastopa v več različnih vlogah, ki se med seboj prepletajo. Če si pogledamo citate (4, 5, 6) vidimo, da voditelj povezuje, usmerja ter koordinira skupino, kar predstavlja enakovredno sodelovanje udeležencev na srečanju; nastopa v vlogi predlagatelja pogovornih tem ter spodbuja udeležence k aktivnemu sodelovanju.

(4) Marjeta (2011): „Spodbuja pogovor, koordinira, predlaga teme.“

(5) Anica (2011): „...poišče in pripravi temo, da pogovor vodi, da vsi člani po svojih močeh sodelujejo.“

(6) Marija-Nuša (2011): „*Voditelj poskrbi za vse člane skupine, jih pripelje na skupino, razdeli besedila pesmi, postreže s čajem.*“

Pogovorne teme najpogosteje predlagajo voditeljice, le redko udeleženke. Teme poiščejo iz aktualnih dogodkov preko časopisov, revij, knjig, televizije, pripravijo slikovni material, posnetke glasbe. Voditeljice se trudijo, da bi srečanja potekala čim bolj raznoliko, zato poleg pogovora na srečanjih še pojejo, spremljajo rojstne dni posameznikov, spoštljivo se poslovijo od umrlega člana.

Ker je skupina Marjetice že dobro utečena skupina, voditeljice poleg čim več vitalnih članov nimajo želja po spremembah in ne bi ničesar spreminjale.

Učinki skupine na voditelja in udeležence

Prostovoljno delo ni le delo za druge, temveč tudi zase (Ramovš 2001, 321). Analiza intervjujev s prostovoljkami je pokazala, da z vodenjem skupin doživljajo osebno zadovoljstvo, rast, občutijo srečo in ugodje, doživljajo veselje, ko naredijo nekaj dobrega za sočloveka, na starost gledajo s spoštovanjem. Vse priznavajo, da so jim skupine polepšale življenje, jim vlivajo samozavest, vplivajo na njihov osebni razvoj, sprejemanje drugačnosti ter tudi nalagajo obvezo in dolžnost. Voditeljice vidijo naslednje pozitivne učinke na udeležencih:

(7) Marjeta (2011): „*Večjem zadovoljstvu, so prijazni, pozitivni stiki med stanovalci, sprejemanje drug drugega. Stanovalci se družijo tudi izven skupine, vzpostavljajo prijateljske stike, medsebojno si pomagajo. Ja, skupine so res pomembne.*“

Članom se izboljša kvaliteta življenja, kar se kaže:

(8) Marjeta (2011): „*So drugačni, prijazni, pripravljeni pomagati drug drugemu, so zadovoljni.*“

(9) Anica (2011): „*...članom zapolni uro in pol njihovega časa. Imajo občutek pripadnosti, v skupini si zaupamo svoje težave, se spodbujamo. Niso tako sami, spoznajo se med seboj ... pa tudi voditelji jim prinesemo dogajanje zunaj doma.*“

(10) Marija-Nuša (2011): *„Življenje se jim izboljša ... Petje sprošča pozitivne misli, zato so veseli, pozitivni. Pa spoznajo se med seboj, tako da se družijo tudi izven skupine.“*

Kljub pozitivnim učinkom skupin za samopomoč, so voditeljice izpostavile probleme, ki so še vedno prisotni v institucionalnem varstvu:

(11) Marjeta (2011): *„Predvsem ga vidim v osamljenosti, občutku odrinjenosti.“*

(12) Anica (2011): *„... za oskrbovance slabo to, da jih je toliko na kupu, se pravi na enem mestu.“*

(13) Marija-Nuša (2011): *„... problem verjetno nastane med samimi oskrbovanci. Nekateri so osamljeni, nekateri pogrešajo svoje domače okolje. So pa tudi oskrbovanci, ki se nikakor ne morejo vključiti v domsko življenje in so še napadalni ali nesramni, taki pa grenijo življenje sebi, pa vsem ostalim oskrbovancem in osebju.“*

5 SKLEP

Prebivalstvo Slovenije in Evrope se stara. Z naraščanjem števila starih ljudi se bodo domovi v še večji meri soočali z naraščanjem povpraševanja po institucionalni negi in oskrbi. Na področju varstva starejših v Sloveniji obstaja več vrst pomoči, vendar bo za določeno število starih dom še vedno ostal edina rešitev, saj je prav bolezen najpogostejši razlog za odhod v dom.

V diplomski nalogi sem na osnovi teorije prikazala delovanje skupine za samopomoč v domu Petra Uzarja. Z analizo poglobljenih intervjujev sem skušala odgovoriti na raziskovalna vprašanja, namenjena udeleženkam skupine Marjetice ter voditeljicam skupin.

Skupine za samopomoč v domu Petra Uzarja so ena izmed dodatnih kvalitiet, ki jih dom nudi stanovalcem. Udeleženke skupine Marjetice so se za bivanje v domu odločile zaradi slabega zdravstvenega stanja. Način, kako je star človek prišel v dom, močno vpliva na njegovo nadaljnje življenje v domu. Pomembno je, da se človek sam odloči za bivanje v domu. Tri intervjuvanke so se skupaj z družino odločile za odhod v dom, na eno udeleženko pa je vplivala vnukinja.

Za marsikaterega starega človeka dom še vedno predstavlja institucijo v negativnem smislu, zato je pomembno, da si človek priskrbi čim več informacij o institucionalnem varstvu.

Z odhodom v dom se za starega človeka začne nov način življenja, kateremu se mora prilagoditi. Večina udeleženk se je na bivanje v domu prilagodila, vendar se nekatere kljub različnim aktivnostim ter rednim stikom z družino kdaj počutijo osamljene.

Na zadovoljstvo z bivanjem v domu predvsem vplivajo medsebojni odnosi med stanovalci ter osebjem. Udeleženke so s storitvami in osebjem zadovoljne, vendar poudarjajo, da je odnos osebja odvisen od posamezne osebe. Nekateri svoje delo opravljajo neosebno in rutinsko, v odnosu je čutiti uradnost, celo nesramnost, spet drugi do starega človeka izražajo spoštovanje in naklonjenost. Zgodi se, da zaposleni

spregledajo potrebe stanovalca ali pa se jim te zdijo nepomembne („*Nekatere so bolj službene, nekatere bolj osebne. Zadnjič sem se počutila slabo, se mi je vrtel, pa sem prosila sestro, da mi zmeri pritisk. Je rekla, da nima časa. Pa sem ji pol še enkrat rekla, pa mi ga ni pomerla.*“).

Udeleženke so se za obiskovanje skupin odločile zaradi druženja, premagovanja osamljenosti ter zapolnitve prostega časa, pri voditeljicah pa glavni razlog predstavlja ljubezen do starih ljudi ter želja po solidarnosti. V skupino so se udeleženke vključile takoj po prihodu v dom, na osebno povabilo delovne terapevtke in socialne delavke. Srečanj skupin se redno udeležujejo, razlog za njihovo odsotnost pa običajno tiči v slabem zdravstvenem stanju.

Bistvo dogajanja na srečanjih skupin predstavlja pogovorna tema, ki jo pripravijo prostovoljke. Za izvedbo srečanja in pripravo nanj se voditeljice načrtno pripravijo, kar jim vzame kar nekaj njihovega prostega časa. Prav iz tega razloga se vse voditeljice strinjajo, da srečanja potekajo dovolj pogosto.

Na vsakdanje življenje udeleženk imajo skupine za samopomoč več posrednih vplivov. Pogled na življenje se jim izboljša, skupine jim omogočajo ohranjanje aktivnosti (tudi miselne), prekinejo monotonost v domu, preprečujejo osamljenost ter krepijo medsebojno socialno sodelovanje. Izven časa skupine se udeleženke načeloma ne povezujejo z ostalimi člani, srečujejo se zgolj naključno, predvsem pri drugih aktivnostih, ki jih ponuja dom.

Voditeljicam delo v skupini pomeni „*veselje, da narediš nekaj dobrega za sočloveka*“, pri tem pa občutijo srečo in ugodje. Z oskrbovanci so povezane tudi izven srečanj, nekatere po službeni dolžnosti, druge se z njimi srečujejo na raznih prireditvah doma.

Za konec bi rada dodala še nekaj svojih misli oz. predlogov za izboljšanje življenja oskrbovancev doma Petra Uzarja:

1. Ko sem delala intervjuje s članicami skupin, sem ugotovila, da pred prihodom v dom niso imele veliko informacij, kako življenje v domu poteka. Vsi pa vemo, da se bojimo tistega, česar ne poznamo. Moj predlog je, da bi dom imel enkrat letno dan odprtih vrat,

kamor bi ljudje lahko prišli po informacije, si dom ogledali. V domu bi lahko izdali zloženko z informacijami ter jo poslali na vsa tržiška gospodinjstva.

2. Privabiti bi bilo potrebno še več prostovoljcev, še posebej mlade in srednje generacije. Veliko ljudi niti ne ve, da v domu poteka prostovoljstvo. To bi zopet lahko rešili s plakati, zloženkami, kjer bi bilo prostovoljstvo razloženo.

3. V domu Petra Uzarja ni dovolj razvito delo s sorodniki oskrbovancev. Mogoče bi bilo pametno razmišljati v smeri skupin za samopomoč, kjer bi sodelovali tudi sorodniki.

