

zelo osnovna in temeljna, oblike in načini življenja pa so drugačni, zato so potrebni novi odgovori. Ker sta sedaj razvoj in hitrost števila sprememb v eni generaciji veliko večja, kakor je bilo kdajkoli v zgodovini, se dozdeva življenje manj obvladljivo in razlike med generacijami večje. Izziva sta umiritev in zmanjšanje števila tistih stvari, ki nam jemljejo pozornost na bistveno. Želimo si srečati stare ljudi, ob katerih bi se spočili in umirili, ki imajo trdnost od znotraj, ki se rodi iz preizkušenj in omogoča prestatati preizkušnje. To nam lahko dajo starejši.

ZAKLJUČEK

Zaključila bi s spoznanjem, da so dobri medosebni odnosi in druženja skupaj s potrpljenjem in z medsebojno pomočjo temelj moči, da preživimo težke čase. Naše prednike so držale načelnost in zvestoba svojemu prepričanju in pripadnost družinski skupnosti. Na stara leta pa tudi vera v mlado generacijo, ko so nam dajali spodbudo in zaupanje, da bomo s svojo iznajdljivostjo našli rešitve za sodobni čas.

Ni pomembna le dolžina življenja, temveč kako preživimo zadnja leta. Ker se lahko do zadnjega dogajajo še velike spremembe tako v starem človeku kakor v odnosih med generacijami, smo lahko zaradi podaljšane življenjske dobe starejši in mlajši bogatejši. Zato iščimo stvari, ki naredijo zadnja leta življenja dobra in lepa, da bi lahko rekli, da smo hvaležni za ta dodana leta, ki jih v preteklosti niso imeli.

Velik pomen torej vidim v prenašanju izročila med generacijami, saj sem ob spoznavanju korenin svojega rodu spoznala marsikaj o sebi in življenju nasploh, se obogatila z izkušnjami in dobrimi zgledi bližnjih iz preteklosti, lažje razumela nekatera dosedanja ravnanja sorodnikov in hude stvari v dediščini, se učila realnosti ter pridobila

usmiljenje do šibkosti v ljudeh in sebi. V prisposodbi bi lahko rekla, *kot bi človek dobil trdnejšo hrbtenico*, ker se zave vseh členov, ali *kot bi se našel na čvrstem drevesu z globokimi koreninami*.

Tako za narod kot družino je treba o zamolčanih in sramotnih temah spregovoriti, hkrati pa ugledati toliko lepih stvari. Ker zaradi prezasedenosti z medijskimi informacijami in mnogimi dejavnostmi mlajši rod redkeje sprašuje in posluša starejše, bi bilo morda dobro, da sami iščemo prilike, da se jim približamo, ko je za to primerno.

Generacije pred nami sta zaznamovala vojna in pomanjkanje, vendar sem pri svojih sorodnikih videla, da niso le vsega skupaj preživeli, ampak so potegnili plemenite poteze, ki so jih gor držale do pozne starosti.

O vprašanju, kaj naj gor drži mlade v času obilja, pa verjetno lahko premišljujemo samo skupaj z njimi.

dr. Barbara Merše

PROSTOVOLJSTVO IN SPOLNA VLOGA

Osvežitveni tečaj za prostovoljce v Dobrni, od 16. do 18. novembra 2017

Tudi letos je v novembru v Termah Dobrna potekal tradicionalni osvežitveni tečaj za prostovoljce Zveze medgeneracijskih društev za kakovostno staranje, ki deluje pod okriljem Inštituta Antona Trstenjaka. Tečaj je namenjen tako osebnemu razvoju prostovoljcev kakor razvoju prostovoljstva za kakovostno staranje in medgeneracijsko sožitje. Vsako leto izberemo aktualno temo in jo nato skupaj raziskujemo strokovnjaki iz Inštituta Antona Trstenjaka in prostovoljci iz vse Slovenije. Letošnja tema je bila *Prostovoljstvo in spolna vloga* s poudarkom na moškem prostovoljstvu.

Tema odgovarja na dejstvo, da je med prostovoljci, ki se udeležujejo na področju

kakovostnega staranja, velika večina žensk (okoli 90 %). Ker je eden glavnih namenov našega prostovoljstva lastna priprava na kakovostno staranje, smo letos posvetili posebno pozornost številčnemu nesorazmerju med prostovoljkami in prostovoljci. Staramo se namreč ženske in moški, obojim se daljša življenjska doba, za oboje je kakovostno staranje pereča naloga.

Raziskovanja smo se – tako kakor vsako leto – lotili na podlagi primerov dobre prakse in dobrih izkušenj, ki jih imamo na tem področju. Edino med številnimi društvi in krajevnimi sekcijami Zveze, ki ima med svojimi prostovoljci številčno ravnotežje med ženskami in moškimi, je *Medgeneracijsko prostovoljsko društvo za kakovostno starost zaposlenih in nekdanjih delavcev Ministrstva za obrambo* (MORS). O njihovih izkušnjah je na tečaju potekala okrogla miza, ki jo je vodil dr. Jože Ramovš, sodelovali pa so člani društva MORS. Na tečaju so bili: organizator mreže Peter Košak, njegov pomočnik Francelj Matjaž, dva prostovoljca, ki vodita skupino Most na Ptuju, in pet članov njune povsem moške skupine.

