

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

OSVEŽITVENI TEČAJI ZA PROSTOVOLJCE V MEDGENERACIJSKI MREŽI ZA KAKOVOSTNO STARANJE Dobrna, od 12. do 14. novembra 2015

Medgeneracijsko prostovoljstvo je pri reševanju današnjih demografskih nalog nepogrešljivo. Potrebujemo ga starejši. Programi samih starejših za aktivno in zdravo staranje so brez mlajših prostovoljcev lahko kaj hitro prazni in prazni, poklicna oskrba tistih onemoglih, ki nimajo svojcev, pa brezosebno sterilna. Prostovoljstvo s starejšimi in za starejše ljudi potrebujejo tudi mlajše generacije; živo medgeneracijsko sodelovanje in pomoč v onemoglosti sta namreč nujna pogoja za razvijanje in krepitev solidarnosti – te osnovne zmožnosti za sožitje in človeški razvoj.

V naši reviji nismo objavljali toliko strokovnih spoznanj in dobrih izkušenj o medgeneracijskem prostovoljstvu, kakor bi ta vsebina zaslužila glede na aktualnost in zastopanost v slovenski gerontološki praksi. Tale priložnostni prikaz osvežitvenega tečaja za medgeneracijske prostovoljce želi biti tudi spodbuda za več objavljanja o prostovoljstvu na področju staranja in krepitev medgeneracijske solidarnosti.

Še drobna jezikovna opomba, ki je tokrat na mestu. V medgeneracijski mreži za kakovostno staranje in v sorodnih programih je moških prostovoljcev ponavadi kakih deset odstotkov, prostovoljk pa okrog devetdeset odstotkov. »Prostovoljec« je torej le pravilna slovnična oblika, ki pomeni vse prostovoljke in prostovoljce.

PROSTOVOLJCI V MEDGENERACIJSKI MREŽI ZA KAKOVOSTNO STARANJE

V današnjih razmerah sožitja prevzema prostovoljstvo del tiste solidarne pomoči in

povezovanja ljudi, ki sta jo v tisočletjih tradicionalne kmečko-obrtniško-stanovske družbe imela sosedstvo in širše sorodstvo. Sodobno prostovoljstvo je torej do neke mere *nekrajevno sosedstvo in nekrvno sorodstvo*.

V *medgeneracijski mreži sodobnih programov za kakovostno staranje*, ki jo razvija in uvaja na terenu Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, ima prostovoljstvo nenadomestljivo vlogo (o tej mreži je več na spletni strani Inštituta, v naši reviji je bila na kratko opisana v zadnji številki lanskega letnika). Na Inštitutu že četrto stoletja strokovno razvijamo metode za pridobivanje prostovoljcev, njihovo usposabljanje, delovanje in organiziranje. V mreži medgeneracijskih programov prostovoljci vodijo različne skupine za kakovostno staranje: pogovorne, bralne, širiteljske za preprečevanje padcev v starosti, za življenje s povišanim krvnim tlakom, trezno in kulturno bogato staranje ipd. S skupinami je povezano prostovoljsko individualno družabništvo s starimi ljudmi. Zaželen program je prostovoljsko družabništvo dijaka in upokojenca ob učenju informacijsko komunikacijske tehnologije. Prostovoljci vodijo tudi krajevne klube svojcev, v katerih se po končanem tečaju srečujejo družinski oskrbovalci, ki doma oskrbujejo starostno onemoglega, kronično bolnega ali invalidnega družinskega člana.

V vseh teh programih gre za zahtevno in dolgoletno osebno prostovoljsko delo z ljudmi, kakor je opredeljeno v *Prostovoljskem dnevniku*. V primerjavi s priložnostno prostovoljsko materialno ali delovno pomočjo je zanj potrebno več začetnega usposabljanja, nato pa sistematično vzdrževanje in krepitev prostovoljske kondicije. Osnovno usposabljanje prostovoljcev za vodenje medgeneracijskih

skupin izvaja Inštitut po metodi skupinskega socialnega učenja in traja eno leto v srednje veliki učni skupini po kakih petnajst prostovoljcev. Usposabljanje je povsem vtakano v prakso prostovoljskega dela že od začetka, ko je v ospredju spoznavanje staranja in učenje medgeneracijskega komuniciranja, pa vse do konca, ko ima vsak tečajnik za sabo uspešno vodenje vsaj desetih srečanj svoje novoustavljene skupine za kakovostno staranje. Na ta način je Inštitut v četrto stoletja usposobil več tisoč prostovoljcev po vsej Sloveniji in v tujini.