4. Skupine za samopomoč bi morale imeti svoje prostore, kjer bi se srečevali v miru, ne da bi jih kdo motil.

5. Pri prenovi doma bi bilo potrebno upoštevati želje po več enoposteljnih sobah. Kot pravi gospa Margareta (2011): *„Življenje doma, pa tukej v domu je zelo različno. Meni je blo najtežje meti sostanovalko. Sem dve zamenjala, zdej imam pa končno svojo sobo. Hvala bogu. A lahko povem, da je blo grozn. Ena je bla sorodnica od Rugarja (opomba: bivši župan občine Tržič), pa je skoz govorila od njega. Sem jo tko težko poslušala. Tazadnja pa je mela tud svojo televizijo pa jest svojo. Ona je gledala Pop tv, jest pa Slovenijo ena. Pol je pa tko naglas dajala, da sem svojo televizijo ugasnila pa šla spat. Ja res sem vesela, ker imam zdej svojo sobo. Res.“*

6 LITERATURA

- Accetto, Bojan. 1968. *Staranje, starost in starostno varstvo*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije.
- Anžič, Sonja. 2002. *Skrb za uboge v deželi Kranjski. Socialna politika na Kranjskem od srede 18. stoletja do leta 1918*. Ljubljana: Zgodovinski arhiv.
- Berlé, Marie Anne. 2000. *Tu je moj dom: Življenje v domu upokojencev*. Ljubljana: Naša žena.
- Center za socialno delo Slovenj Gradec. 2011. *Skupine starih za samopomoč*. Dostopno prek: <http://www.csd-slovenjgradec.si/sl/page/view/id/skupine-starih-za-samopomoc> (21. april 2011).
- *Dom Petra Uzarja*. Dostopno prek: <http://www.dputzic.si> (14. avgust 2011).
- --- 2005. *Poklon jeseni*. Tržič: Dom Petra Uzarja.
- Dornig, Margareta. 2011. Intervju z avtorico. Bistrica, 14. februar.
- Flaker, Vito. 2001. Prostovoljno delo: Delo za druge in zase. *Socialno delo* 40 (6): 305–311.
- Haralambos, Michael in Martin Holborn. 2001. *Sociologija: Teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.
- Hočevar Šajatovič, Zvonka, Ljubka Cahunek, Marjeta Šumič in Simona Ušeničnik. 2003. *Naša pot: 10 let skupin starih za samopomoč*. Tržič: Dom Petra Uzarja.
- Hojnik Zupanc, Ida. 1997. *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

- --- 1999. *Samostojnost starega človeka v družbeno – prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Horvat, Mira. Intervju z avtorico. Bistrica, 24. februar.
- Inštitut Antona Trstenjaka. 2010. *Izobraževanje prostovoljcev*. Dostopno prek: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/prostovoljci.html> (29. april 2010).
- Kladnik, Tone. 1997. Skupine starih za samopomoč v Sloveniji. V *Dodajmo življenje letom*, ur. Ida Hojnik-Zupanc, 27–34. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Kimovec, Neža. 2011. Intervju z avtorico. Bistrica, 11. februar.
- Kristančič, Azra. 2005. *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
- Lombar, Francka. 2011. Intervju z avtorico. Bistrica, 10. februar.
- Mali, Jana. 2001. Kvaliteta življenja ter zadovoljstva stanovalcev in zaposlenih v Domu starejših občanov Preddvor. *Kakovostna starost* 4 (3–4): 11–23.
- --- 2002. Starost, emocije in emocionalno delo v domovih za stare. *Socialno delo* 41 (6): 317–322.
- --- 2008. *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- --- 2009. „Spremembe v institucionalnem varstvu starejših. V *Starejši ljudje v družbi sprememb*, ur. Valentina Hlebec, 95–107. Maribor: Aristej.
- Mesec, Blaž. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

- Mesec, Bojana. 2000. Prostovoljci imajo srce in voljo. *Socialno delo* 39 (3): 207–211.
- Mešič, Danijela, Ljubka Cahunek, Marjeta Šumič in Alenka Kohek. 1995. *Dom Petra Uzarja Tržič: ob 15 letnici*. Tržič: Dom Petra Uzarja.
- Mihelič, Anica. Intervju z avtorico. Bistrica, 3. marec.
- Pečjak, Vid. 1998. *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Bled: samozal.; Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- --- 2007. *Psihologija staranja*. Bled: samozal.
- Perko, Marija-Nuša. 2011. Intervju z avtorico. Bistrica, 3. marec.
- Postružnik, Adela. 2000. Nematerialna pomoč starostnikom. *Socialno delo* 39 (4–5): 337–345.
- Požarnik, Hobert. 1981. *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Prosen, Renata. 2010. Tridesetletnica Doma Petra Uzarja Tržič. *Tržičan* 14 (8): 11.
- Prošt, Zmaga. 2007. Sprehod skozi čas. Kronološka nanizanka dogajanja na poti. *Prepletanja* (21): 21–37.
- Ramovš, Jože, Tone Kladnik, Branka Knific in sodelavci. 1992. *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- Ramovš, Jože. 2000. Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. *Socialno delo* 39 (4–5): 315–328.

- --- 2001a. Osamljenost starih ljudi in možnosti za reševanje tega problema. Strokovni posvet. *Kakovostna starost* 4 (3–4): 33–59.
- --- 2001b. Prostovoljstvo pri delu z ljudmi in za ljudi. *Socialno delo* 40 (6): 313–321.
- --- 2003. *Kakovostna starost: Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Šircelj, Milivoja. 2009. „Staranje prebivalstva v Sloveniji.“ V *Starejši ljudje v družbi sprememb*, ur. Valentina Hlebec, 15–43. Maribor: Aristej.
- Šumič, Marjeta. 2011. Intervju z avtorico. Bistrica, 3. februar.
- Zavrl Žlebir, Danica. 2004. Domovi naj bodo domovi, ne bolnišnice. *Kranjčanka* 6 (6): 14.
- Zver Šlenc, Marija. 1999. „Starostniki med družino in domom za stare.“ V *Sožitje generacij: Zbornik referatov z okrogle mize*, ur. Marija Zver Šlenc, 77–83. Ilirska Bistrica: Dom starejših občanov.
- Statistični urad Republike Slovenije. 2009. *Javni socialnovarstveni zavodi, Slovenija, 2009-končni podatki*. Dostopno prek: <http://www.stat.si/novica.aspx?id=3435> (8. oktober 2010).
- --- 2010. Starejše Prebivalstvo. Dostopno prek: <http://www.stat.si/doc/pub/StarejsePrebivalstvo.pdf> (8. oktober 2010).

PRILOGI

PRILOGA A: Zapis intervjujev članic skupin za samopomoč, izbor relevantnih delov besedila

Vprašalnik – oseba „a“

SPLOŠNI PODATKI:

1. Ime:

Francka

2. Priimek:

Lombar

3. Starost:

89 let

PRIHOD V DOM PETRA UZARJA:

4. Koliko časa ste že oskrbovanka doma Petra Uzarja?

Marca bom šest let.

Razlogi za odhod v dom:

5. Zakaj ste se odločili za bivanje v domu (fizična nesposobnost, osamljenost, izguba partnerja)?

Vnukinja se je odločila, sem bila na pot, pol sem pa en kolk zlomila, pa še drugega. Tko da sem mogla it.

6. Kdo je bil tisti, ki je dal pobudo za vaš odhod v dom?

Vnukinja je hotla da grem.

Življenje po prehodu v dom (občutki in spremembe):

7. Mi lahko opišete občutke, ki so vas prevevali, ko ste morali oditi v dom?

Mav sem jokala, ampak sem se navadla tukej bit.

8. Za nekatere stare ljudi imajo domovi še vedno negativen prizvok (zadnja postaja, hiralnica). Zanima me, kakšno mnenje ste vi imeli o domu, preden ste postali oskrbovanka? Ali se je to mnenje spremenilo, ko ste začeli živeti v domu?

Nisem šla rada v dom, vsak je rajš doma. Zdeje sem se pa navadla, treba se je sprijaznit, da bom tukej do konca.

9. Kaj vas (je) najbolj teži(lo) v domu (sprejetje domskega načina življenja, izguba socialnih stikov, službeni odnos delavcev ustanove ...)?

Nič, sem se kuj navadla, morš pa met korajžo. Tukej je velik ljudi, pa vsak po svoje razmišlja, pol pa včasih pride do kregana.

10. Kdo/kaj vam je pomagalo pri prilagajanju in kako je potekalo prilagajanje na novo življenje v domu?

Sem se kr sama prilagodila. Ni bilo lahko.

11. Se kdaj počutite osamljeno? Kaj v tem primeru počnete? Kako se spopadate z osamljenostjo?

Ne. Ja včasih. A kako se spopadam. Ja v kakšen kot grem, ali pa gledam televizijo.

12. Ali se v domu počutite bolj ali manj osamljeno, kot ste se počutili doma?

Bolj, sigurno. Otroci so bili, doma je drugače.

13. Na kakšen način ste povezani z ljudmi iz življenja pred prihodom v dom (družino, sorodniki, prijatelji, znanci, sosedi)? S kom imate največkrat stike? Se vam zdi, da so se ti stiki zmanjšali s prihodom v dom?

Hči me obiskuje pa vnuk (pokaže slike od pravnukov). Ja pa tud onedva ne prideta pogosto. Vnukinja pa ne preveč.