Voditelj skupine je predstavil dejavnosti skupine: druženje, rekreacijo (predvsem pohodi), razne akcije (organizacija tabora in izleta za celotno društvo) ter konkretno pomoč – tako članom skupine (npr. ko se je eden od njih poškodoval, so mu ostali priskočili na pomoč pri vinogradniških delih) kakor širši okolici (skrbeli so za dementnega nekdanjega uslužbenca Ministrstva za obrambo, razdeljujejo hrano idr.). Vsak član skupine Most je povedal nekaj o svojem sodelovanju v skupini. Eden je med drugim dejal, da komaj čaka srečanje v skupini, čeprav ima tudi veliko drugih aktivnosti. Posebna vrednost skupine je, da se tam poslušajo, medtem ko se v drugih družbah mnogokrat zgodi, da govorijo vsi vprek in človek ne ve,

o čem se pravzaprav govori. Drug član je poudaril, da je skupina dobrodošla predvsem v zimskih mesecih, saj takrat ni dela zunaj. Med priljubljenimi pogovornimi temami skupine so zlasti služba (nekateri so že upokojeni, drugi še ne), šport in vinogradništvo. Kot je povedal Peter Košak, organizator mreže, razvoj skupine ne gre na silo in ne sam od sebe; skrbno opazujejo, kje je socialni kapital, povabijo nove voditelje skupine, ti pa navdušijo prijatelje ali kolege, da se skupina pomladi. Največ veljata osebno povabilo in dobra izkušnja ob nekom, ki redno in z veseljem hodi v skupino.

Poseben dogodek na tem osvežitvenem tečaju je bil obisk ministrice za obrambo Andreje Katič. V soboto dopoldne je namenila precej časa temu, da je spoznala dinamiko in vlogo skupin za kakovostno staranje (še posebej Morsovih) v celotnem slovenskem prostoru. V svojem govoru je obljubila vso podporo njihovi plemeniti solidarnosti in delu za starajoče se vojake in njihove družine.

O dejavnostih v skupini, ki so primerne in priljubljene za moške in za ženske, smo vsi prisotni razmišljali v manjših skupinah in plenarno, vsak posameznik pa tudi s pomočjo vprašalnika. Povzeli bomo nekaj izkušenj in spoznanj. Ženskam so pomembni: pogovor (o zelo različnih temah, še posebej o družini, kuhanju, vrtnarjenju, zeliščih, kozmetiki ipd.), deljenje čustev, izkušenj in nasvetov, skupinsko branje, duhovno poglobljanje, ustvarjanje, petje, ples, ročna dela, telovadba, sprehodi, dobrodnele dejavnosti (obisk v domu za stare) in praznovanje rojstnih dni, rade pa imajo tudi stik z otroki. Moškim so pomembni: druženje, pogovor (predvsem o športu, prometnih zadevah, politiki, dedovanju, tehnologiji, kulinariki, knjigah idr.), športne aktivnosti, rituali skupine, igre (šah, balinanje, karte ipd.), pomoč v fizični obliki, skupne dejavnosti, npr. pri

čebelarjenju, sadjarstvu, ribolovu in vinogradništvu, ter izobraževanje o uporabnih znanjih (npr. o informacijsko-komunikacijskih tehnologijah), radi imajo tudi humor.

Voditelj moške skupine s Ptuja je izpostavil druženje kot eno najpomembnejših dejavnosti skupine, ki je povsem moška. Druženje konstantno doživljajo kot najpomembnejšo vrednoto tako voditelji kakor člani tudi v skupinah, v katerih so samo ženske, in v tistih, v katerih so ženske in moški. In sicer vsa tri desetletja, odkar razvijamo in na terenu uvajamo medgeneracijske skupine za kakovostno staranje. Ramovš je obudil

spomin na stavek, ki ga je neka članica skupine povedala v prvih letih uvajanja skupin: »Ura srečanja v skupini je moja najlepša ura v tednu!« Ta izkušnja se ponavlja vsa ta desetletja. Medgeneracijske skupine so sodobni odgovor na osamljenost, ki je ena največjih stisk starajočih se ljudi – tako moških kakor žensk – v razvitem svetu. Letošnji osvežitveni tečaj za prostovoljce je dodal nekaj novih kamenčkov v mozaik razvijanja moškega prostovoljstva za kakovostno staranje. Organizatorji mreže in prostovoljci iz različnih društev po Sloveniji so že na njem govorili o načrtih za poživitev moškega prostovoljstva.

Marta Ramovš