Zahtevno prostovoljsko delo z ljudmi se v krajevni skupnosti ali ustanovi razvija in dolgotrajno uspeva le, če je dobro organizirano. Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje je organizirana v krajevnih društvih ali sekcijah, ki so med seboj in z Inštitutom neformalno povezani v Zvezo medgeneracijskih društev za kakovostno staranje. Vloga Inštituta je zagotavljanje novih spoznanj, usposabljanje in strokovna pomoč pri razvoju krajevnih mrež.

Najpomembnejši kazalnik organizacijske kakovosti prostovoljstva je **vzdrževanje prostovoljske kondicije**. Prostovoljci, ki vodijo medgeneracijske skupine, in osebni družabniki doživljajo pri svojem delu vedno nove dobre izkušnje; če jih posredujejo med seboj, se dvakratno oplemenitijo: drugim postanejo pobuda za njihovo delo, tistemu, ki je svojo izkušnjo povedal drugim prostovoljcem, pa postane le-ta jasnejša in plodnejša. Medsebojna izmenjava dobrih izkušenj in skupno reševanje vprašanj in težav sta najboljša načina stalnega usposabljanja in zdrave motivacije prostovoljcev za kakovostno prostovoljsko delo.

V mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje so utirjene naslednje oblike vzdrževanja prostovoljske kondicije:

- mesečno srečevanje prostovoljskih voditeljev skupin in družabnikov v krajevni intervizijski skupini;

- kratki tečaji, ki jih prireja Inštitut za usposobljene prostovoljce, ki želijo v svojih skupinah izvajati katerega od širiteljskih programov za zdravo, aktivno in dostojanstveno staranje;
- kratki osvežitveni tečaji za posamezno krajevno društvo ali za več sosednjih društev;
- 3-dnevni osvežitveni tečaji za dolgoletne prostovoljce – njim je posvečen ta zapis.

OSVEŽITVENO USPOSABLJANJE DOLGOLETNIH PROSTOVOLJCEV

Izkušnje so pokazale, da po desetih letih več kakor polovica prostovoljcev vztraja pri vodenju svojih medgeneracijskih skupin ali se redno družabniško srečuje z enim ali več starimi ljudmi. To delo je lepo – človeka bogati, obenem pa je tudi zahtevno. Čedalje bolj živa je bila potreba po temeljitejšem osvežitvenem usposabljanju dolgoletnih prostovoljcev. Koncept osvežitvenega tečaja za dolgoletne prostovoljce smo oblikovali iz treh izhodišč:

- 1) medsebojno spoznavanje prostovoljcev iz različnih krajev Slovenije ob izmenjavi njihovih dolgoletnih izkušenj;
- 2) izobraževanje o novih metodičnih in gerontološko-medgeneracijskih spoznanjih;
- 3) prijetno prijateljsko vzdušje ob kulturnem, družabnem in razvedrilnem dogajanju.

Dovolj veliko število udeležencev omogoči, da je na voljo kar se da veliko različnih izkušenj, z druge strani pa mora biti velikost skupine v mejah možnosti za osebno komuniciranje vsakega z vsakim. Tema dvema zahtevama odgovarja zgornja meja velike skupine, ki je dvaintrideset ljudi. Kadar je zaradi potreb kateri od osvežitvenih tečajev prekoračil to število, smo osebno komuniciranje med udeleženci skušali zagotoviti z metodiko dela, npr. več dela v parih in manjših skupinah.

Na prvem osvežitvenem tečaju za dolgoletne prostovoljce smo za glavno vsebino osvežitvenega tečaja vzeli samo prostovoljstvo

in dolgoletne izkušnje pri njem. Od tedaj se na vsakem tečaju izkristalizira vsebina za naslednjega, deloma pa jo pokažejo žive potrebe v celotni Zvezi društev.