Zadovoljstvo/nezadovoljstvo z bivanjem v domu:

14. Kje se kaže največja razlika med bivanjem v domu in bivanjem v domu za stare?
Da je tukej drug svet, treba se je prilagodit. Doma sem bla bolj srečna.

15. Kako ste zadovoljni s storitvami in osebjem v domu?
Sem zadovoljna, tudi z osebjem; kakšna je bolj sitna, kakšna pa malo manj.

16. Kakšen odnos ima osebje do vas (služben ali bolj osebni)?
Odnos je dobr. Je pa odvisno. Ene so res prijazne, druge pa... Ma nič ne bom rekla.

17. Kaj v domu najbolj pogrešate? Kaj vam je v domu najbolj všeč?
Kaj bom jamrala. Sem se v teh letih že vsega navadla. Všeč mi je pa, da grem lahko k maš. V molitveno skupino, pa tud cerku je zraven, tko da grem lahko ker z berglam.

18. Kaj bi spremenili v domu, da bi bili bolj zadovoljni z življenjem v njem?
Včasih si želim, da bi bili ljudje bolj prijazni, ker eni, ki so tukej v domu, so res taki, niso se sprijaznili, pol so pa slabe volje, pa že kr malo hudobni.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ MARJETICE:

Razlogi za vključitev v skupino:

19. Kdaj po prihodu v dom ste se priključili skupini?
Kmalu, po moje de kr kuj.

20. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?
Šumičeva in pa socialna delovka.

21. Zakaj ste se vključili v skupino?
Da mi ni dolgčas, da kej počnem.

22. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi s skupino?
Da se bom mela lepo, pa da bo šel hitreje čas.

Dogajanje na srečanjih in aktivnosti udeležencev:

23. Ali se srečanj redno udeležujete?

To pa. Razen, če imam s kolki probleme, pol ne morem. Drugače pa skoz.

24. Kako potekajo srečanja?

Vsak teden se dobimo odzgoraj v sobi, spijemo kavo. Zdej je iz avtomata. Je dobra. Pol pa začnemo.

25. Kaj vse na srečanjih počnete?

Hmm vse sorte. Zadnič smo se pogovarjale o zdravilnih rastlinah, pa pojemo, gremo se kakšno igrco. Pa tud, pol ko je lep vreme, gremo vn.

26. Se vam zdi, da srečanja potekajo dovolj pogosto? Če ne, kako pogosto bi si srečanj želeli vi?

Ja, ker ne hodm samo sem, je dost.

27. Ali kdaj predlagate temo, o kateri bi radi govorili na srečanju?

Ne, to nardita prostovoljki.

28. Katera pogovorna tema vam je najljubša?

Meni je vseeno, meni so vse dobre. Važn mi je, da se mamo lepo.

29. Ali se v skupino aktivno vključujete ali ste bolj gledalec oz. poslušalec?

Bi rekla, da sem najbl glasna.

30. Kako bi ocenili vašo voditeljico?

Dobre sta. Nimam pripomb.

31. Ali je voditeljica pozorna na vaše želje?

Ja, če kera kej rab, zmerej priskočta na pomoč.

32. Kaj v zvezi s srečanji skupine bi radi spremenili? Kakšni so vaši predlogi, želje?
Meni je vseč tako kot je. No bi pa rekla, da bi si želela srečanja tudi poleti, ko jih nimamo, pol se mi pa res vleče.

33. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?
Ko smo šle na torto v slaščičarno.

Učinki skupine na udeležence:

34. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Če jih, katere?
Jest se bolj počutim, ker nisem hotla v dom, tko da mi je lažje, ker hodim sem.

35. Podatki kažejo, da je domu velikokrat prisotna osamljenost, izoliranost. Se vam zdi, da je z obiskovanjem skupin ta osamljenost, izoliranost manj prisotna? Kako skupina prispeva k temu?
Ja čas zapolne, pa sigurn da sem manj osamljena. Sej to je logičn.

36. Kako, na kakšen način vam obiskovanje skupine za samopomoč pomaga pri premagovanju vaših težav?
Mela sem teževe na začetku, ker nisem hotla v dom, samo sem na skupini spoznala, da je lahko tud lepo tuki notr. Zdej sem se navadla. Sem vesela za skupine.

37. Se vam zdi, da skupini lahko zaupate svoje težave, stiske (npr. težave z zdravjem, težave v medsebojnih odnosih z najbližjimi)?
Ja, jest velikrat kej pojamram, ker se lahko vse pogovoriš. Meni je najtežje, ker nimam tako dobrih odnosov z domačimi. Mi je včasih hudo. Zato sem pa vesela, da se vsaj v skupini počutm zaželjeno, da mam občutek, da sem za kej še dobra. Ne sam za umret (smeh).

38. Kako skupina vpliva na vaš pogled življenja v domu starih (se je ta pogled kaj spremenil, odkar obiskujete skupino)?
To pa. Zdej vidim dom drugače, boljš.

39. Kaj danes daje smisel vašemu življenju? Kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Sam da bi bla zdrava, čeprov imam skoz ene težave, pa bergle mam, pa hojco. No sam sem tud že stara.

40. Kako se razumete s člani skupine? Se kdaj sprete?

Dobr. Z enim sem bolj prijatla, z drugimi pa manj.

41. Na kakšen način ste z udeleženci skupine za samopomoč povezani izven srečanj?

Tkole, ko je konc skupine, igramo domine.

42. Kakšne odnose imate z ostalimi oskrbovanci doma, ki skupine ne obiskujejo? Se družite z njimi?

Z nekaterimi je. Jih velik poznam, ker sem že dolg tukej notr.

43. Ali se udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti, ki jih ponuja dom? Če jih, katerih?

Ja, skorej vse. Hodim še na molitveno skupino, pa miselno, pa če se kej dogaja dol v avli, grem gledat.

Vprašalnik – oseba „b“

SPLOŠNI PODATKI:

1. Ime:

Neža

2. Priimek:

Kimovec

3. Starost:

86 let

PRIHOD V DOM PETRA UZARJA:

4. Koliko časa ste že oskrbovanka doma Petra Uzarja?

Sem se prov pripravila na to vprašanje. Sm vedla, da boste vprašali. Od štiriindvajsetega septembra 2009.

Razlogi za odhod v dom:

5. Zakaj ste se odločili za bivanje v domu (fizična nesposobnost, osamljenost, izguba partnerja)?

Doma smo imeli nesporazume. Sem bila v skupnem gospodinjstvu s hčerjo, pa se s svakom nisva razumela. Sva se kregala zaradi televizije. Pa tud opazila sm, da pešam, da ne morem več toliko prispevat, pa vnuki so že zrasli, pol sm pa prošnjo izpolnila.

6. Kdo je bil tisti, ki je dal pobudo za vaš odhod v dom?

Sama, na prostovoljni bazi. Če prov se nismo najbolj razumel, so bili na konc vsi presenečen, da hočem v dom.

Življenje po prehodu v dom (občutki in spremembe):

7. Mi lahko opišete občutke, ki so vas prevevali, ko ste morali oditi v dom?

Ker sem se samostojno odločila, nisem imela nobenih pomislekov, pa še živel sem zraven v Ročevnici, tko da sem dom poznala, pa sem vedla, kaj me čaka.

8. Za nekatere stare ljudi imajo domovi še vedno negativen prizvok (zadnja postaja, hiralnica). Zanima me, kakšno mnenje ste vi imeli o domu, preden ste postali oskrbovanka? Ali se je to mnenje spremenilo, ko ste začeli živeti v domu?

Nisem si mogla ustvarit pravega mnenja, ljudje so govorili vse sorte. Eno so dom predstavili dobro, drugi pa so govorili, da je zanič, da je grozn. Jest sem se v domu sprostita. Sem bolj sproščena kot doma. Skrbel me je samo zarad hrane, ampak je dobra, samo obroki so preveliki.

9. Kaj vas (je) najbolj teži(lo) v domu (sprejetje domskega načina življenja, izguba socialnih stikov, službeni odnos delavcev ustanove ...)?

Nič tacga ne morem izpostaviti. Jest sem se prilagodila, nimam nobenih težav. Odnose z osebjem imam dobre, sem pa najraje v sobi, vsakega pa pozdravim. Ja pa hihiena je na zelo visokem nivoju.

10. Kdo/kaj vam je pomagal pri prilagajanju in kako je potekalo prilagajanje na novo življenje v domu?

Sem se kr sama prilagodila, nisem mela nobene treme. Je pa res, da se ne smeš pustiti, je treba kr svoje mnenje povedati. Sem mela težave s sestanovalko, ker je hotla met celo sobo zase, pa sem ji rekla, da bom kr rdečo črto čez polovico sobe narisala, pol je pa ratala bolj prijazna.

11. Se kdaj počutite osamljeno? Kaj v tem primeru počnete? Kako se spopadate z osamljenostjo?

Ja, pridejo trenutki, ko se počutiš osamljeno. Malo tuhtaš. Ampak pravim, da se sami sebi ne smeš smilit, vsega v življenju ne moreš imeti.

12. Ali se v domu počutite bolj ali manj osamljeno, kot ste se počutili doma?

Veliko manj osamljeno. Doma sem bila bolj osamljena, čeprav sem otroke merkala. Ta mladi so šli na razne izlete, na morje, jest sem bla pa sama doma. Takrat mi je bilo dolgčas. Tukej v domu pa je družabno življenje zelo pestro.

13. Na kakšen način ste povezani z ljudmi iz življenja pred prihodom v dom (družino, sorodniki, prijatelji, znanci, sosedi)? S kom imate največkrat stike? Se vam zdi, da so se ti stiki zmanjšali s prihodom v dom?

Daljnih sorodnikov nimam. Imam brata, ki je živel v Nemčiji, zdej pa je v Celju. Ampak je tudi že star, pa slab, tko da na obiske ne pride. Hčerka pa pride redno ob ponedeljkih in četrtek. Vam moram povedat, da se sedež več pogovarjava, kot sva se pa prej, ko sva skupej živeli. Pa če rabim kakšen prevoz me tudi peljejo. Vnuki tudi pridejo, sam ne tolik pogosto, me pa pokličejo po telefonu.

Zadovoljstvo/nezadovoljstvo z bivanjem v domu:

14. Kje se kaže največja razlika med bivanjem v domu in bivanjem v domu za stare?

Ja v domu se morš prilagoditi, pa upoštevati hišni red. Če grem ven, moram na recepciji povedat, kam grem. Pa moraš bit mal previdn, do drugih sostanovalcev doma. Vam povem, da so ene prov nasramne. Jest sem se dobro vključla , tko da nimam problemov, doma ne pogrešam. Sem čist zadovoljna.

15. Kako ste zadovoljni s storitvami in osebjem v domu?

Jest sem zelo zadovoljna. Z osebjem se dobro razumem. Vseh ne poznam po imenu, ampak so prijazne, pa če kej rabiš takoj pridejo. Zadnjič so padle vrata od omare stran, ker tukej je že vse staro a veste. Pa sem povedala in je takoj drugi dan prišel hišnik pa je zamenjal vse pante, tko, da so kot nove.

16. Kakšen odnos ima osebje do vas (služben ali bolj oseben)?

Ja to je pa čist odvisno. Ene so zelo prijazne, ustrezljive, druge pa mal manj.

17. Kaj v domu najbolj pogrešate? Kaj vam je v domu najbolj všeč?

Pogrešam manjše obroke hrane. Sem že na sestanku s glavnim kuharjem povedala, da so obroki preveliki. Pa je bil kr mal užaljen. A veste, jest sem doživela, kaj pomeni lakota, ko sem bila leta 41' izgnana v Nemčijo. Smo imeli hrane za tri dni, potovali smo pa deset. Škoda mi je, ker gre tol hrane v pumije. Drugač mi je pa vse všeč. Še posebej pa hrana. Pa vse storitve so ti na voljo. Sm je pa treba vse dodatno plačati. Jest plačam kopanje, ker se sama ne morm skopat.

18. Kaj bi spremenili v domu, da bi bili bolj zadovoljni z življenjem v njem?
Jest se nič ne pritožujem, sem zadovoljna s tem kar mi je dano.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ MARJETICE:

Razlogi za vključitev v skupino:

19. Kdaj po prihodu v dom ste se priključili skupini?
Takoj, ko sem prišla v dom sem se vključila. Na petek sem prišla, v ponedeljek sem šla že na molitveno skupino, v četrtek pa na Marjetice. Delovna terapevtka je hotla, da grem še v delovno skupino, pa nisem hotla zaradi rok, ker nisem več tako spretna kot sem bla včasih. Ne morm pa tam bit, pa da se samo z mano ukvarjajo, ni pošteno do drugih.

20. Kdo vam je povedal za skupino starih za samopomoč?
Marjeta je bla tista (tj. delovna terapevtka). Ko sem prišla v dom, je prišla v mojo sobo in me vprašala če imam kaj časa, da mi predstavi skupine. Sem rekla seveda in od tistega časa hodim.

21. Zakaj ste se vključili v skupino?
Sem imela občutek, da se morm nekako vklopiti v dom. Veste, da me ne bi imeli za sebično, če ne bi šla. Pa še čas hitreje mine. Včasih nimam časa televizije prižgat.

22. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi s skupino?
Mi je Marjeta razložila, kaj vse se tam počne, tko da sem rekla pusti se presenetiti.

Dogajanje na srečanjih in aktivnosti udeležencev:

23. Ali se srečanj redno udeležujete?

Ja, kolikor je mogoče. Če sem bolna ne, ali pa če imam takrat kopanje se opravičim.

24. Kako potekajo srečanja?

Ob četrkih ob desetih se zberemo v delovni sobi. Če kakšne ni, se gre pogledat kje je. Drugače pa hodimo ene in iste. Aja, pol pa gremo iskat kofe iz avtomata, pa vodo si nalijemo. Zaradi grla, ker toliko govorimo (smeh). Srečanje poteka uro in pol, odvisno koliko časa imajo prostovoljke. Jest rada hodim.

25. Kaj vse na srečanjih počnete?

Veliko se pogovarjamo, razne teme. To pripravita voditeljici. Pa pojemo tudi.

26. Se vam zdi, da srečanja potekajo dovolj pogosto? Če ne, kako pogosto bi si srečanj želeli vi?

Ja, je kr pestro.

27. Ali kdaj predlagate temo, o kateri bi radi govorili na srečanju?

Tega niti nismo imel. Bolj voditeljice dajejo teme. Pa še tu je problem, ker vsaka začne sama od sebe govorit, pol pa govorijo druga čez drugo. Mora bit red. Ampak morm pa priznat, da sem tudi sama že vskočila v pogovor. Se trudim, da ne.

28. Katera pogovorna tema vam je najljubša?

A veste, da so men vse všeč. Rada mam pa teme, pri katerih je treba mal mislt. Tako kot smo imeli zadnjič, ko ste bla vi tudi, da se uganjujejo kraji na črko.

29. Ali se v skupino aktivno vključujete ali ste bolj gledalec oz. poslušalec?

Se kr vključujem. Vedno imamo tako, da vsaka pride na vrsto, da kej pove.

30. Kako bi ocenili vašo voditeljico?

Tanja je super, res dober vodi, pa toliko ve. Ne vem ali ste mogoče opazila za uno drugo, da kr malo pozabi včasih, pa zgubi se, pol pa rabi nekej časa, da se spomni, kaj je povedala. Ja tud je že mal stara. Drugače pa sta super.

31. Ali je voditeljica pozorna na vaše želje?

Ja, se prilagajata. V skupini imamo tud take, ki so že bolj, kako se reče, aha, dementne ali pa bolj gluhe, pa jim pol bolj na glas povesta, ali pa ponovita vprašanja.

32. Kaj v zvezi s srečanji skupine bi radi spremenili? Kakšni so vaši predlogi, želje?

Nimam ne vem kakšnih želja. Sem bolj taka, da se prilagodim. Meni je všeč, tko da vem zakaj bi kej spreminjala.

33. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?

Se ni nič takega dogodilo. Ker rada govorim o starih časih, mi je takrat lepo, ko govorimo o preteklosti. Drugače pa poteka vse bolj monotono. Se stvari ponavljajo. Pa ne mislt, da kej kritiziram, sej vem, da se je težko za vsak teden kej novega spomniti.

Učinki skupine na udeležence:

34. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino. Če jih katere?

Bolj sem zadovoljna, sproščena. Naučila sem se, da mora biti vsak človek takšen kakršen je. Pa skupine ti prekinejo monotonost v domu.

35. Podatki kažejo, da je v domu velikokrat prisotna osamljenost, izoliranost. Se vam zdi, da je z obiskovanjem skupin ta osamljenost, izoliranost manj prisotna?

Kako skupina prispeva k temu?

Ja lahko bi rekla da smo tiste, ki skupino obiskujemo manj osamljene. Zase vem, da sem na skupini spoznala še druge stanovalke doma. Se pozdravimo, ko se vidimo. Skupina ti zapolne čas, ki ga imaš v domu na pretek, pol pa tud ne tuhtaš toliko, pa se bolje počutiš.

36. Kako, na kakšen način vam obiskovanje skupine za samopomoč pomaga pri premagovanju vaših težav?

Ta vprašanje je pa tak kot prejšnji. Kot sem rekla, mi zapolne čas, družim se z ljudmi.

37. Se vam zdi, da skupini lahko zaupate svoje težave, stiske (npr. težave z zdravjem, težave v medsebojnih odnosih z najbližjimi)?

Lahko povem. Lahko potožim. Vam bom povedala kaj je mene težilo. A veste skozi cel življenje sem bla taka, da sem dajala, pa nič vzela. Ker pa imam penzjon majhen, mi mora hčerka pomagat. Mi daje žepnino. To me je težilo, pa da vnukom in pravnukom ne morem kupiti daril. Zdej tako zgleda, kot da hočem kr sem v hišo vložila, zdej dobiti nazaj. Potožila sem Tanji (prostovoljki), pa mi je rekla, da naj se nič ne obremenjujem, da se bo vse stabiliziralo. Pa se je res. Sem dala mojim po svojih zmožnostih, tolk, da se zdej ne počutim več krivo, če vzamem denar.

38. Kako skupina vpliva na vaš pogled življenja v domu starih (se je ta pogled kaj spremenil, odkar obiskujete skupino)?

Všeč mi je to, da poznam člane, da nisem čisto sama. Zmorej pravim, da moraš sam probati, šele pol lahko govoriš.

39. Kaj danes daje smisel vašemu življenju? Kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Ja najbl je pomemben zdravje. Pa vesela sm, da se dobro razumem s hčerjo, da me obiskuje. Drugače pa se trudim, da ohranjam kondicijo, mi vsi pravijo, da zgledam dobr za svoja leta.