Doslej je bilo šest osvežitvenih tečajev:

- 1) od 25. do 27. novembra 2010 v Zrečah pod geslom »**Prižgimo lučko**«;
- 2) od 31. maja do 2. junija 2011 v Zrečah s skoraj istim programom za novo skupino dolgoletnih prostovoljcev, le glavna tema je bila razširjena na **pomoč drugim in skrb zase pri prostovoljstvu**;
- 3) od 8. do 10. novembra 2012 na Pokljuki, glavna tema sta bila **nova širiteljska programa** *Preprečevanje padcev v starosti* in *Živimo s krvnim tlakom*;
- 4) od 7. do 9. novembra 2013 na Pokljuki, glavna tema je bila **trajnost skupin**;
- 5) od 6. do 8. novembra 2014 v Novem mestu, glavna tema je bila **vklučenost v lokalnem okolju**;
- 6) od 12. do 14. novembra 2015 v Dobrni, temi sta bili **sodelovanje v intervizijski skupini** in **občasna uporaba vsebinskih enot iz širiteljskih priročnikov** *Bralna skupina* in *Starajmo se trezno* pri vodenju medgeneracijske skupine za kakovostno staranje.

Posebnost drugega, tretjega in četrtega tečaja je bila, da so potekali v sodelovanju z medgeneracijskim društvom slovenske vojske. Po prvih dveh osvežitvenih tečajih se je namreč finančna kriza tako zaostila, da tretjega ne bi mogli organizirati. Tedaj se je pokazalo, kako prostovoljci in njihova socialna okolja najdejo lastne komplementarne možnosti za sinergične učinke. Medgeneracijsko društvo slovenske vojske je našlo v svojem okolju nastanitveno možnost za usposabljanje svojih prostovoljcev skupaj z drugimi. Izkušanja vseh je bila odlična.

Osvežitveni tečaji imajo nekaj stalnic v programu.

Nepogrešljiva je rekreacija: skupni sprehodi, spoznavanje okolice (npr. sprehod po

Novem mestu, na katerem so domači prostovoljci razkazali njegove znamenitosti), plavanje, skupna jutranja telovadba ipd.

Prijeten je vsakoletni družabni večer, na katerem razkrijemo »skrite prijatelje« (ta igra vsako leto tke skrivnostne povezave med udeleženci), veliko pojemo, se šalimo, smejimo duhovitim skečem ...

Na visoki ravni je kulturni večer, na katerem gostuje en ali več pisateljev – bili so npr. Berta Golob, Ivanka Mestnik, pisatelji upokojenci iz Novega mesta, Drago Korade.

ZNAČILNOSTI LETOŠNJEGA OSVEŽITVENEGA TEČAJA

Na letošnjem osvežitvenem tečaju v Dobrni je bila novost, da je poleg prostovoljcev ves čas sodelovala ena od skupin za kakovostno staranje. To so bile *Snežinke* iz Dravelj v Ljubljani, ki praznujejo petnajst let delovanja, vodita pa jih Marjeta Tololeski in Klemen Jerinc. Povprečna starost članic dosega častitljivih 80+, svežina telesa in duha in duha pa je mladostna. Temeljita predstavitev *Snežink* je na tečaju požela navdušeno odobravanje. Voditelji skupin so članice in voditelja z zanimanjem spraševali o podrobnostih njihovega dela v skupini in se z občudovanjem odzivali na pripovedovanje njihovih izkušenj. Tudi v anonimni anketi ob koncu tečaja so prostovoljci predstavitev njihove skupine in sodelovanje na celotnem osvežitvenem tečaju uvrstili med najlepša doživetja na tečaju. V pogovoru je izkušen večdesetletni voditelj skupin dejal, da bi bil posnetek njihovih pripovedi primer kakovostnega dela skupine. Več udeležencev je reklo, da nobena beseda, ki so jo povedali ni bila odveč in nobena manjkala.

Eden od glavnih ciljev tega osvežitvenega tečaja je bil poživitev dela krajevnih intervizijskih skupin. Četrtoletna izkušnja pri razvoju mreže programov za kakovostno staranje v različnih krajih kaže, da se mreža dobro razvija

tam, kjer imajo prostovoljci redna mesečna intervizijska srečanja, se jih večinoma udeležujejo ter so vsebinsko bogata in človeško prijetna. V evalvacijskem vprašalniku ob koncu tečaja si je več udeležencev zaželelo, da bi na naslednji osvežitveni tečaj prišli vsi prostovoljci iz enega od krajev ali ustanov ter predstavili svoje uspešno delo v intervizijski skupini.