40. Kako se razumete s člani skupine? Se kdaj sprete?

Razumem se dobro. Sprem se pa jest ne, ker se raje obrnem stran pa kakšno stvar preslišim. A veste, da se drugače tudi kdaj zlasajo v domu, ne v skupini. A ni to brezveze? Je treba bit strpen.

41. Na kakšen način ste z udeleženci skupine za samopomoč povezani izven srečanj?

Ja, nismo tako hudo povezani, srečujemo se tudi izven skupine, se dobro razumemo.

42. Kakšne odnose imate z ostalimi oskrbovanci doma, ki skupine ne obiskujejo? Se družite z njimi?

Vsakega pozdravim, pa v jedilnici kakšno rečemo, drugače pa se niti ne družim.

43. Ali se udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti, ki jih ponuja dom? Če jih katerih?

Jest sem polno zaposlena (smeh). Obiskujem molitveno skupino, telovadbo, lansklet sem bila na treh izletih, pa če je kej v domu grem tud. Diapozitivi s potovanj so, pa pojejo včasih. Skoz se nekej dogaja. Veliko je aktivnosti. Dol odspodej pri recepciji je oglasna deska, pa si preberem, kaj se bo dogajalo.

Vprašalnik – oseba „c“

SPLOŠNI PODATKI:

1. Ime:

Margareta

2. Priimek:

Dornig

3. Starost:

82 let

PRIHOD V DOM PETRA UZARJA:

4. Koliko časa ste že oskrbovanka doma Petra Uzarja?

Od osmega julija 2009.

Razlogi za odhod v dom:

5. Zakaj ste se odločili za bivanje v domu (fizična nesposobnost, osamljenost, izguba partnerja)?

Doma imam dva sina pa snahe pa vnuke. Snahe so morale skrbeti za svoje mame, pa sem šla v dom. Nisem mogla bit v napoto, ker me po celi desni strani prizadelo. Se še oblečt ne morem sama.

6. Kdo je bil tisti, ki je dal pobudo za vaš odhod v dom?

Sama, največ pa en sin, je tudi napisal prošnjo.

Življenje po prehodu v dom (občutki in spremembe):

7. Mi lahko opišete občutke, ki so vas prevevali, ko ste morali oditi v dom?

Od začetka zelo slabo, pol se pa navadiš. Nisem si predstavljala, kako izgleda življenje v domu, pa težko je ko moraš zapustiti kraj, kjer si živel vse svoje življenje.

8. Za nekatere stare ljudi imajo domovi še vedno negativen prizvok (zadnja postaja, hiralnica). Zanima me, kakšno mnenje ste vi imeli o domu, preden ste postali oskrbovanka? Ali se je to mnenje spremenilo, ko ste začeli živeti v domu?

Nisem mela nobenega mnenja, nisem nikogar poznala. Sem pa zdej, ko sem se navadla zadovoljna, ker je za vse poskrbljeno.

9. Kaj vas (je) najbolj teži(lo) v domu (sprejetje domskega načina življenja, izguba socialnih stikov, službeni odnos delavcev ustanove ...)?

Življenje doma, pa tukej v domu je zelo različno. Meni je blo najtežje meti sostanovalko. Sem dve zamenjala, zdej imam pa končno svojo sobo. Hvala bogu. A lahko povem, da je blo grozn. Ena je bla sorodnica od Rugarja (opomba: bivši župan Tržiča), pa je skoz govorila od njega. Sem jo tko težko poslušala. Tazadnja pa je mela tud svojo televizijo pa jest svojo. Ona je gledala Pop tv, jest pa Slovenijo ena. Pol je pa tko naglas dajala, da sem svojo televizijo ugasnila pa šla spat. Ja res sem vesela ker imam zdej svojo sobo. Res.

10. Kdo/kaj vam je pomagal pri prilagajanju in kako je potekalo prilagajanje na novo življenje v domu?

Nobenga nisem poznala, pomagala mi je ena stanovalka na 600, ki je v domu že pet let. Še dobr.

11. Se kdaj počutite osamljeno? Kaj v tem primeru počnete? Kako se spopadate z osamljenostjo?

Oh, skorej nikol. Imam televizijo, če imam pa čas pa mal pišem. Se dopisujem s prijateljico iz Murske Sobotne. Pa z eno se dopisujem že petdeset let.

12. Ali se v domu počutite bolj ali manj osamljeno, kot ste se počutili doma?

Bolj sem se počutla osamljeno, takoj ko sem prišla v dom. Ker nisem nikogar poznala, pa mal me je blo strah kako vse skupej zgleda. Doma si le doma, navajen si svojga reda. Zdej pa nisem tako osamljena, se skoz nekej dogaja, pa še v skupine hodim.

13. Na kakšen način ste povezani z ljudmi iz življenja pred prihodom v dom (družino, sorodniki, prijatelji, znanci, sosedi)? S kom imate največkrat stike? Se vam zdi, da so se ti stiki zmanjšali s prihodom v dom?

Največ stikov imam s sinovi. Ene prijateljice od zunej se me izogibajo, nekatere pa so zelo vredne. Sem jim rekla, da nisem nič drugačna kot prej, pa me še zmerej ne poznajo. Drugače me pa sin vsako nedeljo vzame k sebi. Snaha dela v Qulandiji pol gre pa sin ponjo v službo, ker nima izpita, pa še mene vzame, tko da sem velikrat v Kranju.

Zadovoljstvo/nezadovoljstvo z bivanjem v domu:

14. Kje se kaže največja razlika med bivanjem v domu in bivanjem v domu za stare?
V domu je v vse bolj po pravilih, moraš se držat reda, doma si pa navajen nekega svojega ritma.

15. Kako ste zadovoljni s storitvami in osebjem v domu?

Ja zelo. Mam hrano, pa postlo. Preoblačijo me. Pa operejo mi cune. Imajo take velike sušilce, tako da je takoj suho. Pa še zlikajo. Ampak vse to plačam.

16. Kakšen odnos ima osebje do vas (služben ali bolj osebni)?

Nekatere so bolj službene, nekatere bolj osebne. Zadnjič sem se počutla slabo, se mi je vrtel, pa sem prosila sestro, da mi zmeri pritisk. Je rekla da nima časa. Pa sem ji pol še enkrat rekla, pa mi ga ni pomerla. Pol sem šla pa domov, pa sem rekla sinu naj mi ga pomeri. Je reku zakaj mi ga v domu ne pomerjo. Tko je.

17. Kaj v domu najbolj pogrešate? Kaj vam je v domu najbolj všeč?

Popolnoma nič, vse imam tukej. Pogrešam, da grem s kakšno prijateljico ven. Všeč mi je pa da imajo velik red. To pa res.

18. Kaj bi spremenili v domu, da bi bili bolj zadovoljni z življenjem v njem?

Odkar imam svojo sobo mi nič ne manjka. Če pa ne bi mela svoje sobe, pol bi bla pa prov nesrečna.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ MARJETICE:

Razlogi za vključitev v skupino:

19. Kdaj po prihodu v dom ste se priključili skupini?

Takoj čez en teden.

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

Lombarjeva, ena, ki je v domu.

21. Zakaj ste se vključili v skupino?

Da mi hitrš mine čas. Da nisem skoz v sobi, pa da spoznam še kakšne druge sostanovalce.

22. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi s skupino?

Ja upala sem, da se bomo dobr razumel, pa da mi bodo zapolnili čas.

Dogajanje na srečanjih in aktivnosti udeležencev:

23. Ali se srečanj redno udeležujete?

Ja redno, samo takrat ne, ko sem tako bolna, da ležim.

24. Kako potekajo srečanja?

Hmm, dobimo se v sobi. Sej ste vidla v kateri, pol pa voditeljice vprašajo, če smo zato, da se začnemo pogovarjari o kaki temi. Zmerez rečemo, da smo. In to je to. Ne vem kaj bi še povedala. Hitro mine tista ura.

25. Kaj vse na srečanjih počnete?

Počnemo veliko stvari. Velik se pogovarjamo, tud zapojemo kakšno, pa včasih ko je bolj lepo vreme gremo na kofe vn al pa na tortico. Sam ne tko pogost, ker ene težko hodjo.

26. Se vam zdi, da srečanja potekajo dovolj pogosto? Če ne, kako pogosto bi si srečanj želeli vi?

Ja kr fajn. Če je pa preveč pa ne morem vsega. Sem že stara, veste (smeh).

27. Ali kdaj predlagate temo, o kateri bi radi govorili na srečanju?

Ne to pa ne. Ker težko govorim. Hodim tudi na pevske, pa pojem moški glas, ali pa samo brundam.

28. Katera pogovorna tema vam je najljubša?

Najljubša od sadja pa od olja.

29. Ali se v skupino aktivno vključujete ali ste bolj gledalec oz. poslušalec?

O se kr vključujem.

30. Kako bi ocenili vašo voditeljico?

Zelo so vredu. Fine so. Enkratne.

31. Ali je voditeljica pozorna na vaše želje?

Ja, ampak bolj same predlagajo teme. Ker se morjo prej prpravit. Tanja (tj. prostovoljka) ima zmerej zapiske v knjigi.

32. Kaj v zvezi s srečanji skupine bi radi spremenili? Kakšni so vaši predlogi, želje?

Nobenh predlogov nimam.

33. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?

Joj, mi se mamu tolk lepo, jest grem tko rada, da mi je kr vse všeč. Še posebej pa praznovanje rojstnih dni. Takrat je tako veselo, pa darilo kupimo. Ne veliko, kakšno malenkost. Mal se poveselimo.

Učinki skupine na udeležence:

34. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Če jih katere?

Sem bolj zadovoljna, drgač je. Ne predstavljam si, da bi bla samo v sobi. Dokler bom lahko, bom hodila. Se tud boljš počutim.

35. Podatki kažejo, da je domu velikokrat prisotna osamljenost, izoliranost. Se vam zdi, da je z obiskovanjem skupin ta osamljenost, izoliranost manj prisotna? Kako skupina prispeva k temu?

Ja res. To pa močno. Zelo si prizadevam, da grem na skupino. Komej čakam da pridejo.

36. Kako, na kakšen način vam obiskovanje skupine za samopomoč pomaga pri premagovanju vaših težav?

Ker tam lahko vse povem, če mam kakšen problem, pa ga razrešimo. Ne moreš vse zase držat, to ni dobro za zdravje. Doma kakšne stvari težko razumejo, ker tukej ne živijo. Te v skupini pa vejo probleme, pa ti znajo pomagat. Nekatere, ne vse.

37. Se vam zdi, da skupini lahko zaupate svoje težave, stiske (npr. težave z zdravjem, težave v medsebojnih odnosih z najbližjimi)?

Lahko. To kar govorimo v skupini ostane tam. Ne govori se po vsem domu.

38. Kako skupina vpliva na vaš pogled življenja v domu starih (se je ta pogled kaj spremenil, odkar obiskujete skupino)?

Se je. Ker nisem mela nobenga vpogleda kako je. V skupini pa vse zveš.

39. Kaj danes daje smisel vašemu življenju? Kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Ko me je zadela kap, se vse spremeni. Zato mi je pomembno, da telovadim, da lahko še hodim s hojco, pa da tukej zame poskrbijo.

40. Kako se razumete s člani skupine? Se kdaj sprete?

Zelo fajn. Kregam se pa ne.

41. Na kakšen način ste z udeleženci skupine za samopomoč povezani izven srečanj?

Srečamo se, pa pozdravimo. Izven skupine se ne družim ne vem kolk. Kr sama hodim naokol.

42. Kakšne odnose imate z ostalimi oskrbovanci doma, ki skupine ne obiskujejo? Se družite z njimi?

Ja, mam še dve prijateljice, pa se družimo. Z drugimi ne.

43. Ali se udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti, ki jih ponuja dom? Če jih katere?

Vse. Zadnič je bil tukej inovator, otroci pridejo iz vrtca pa pojejo. To je lepo. Pa ples mamo včasih, za prešerna je bla muska v narodnih nošah.

Vprašalnik – oseba „d“

SPLOŠNI PODATKI:

1. Ime:

Mira

2. Priimek:

Horvat

3. Starost:

77 let

PRIHOD V DOM PETRA UZARJA:

4. Koliko časa ste že oskrbovanka doma Petra Uzarja?

Od osmega novembra lanskega leta.

Razlogi za odhod v dom:

5. Zakaj ste se odločili za bivanje v domu (fizična nesposobnost, osamljenost, izguba partnerja)?

V domu se počutim bolj sigurno, vseč mi je ljudstvo. Najprej sem bila v domu v Kuzmi, ker je blo tukej velik časa za čakati. Pol so me pa poklicali iz tukej, da je prosta soba in sem v dveh dneh prišla sem.

6. Kdo je bil tisti, ki je dal pobudo za vaš odhod v dom?

Sama sem se odločila, pa tudi sin je predlagal. On je tudi moj pooblaščenec.

Življenje po prehodu v dom (občutki in spremembe):

7. Mi lahko opišete občutke, ki so vas prevevali, ko ste morali oditi v dom?

Sem skoz hotela biti tukej v domu. Je pač prišlo tako, da sem mogla bit nekaj časa v Kuzmi. Sem iz Banja Luke, sam sem že 60 let tukej v Sloveniji. V Kuzmi je bila revščina,

ni denarja, pa še zastopila sem jezik slabo. Tko, da ko sem dobila prostor tukej, sem bila vesela. To mi je bila želja.

8. Za nekatere stare ljudi imajo domovi še vedno negativen prizvok (zadnja postaja, hiralnica). Zanima me, kakšno mnenje ste vi imeli o domu preden ste postali oskrbovanka? Ali se je to mnenje spremenilo, ko ste začeli živeti v domu?

Vsekakor ni lahko oditi v dom. Meni je bilo še težje, ker sem bila najprej v drugi državi, brez družine, znancev.

9. Kaj vas (je) najbolj teži(lo) v domu (sprejetje domskega načina življenja, izguba socialnih stikov, službeni odnos delavcev ustanove...)?

Sem sprejela način življenja, tako da sem zadovoljna.

10. Kdo/kaj vam je pomagal pri prilagajanju in kako je potekalo prilagajanje na novo življenje v domu?

Sem se sama navadla. Če bi se na druge zanašal, bi bil revež.

11. Se kdaj počutite osamljeno? Kaj v tem primeru počnete? Kako se spopadate z osamljenostjo?

Tukej je tako, da moraš sam pri sebi se spopasti z osamljenostjo, pa nekej za za narediti. Eni se zapirajo vase, pa nobenga ne pogledajo, se ne pogovarjajo. Treba se je vključiti med ljudi, pa je to to. Meni pomagajo skupine, pa še v ambulanto hodim povoje navijat, da se počutim koristno.

12. Ali se v domu počutite bolj ali manj osamljeno, kot ste se počutili doma?

Ko so bili še vnuki manjši, da sem jih čuvala, mi ni blo dolgčas, pol so pa zrasli, pa sem se kr počutla osamljeno. V domu tudi kdaj pridejo trenutki, ko sem osamljena, ampak se zamotim s skupinami, pa raznimi prireditvami.

13. Na kakšen način ste povezani z ljudmi iz življenja pred prihodom v dom (družino, sorodniki, prijatelji, znanci, sosedi)? S kom imate največkrat stike? Se vam zdi, da so se ti stiki zmanjšali s prihodom v dom?

Sin me obiskuje pa vnuki, tudi sosedje iz Retenj pridejo. Obiskov mi ne manjka. Stiki se pa niso zmanjšali.

Zadovoljstvo/nezadovoljstvo z bivanjem v domu:

14. Kje se kaže največja razlika med bivanjem v domu in bivanjem v domu za stare? *Zase lahko govorim, da mi je v domu boljše, najbolj rabiš ljudsko pomoč, rabim toplo besedo, da te oživi. Sej doma je najlepš ampak tukej se skoz nekej dogaja.*

15. Kako ste zadovoljni s storitvami in osebjem v domu?

Vredu je, nimam problemov.

16. Kakšen odnos ima osebje do vas (služben ali bolj osebni)?

Bom rekla da je odnos čist odvisen od osebe. Pa od dneva. Tudi oni imajo kdaj slab dan. Pa jim ne zamerim. Ne.

17. Kaj v domu najbolj pogrešate? Kaj vam je v domu najbolj všeč?

V domu mi je všeč, da imam vse storitve, če kaj rabim. Ne pogrešam pa nič, ker sem zadovoljna s tem, kar imam. Poleg tega pa je bilo v domu v Kuzmi slabše kot je tukej, zato sem tukej zadovoljna, ker je boljše.

18. Kaj bi spremenili v domu, da bi bili bolj zadovoljni z življenjem v njem?

Nič ne bi spremenila.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ MARJETICE:

Razlogi za vključitev v skupino:

19. Kdaj po prihodu v dom ste se priključili skupini?

Kmalu, ko sem prišla v dom.

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

Sestra Marjeta.

21. Zakaj ste se vključili v skupino?

Ker sem rada med ljudmi, obožujem prijateljstvo.

22. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi s skupino?

Da nekaj veš, počneš, da nisi osamljen.

Dogajanje na srečanjih in aktivnosti udeležencev:

23. Ali se srečanj redno udeležujete?

Redno.

24. Kako potekajo srečanja?

Te ki hodimo se zberemo v sobi, pa voditeljice. Prinesemo kavo, pa kdaj tudi pecivo, pol pa počnemo različne stvari. Največ se pogovarjamo, vmes velikokrat zapojemo.

25. Kaj vse na srečanjih počnete?

Pogovarjamo se, pojemo, delimo si izkušnje pa spomine.

26. Se vam zdi, da srečanja potekajo dovolj pogosto? Če ne, kako pogosto bi si srečanj želeli vi?

Je dovolj.

27. Ali kdaj predlagate temo, o kateri bi radi govorili na srečanju?

To je bolj naloga prostovoljk.

28. Katera pogovorna tema vam je najljubša?

Zadnič smo se pogovarjali kako je potekalo včasih življenje. To mi je blo všeč, ker je vsaka nekej povedala, tudi tiste, ki že bolj slabo razumejo.

29. Ali se v skupino aktivno vključujete ali ste bolj gledalec oz. poslušalec?

Se me vidi in sliši (smeh).

30. Kako bi ocenili vašo voditeljico?

Vredu, bog ne daj, da bi bilo kaj narobe.

31. Ali je voditeljica pozorna na vaše želje?

Ja. Če katera kaj potrebuje, vedno pomagata.