Druga glavna izobraževalna vsebina tečaja je bila predstavitev dveh priročnikov za širiteljske programe medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje: *Starajmo se trezno in Bralne skupine*.

Pogovor o tem, kaj smo brali in nas je navdušilo, je že od začetka ena od rednih dejavnosti v skupinah za kakovostno staranje. Že poldrugo desetletje pa sistematično razvijamo tudi program za posebne bralne ali biblioedukacijske skupine, ki se srečujejo največ po krajevnih knjižnicah. Najbolj razvito mrežo ima kranjska knjižnica, tako v veliki, sodobni matični knjižnici v Kranju kakor po svojih krajevnih podružnicah. Letos smo izdali priročnik *Bralne skupine* za voditelje in člane bralnih skupin. Na osvežitvenem tečaju smo prostovoljcem predstavili, da bodo lahko svoja redna srečanja skupin še bolj obogatili z bralnim programom. V ta namen so prejeli ta priročnik kakor tudi priročnik za širiteljski program *Starajmo se trezno*; po odzivih sodeč so bili s tem zelo zadovoljni.

Zadnja leta se voditelji medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje med usposabljanjem uvajajo v vodenje svojih novoustanovljenih skupin po širiteljskem programu petnajstih srečanj za preprečevanje padcev v starosti, za katerega je izdelan priročnik. Uvajanje v samostojno vodenje skupine ob programu, za katerega imajo vsi člani v rokah priročnik, je zelo uspešno, njegova šibka točka pa je prehod na samostojno delo skupine ob lastnih pogovornih vsebinah in drugih lastnih dejavnostih, ko se program v priročniku konča. Da bi ta prehod olajšali, smo na letošnjem

osvežitvenem tečaju predstavili oba priročnika pod vidikom, da voditelja izbirata iz njih posamezne vsebine za srečanja svoje skupine, ki sicer ni niti bralna niti sistematično ne izvaja širiteljskega programa *Starajmo se trezno*. V tem primeru program traja vsak teden skozi vse leto, saj vsebuje okrog trideset tem iz vseh področij zdravega staranja. Večina teh tem pa je uporabna tudi na tak način, da voditelj izbere to ali ono za srečanje svoje skupine; na ta način si pomaga vsebinsko in metodično, pa naj skupina deluje šele prvo leto in je sam začetnik v njenem vodenju ali je to dolgoletna skupina, ki ima skupaj z njim že deset ali dvajset let izkušenj. V tem primeru seveda ne gre za celovit preventivni program za preprečevanje omam in zasvojenosti v tretjem življenjskem obdobju, čemur je priročnik v osnovi namenjen; voditelji, ki želijo v skupini predelati ta program, bodo imeli na Inštitutu temeljitejšo usposabljanje v začetku naslednjega leta.

V evalvacijski anketi ob koncu tečaja je bila deležna pohval tudi skupna jutranja telovadba, ki jo je zunaj vodila dolgoletna voditeljica mag. Irena Potočnik – njena skupina Zimzelen praznuje že četrto stoletje delovanja. Na kulturnem večeru se je kot pisatelj predstavil naš član Drago Korade, voditelj skupin v medgeneracijskem društvu slovenske vojske. Poleg predstavitve svoje nove knjige *Preša – o vinski stiskalnici v Spodnji Kungoti*, v kateri se uveljavlja kot pravi etnolog, nas je nasmejal tudi s svojimi izvirnimi skeči.

Osvežitveni tečaj 2015 v Dobrni je potrdil dosedanje dobre izobraževalne izkušnje predhodnih in jim dodal navedene nove vsebine. Kakor doslej pa so bili na njem odločilni prijateljsko vzdušje, medsebojna izmenjava prostovoljskih izkušenj in opora – tako za nadaljnje prostovoljsko delo kakor za vsakdanje življenje. Trije skupni dnevi so potrebni, da presedlajo iz vsakdanjega življenja v svet prostovoljcev, se vanj sproščeno poglobijo in osvežijo svojo prostovoljsko kondicijo. Jože Ramovš