32. Kaj v zvezi s srečanji skupine bi radi spremenili? Kakšni so vaši predlogi, želje?

Ne, meni je tako všeč. Se trudita voditeljice, da je za vse fajn.

33. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?

Sprejem, ki so mi ga pripravili v skupini ko sem prišla v dom. V duši mir.

Učinki skupine na udeležence:

34. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino. Če jih, katere?

Sem bolj zadovoljna v domu. Ti pade kamen od srca.

35. Podatki kažejo, da je domu velikokrat prisotna osamljenost, izoliranost. Se vam zdi, da je z obiskovanjem skupin ta osamljenost, izoliranost manj prisotna? Kako skupina prispeva k temu?

Vsekakor. S tem ko hodim na skupine imam skrb, sem med ljudmi. To je najbolj važno.

36. Kako, na kakšen način vam obiskovanje skupine za samopomoč pomaga pri premagovanju vaših težav?

Sem sama pri sebi razčistla, tko da nimam nobenih težav. Zdravje je vredu, moram potrkat, obiskov imam dovolj, včasih še preveč.

37. Se vam zdi, da skupini lahko zaupate svoje težave, stiske (npr. težave z zdravjem, težave v medsebojnih odnosih z najbližjimi)?

Če bi jih mela lahko. Tudi druge zaupajo v skupine, pa pol poskušamo rešiti.

38. Kako skupina vpliva na vaš pogled življenja v domu starih (se je ta pogled kaj spremenil, odkar obiskujete skupino)?

Ker sem se takoj vključila v skupino težko rečem. Je pa drugače, če hodiš v skupino ali pa ne. Sej se trudmo čim več ljudi privabit, sam je težko. Lahko bi pa rekla, da bi bilo življenje tukej notri zelo enolično, če ne bi hodila na skupine.

39. Kaj danes daje smisel vašemu življenju? Kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Meni je pomembno, da imam v duši mir, da sem zadovoljna, da imam oskrbo, pa da se imamo radi.

40. Kako se razumete s člani skupine? Se kdaj sprete?

Vredu, včasih nimamo enacga mnenja, ampak to ni problem. Sej ljudje smo si različni.

41. Na kakšen način ste z udeleženci skupine za samopomoč povezani izven srečanj?

Če je kakšna prireditev, se usedem zraven kakšne, ki je v moji skupini, drugače pa niti nimam časa, da bi se ne vem kako družila z njimi, pa oni tudi ne. Sej je skoz nekej, ali si bolan, ali imaš kakršne obveznosti.

42. Kakšne odnose imate z ostalimi oskrbovanci doma, ki skupine ne obiskujejo? Se družite z njimi?

Odnos je odvisen, koker do kerga. Če je on do mene prijazen sem tudi sama do njega. Družimo se na skupinih prireditvah.

43. Ali se udeležujete še kakšnih drugih aktivnosti, ki jih ponuja dom? Če se jih, katerih?

Ja to pa. Hodim na izlete, pa telovadbo, pa v miselno skupino. Pa če dom ker organizira tudi grem. Aja pa v cerkev hodim, če prov nisem ne vem kako verna.

PRILOGA B: Zapis intervjujev voditeljic, izbor relevantnih delov besedila

Vprašalnik – strokovna delavka

SPLOŠNI PODATKI

1. Ime in priimek:

Marjeta Šumič

2. Starost:

41 let

3. Status (zaposlena, upokojenka):

Sem zaposlena v domu Petra Uzarja kot delovna terapevtka, hkrati pa tudi skrbim za organizacijo skupin za samopomoč.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ

Razlogi za vključitev v skupino

4. Kje ste izvedeli za skupino za samopomoč?

V DU Preddvor.

5. Kdo vas je za vodenje navdušil?

Kolegica, ki dela v DU Preddvor.

6. Koliko časa že vodite skupino za samopomoč?

Zdej bo že 18 let.

7. Zakaj ste se odločili za delo v skupini za samopomoč?

Ker ima skupina toliko pozitivnih učinkov na stanovalce. Vzpodbuja socialne stike med stanovalci, preprečuje osamljenost, osmisli bivanje v domu.

Dogajanje na srečanjih in aktivnost voditelja

8. Ali ste opravili kakšen tečaj izobraževanja prostovoljcev? Če ste, me zanima, kako je izobraževanje potekalo? Kako vam to izobraževanje pomaga pri vodenju skupine?

Opravila sem tečaj pri doktorju Ramovšu. Hodila sem na predavanja in pridobila sem več informacij, ki so mi pomagale pri vodenju skupine. Čeprav moram poudariti, da sem se največ naučila skozi prakso in ne teorijo.

9. Kako pridobivate nove člane?

Z osebnim povabilom.

10. Kaj vaša skupina nudi svojim članom?

Doživljanje pozitivnih vtisov, vrednost posameznika.

11. Kakšna je vloga voditelja na srečanju skupine?

Vspodbuja pogovor, koordinira, predlaga teme.

12. Kako poteka vaša priprava na srečanje skupine?

Stalno spremljam aktualne dogodke preko časopisov, revij, knjig, tudi preko televizije.

13. Ali srečanja potekajo dovolj pogosto?

Da.

14. Kaj na srečanjih počnete?

Veliko se pogovarjamo, pojemo, spremljamo rojstne dni posameznikov.

15. Kakšni so vaši predlogi, želje za spremembe v skupini?

Nimam posebnih želja po spremembah. Stanovalci, ki skupine obiskujejo so navajeni na določen ritem, mislim da imamo že vse lepo vpelano. Ideje itak prihajajo sproti, včasih pa tudi kakšen stanovalec predlaga svoje ideje.

16. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?

Na skupinah sem se naučila veliko starih domačih ljudskih pesmi.

Učinki skupine na voditelja in udeležence

17. Kaj vam delo v skupini pomeni?

Osebnostno zadovoljstvo, osebno rast, bolj razumem stare.

18. Kje se najbolj odraža delo skupine v vsakodnevem življenju varovancev?

Večjem zadovoljstvu, so prijazni, pozitivni stiki med stanovalci, sprejemajo drug drugega. Stanovalci se družijo tudi izven skupine, vzpostavljajo prijateljske vezi, medsebojno si pomagajo. Ja, skupine so res pomembne.

19. Kako, na kakšen način se kvaliteta življenja udeležencev skupine izboljša?

Kot sem že povedala zgoraj. So drugačni, prijazni, pripravljeni pomagati drug drugemu, so zadovoljni.

20. Se z oskrbovanci družite tudi, ko ni srečanja skupine?

Ja že po službeni dolžnosti.

21. Se je vaše življenje, odkar vodite skupino za samopomoč, kaj spremenilo? Če da, kako?

Vplivale so na moj osebni razvoj, sprejemanje drugačnosti.

22. Kaj pomembnega ste se naučili, spoznali odkar vodite skupino?

Predvsem sem se naučila sprejemanje drug drugega.

23. Kako ste videli starost, preden ste začeli voditi skupino? Kako starost vidite sedaj?

Skupina mi ni spremenila pogleda na starost, saj z njimi delam že od svojega petnajstega leta starosti.

24. V čem je po vašem mnenju največji problem institucionalnega varstva?

Predvsem ga vidim v osamljenosti, občutku odrinjenosti.

Vprašalnik – prostovoljka skupine za samopomoč Marjetice

SPLOŠNI PODATKI

1. Ime in priimek:

Anica Mihelič

2. Starost:

63 let

3. Status (zaposlena, upokojenka):

Upokojenka

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ

Razlogi za vključitev v skupino

4. Kje ste izvedeli za skupino za samopomoč?

Za skupino sem zvedela od takratne prostovoljke, ki je delala v društvu Gospic in v Domu Petra Uzarja vodila skupino starih za samopomoč.

5. Kdo vas je za vodenje navdušil?

Helenca Plevanč, prostovoljka me je povabila v skupino, sodelovala sem že v drugih skupinah in nato ostala pri njej kot sovoditeljica.

6. Koliko časa že vodite skupino za samopomoč?

Trinajsto leto.

7. Zakaj ste se odločili za delo v skupini za samopomoč?

Ker sem kot otrok živel v družini treh generacij. S starimi starši mi je bilo zelo lepo, vrjetn je to vzrok, da imam rada stare ljudi. V skupini sem se z njimi spoprijateljila. Dajo mi občutek, da me imajo radi in to je lep občutek.

Dogajanje na srečanjih in aktivnost voditelja

8. Ali ste opravili kakšen tečaj izobraževanja prostovoljcev? Če ste, me zanima, kako je izobraževanje potekalo? Kako vam to izobraževanje pomaga pri vodenju skupine?

Da. V Domžalah sem obiskovala izobraževanje za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč, to se pravi, hmm od 2003 do 2005, Organiziralo ga je Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije. Ja pri vodenju skupine mi pa pomaga, ker sem se tam naučila teorijo in praktične primere.

9. Kako pridobivate nove člane?

Ker je naša skupina domska skupina nam nove člane pripelje ali socialna delavka ali delovna terapevtka, včasih pa tudi članice skupine privabijo sostanovalko. To se mi zdi lepo, da skrbijo še za druge.

10. Kaj vaša skupina nudi svojim članom?

Skupina Marjetice je v glavnem pogovorna skupina. Teme pogovora izbirava s sovoditeljico glede na sestavo trenutne skupine. Zadnje mesece se pogovarjamo o starih običajih, spominih na pomembne dogodke, bistrimo spomin, zapojemo.

11. Kakšna je vloga voditelja na srečanju skupine?

Hmm, da poišče in pripravi temo, da pogovor vodi, da vsi člani po svojih močeh sodelujejo.

12. Kako poteka vaša priprava na srečanje skupine?

Jest predvsem iščem primerne teme, ki bi zanimale vsaj večino, če ne vse člane skupine. Potem pa tudi pripravim predstavitev iz literature, pa slikovni material, posnetek glasbe.

13. Ali srečanja potekajo dovolj pogosto?

Srečanja so vsak teden. Vsak četrtek ob 10-ih, od prvega septembra do tridesetega junija. V mesecu juliju in avgustu pa ne. Mislim, da je dovolj pogosto. Zame kot voditelja je dopust dobrodošel, čeprav člani menijo, da sta dva meseca dolga doba.

14. Kaj na srečanjih počnete?

Veliko stvari. Pogovarjamo se, pa pojemo, aja pa vsakič popijemo skupej kavo, praznujemo rojstne dneve, tudi voditeljevega. Kaj še... Ja to je tudi pomembno, da se spoštljivo poslovimo od umrlega člana.

15. Kakšni so vaši predlogi, želje za spremembe v skupini?

Želim si čim več vitalnih članov, pa še naprej dobro sodelovanje z osebjem doma. Bi pa res rada, da bi nas med srečanjem čim manj motili, ker smo v delovni terapiji pa večkrat kdo pride po stvari, ki so v sobi spravljene. Sej sploh ne bi bil problem, sam pol mi pade koncentracija, pa včasih ne vem kje sem ostala.

16. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?

Veliko je lepih dogodkov, se pa spomnim, da se je članica po dvaintridesetih letih pobotala s svojo hčerko, ki je vsa ta leta ni videla. To nam je zaupala na skupini in vse smo z njo delile to srečo.

Učinki skupine na voditelja in udeležence

17. Kaj vam delo v skupini pomeni?

Pomeni mi druženje s prijatelji in s člani smo postali prijatelji. Občutim srečo in ugodje, če osrečim sočloveka.

18. Kje se najbolj odraža delo skupine v vsakodnevem življenju varovancev?

Na to bi pa bolje odgovorilo osebje doma, ki jih ves čas spremlja. Sama menim, da v urejenosti, ker vsak teden na isti dan, ob isti uri pridejo na skupino, v izražanju, v poslušanju, ker samo ena govori, pa v okrepitvi spomina, ja pa tudi, da se družijo, da ne zapadejo v depresijo, v osamljenost.

19. Kako, na kakšen način se kvaliteta življenja udeležencev skupine izboljša?

Srečanje skupine članom zapolni uro in pol njihovega časa. Imajo občutek pripadnosti, v skupini si zaupamo svoje težave, se spodbujamo. Niso tako sami, spoznajo se med seboj, pa točno vejo, da se lahko pogovorijo. Pa tudi voditelji jim prinesemo dogajanje zunaj doma.

20. Se z oskrbovanci družite tudi, ko ni srečanja skupine?

Tudi ja, kot spremljevalka na domskih izletih, pikniku ali prireditvah v domu.

21. Se je vaše življenje, odkar vodite skupino za samopomoč, kaj spremenilo? Če da, kako?

Da, na bolje, ker mi vliva samozavest, občutek imam, da sem koristna in zaželjena.

22. Kaj pomembnega ste se naučili, spoznali, odkar vodite skupino?

Spoznala sem veliko življenjskih zgodb, ki so me naučile ceniti stare ljudi, jih spoštovati in jih poslušati. Učijo me premagovati tegobe lastne starosti. To je pomembno, ja.

23. Kako ste videli starost, preden ste začeli voditi skupino? Kako starost vidite sedaj?

Videla sem jo v usihanju telesa, v izgubi življenjskih funkcij, pogostih boleznih. Danes pa mislim, da je starost lahko tudi lepa, če jo sprejmeš in znaš uživati v danih možnostih. Zelo je pomembno, da sprejmeš slabši vid, pa sluh in gibanje, slabo počutje in se znaš prilagoditi tegobam starosti.

24. V čem je po vašem mnenju največji problem institucionalnega varstva?

Mislim, da je za oskrbovance slabo to, da jih je toliko na kupu, se pravi na enem mestu. Zato so po moje boljše manjši domovi, čeprav so dražji. Na žalost.

Vprašalnik – prostovoljka skupine za samopomoč Slavčki

SPLOŠNI PODATKI

1. Ime in priimek:

Marija-Nuša Perko

2. Starost:

64 let

3. Status (zaposlena, upokojenka):

Sem že v pokoju.

SKUPINA ZA SAMOPOMOČ

Razlogi za vključitev v skupino

4. Kje ste izvedeli za skupino za samopomoč?

Za skupino sem izvedela v domu, ker smo v domu imeli tasta.

5. Kdo vas je za vodenje navdušil?

Za sodelovanje me je navdušila prijateljica.

6. Koliko časa že vodite skupino za samopomoč?

V skupini delujem že peto leto.

7. Zakaj ste se odločili za delo v skupini za samopomoč?

Odločila sem se, ker sem bila upokojena in nisem imala več varstva, zato mi je ostajal čas.

Dogajanje na srečanjih in aktivnost voditelja

8. Ali ste opravili kakšen tečaj izobraževanja prostovoljcev? Če ste, me zanima, kako je izobraževanje potekalo? Kako vam to izobraževanje pomaga pri vodenju skupine?

Jaz nisem opravila nobenega tečaja.

9. Kako pridobivate nove člane?

Nove člane je težko pridobiti, ker se ljudje nočejo obvezati, da bojo na skupine redno hodili. Drugače, pa vsak nov, ki pride v dom, gre do njega terapevtka ali pa socialne delavka, pa mu pove, da obstajajo skupine za samopomoč, pol se pa on odloči, če bo hodil. Skupin je pa kr precej.

10. Kaj vaša skupina nudi svojim članom?

Naša skupina je pevska, zato prepevamo in se družimo ob petju. Bi pa še to rekla, je tudi pevska skupina skupina za samopomoč, ker ni samo to, da pojemo, ampak, da obiskovanje skupine prežene dolgčas, da se družimo, da se pogovarjamo.

11. Kakšna je vloga voditelja na srečanju skupine?

Voditelj poskrbi za vse člane skupine, jih pripelje na skupino, razdeli besedila pesmi, postreže s čajem.

12. Kako poteka vaša priprava na srečanje skupine?

Posebnih priprav ni, je pa potrebno vedno iskati nove pesmi, da je repertuar bolj pester.

13. Ali srečanja potekajo dovolj pogosto?

Zdi se mi, da je enkrat na teden dovolj.

14. Kaj na srečanjih počnete?

Na srečanju se pogovarjamo o dogajanju med tednom, če se je kaj novega zgodilo članom, pa tudi nam voditeljem. Pol pa pojemo.

15. Kakšni so vaši predlogi, želje za spremembe v skupini?

Tako kot smo sedaj organizirani, je zelo dobro in ne bi nečesar spreminjala.

16. Kateri dogodek iz skupine vam je še posebej ostal v spominu?

Najbolj mi je vsekakor ostal v spominu nastop v letu 2010 v Ljubljani, kjer smo zasedli prvo mesto. Zapeli smo skupaj s pevci iz Kranja in Preddvora. To naj je polepšalo celo leto.

Učinki skupine na voditelja in udeležence

17. Kaj vam delo v skupini pomeni?

Veselje, da narediš nekaj dobrega za sočloveka.

18. Kje se najbolj odraža delo skupine v vsakodnevnem življenju varovancev?

Zdi se mi, da so boljše volje, mine jim čas, veselijo se naših skupnih uric. Pa tudi čez teden skupaj zapojemo.

19. Kako, na kakšen način se kvaliteta življenja udeležencev skupine izboljša?

Življenje se jim izboljša, saj se o tem pogovarjajo, čakajo cel dan, da smo skupaj in z veseljem sodelujejo. Petje sprošča pozitivne misli, zato so veseli, pozitivni. Pa spoznajo se med seboj, tako da se družijo tudi izven skupine.

20. Se z oskrbovanci družite tudi, ko ni srečanja skupine?

Tudi na raznih prireditvah v domu.

21. Se je vaše življenje odkar vodite skupino za samopomoč, kaj spremenilo? Če da, kako?

Ja se je, saj to da sem vodja skupine pomeni obvezo in dolžnost.

22. Kaj pomembnega ste se naučili, spoznali, odkar vodite skupino?

Naučila sem se tega, spoznala sem, da je tudi v starosti lahko življenje lepo če si ga sam polepšaš.

23. Kako ste videli starost, preden ste začeli voditi skupino? Kako starost vidite sedaj?

Ja, sedaj gledam na to drugače, ker jih vidim vsak teden in vem, da se lahko tudi v starosti da uživati, prej tega sploh nisem opazila.

24. V čem je po vašem mnenju največji problem institucionalnega varstva?

Tako varstvo se mi zdi vredno, ker imajo oskrbovanci vso potrebno oskrbo, problem verjetno nastane med samimi oskrbovanci. Nekateri so osamljeni, nekateri pogrešajo svoje domače okolje. So pa tudi oskrbovanci, ki se nikakor ne morejo vključiti v domsko življenje in so še napadalni ali nasramni, taki pa grenijo življenje sebi, pa vsem ostalim oskrbovancem in osebju.