

## MOJE IZKUŠNJE V SKUPINAH ZA SAMOPOMOČ

Ema Krejač

Sestavek ima dva dela. V prvem poskušam zarisati širši kontekst današnje stvarnosti, v katero so umeščene skupine za samopomoč, ki mi služi kot motivacija za to delo. V drugem pa nekoliko podrobneje orišem svoje izkušnje v dveh vrstah skupin za samopomoč, ki jih vodim.

### Širši kontekst današnje stvarnosti, v katero so umeščene skupine za samopomoč

Življenje zahteva danes visoko stopnjo organizacije. Sicer bi vladala anarhija. Družba zato potrebuje institucije, ki se ukvarjajo s kakim pomembnim področjem življenja večjega števila ljudi, npr. institucije šolstva, zdravstva, sociale. Življenje se s tem vedno bolj specializira in institucionalizira.

Nekaj značilnosti institucije:

- racionalna organiziranost; to ji daje karakteristiko *anonimnosti* in hladnosti;
- vsaka organizacija zajema večje število ljudi, ki imajo skupne potrebe;
- ima naloge, ki jih mora uresničiti;
- odnosi v njej so formalni in abstraktni;
- ima strogo in natančno izdelana pravila.

Zame je danes v zvezi z institucijami aktualno vprašanje, *ali je življenje ljudi v današnjih institucijah še humano*. Koliko človek v teh institucijah ne postaja vedno bolj številka, razosebljen, razčlovečen, ker pač mora biti vedno le v funkciji nekega neosebnege sistema?

Zato so vedno pomembnejše *skupine*, v katerih ljudje živijo skupaj kot *osebnosti* in *posamezniki*, sploh ne brez problemov in konfliktov, vendar v skupinah, kjer se konflikti in problemi ne rešujejo tako kot v institucijah (z advokatom, disciplinsko komisijo ali šefom), ampak z bratsko ljubeznijo in medsebojnim sporazumom, v skupinah, kjer so in postanejo stvari razvidne, podobno kot v *družini*. Lahko torej zaključim, da so institucije danes nujne. Vendar človek ne more živeti le v instituciji. Človek se samo z njimi nikoli

ne bo mogel popolnoma sprijazniti (ker ni robot).

Velikih institucij pa tudi z dekreti ni mogoče spremeniti v manjše skupine, kjer naj bi vladali privatni medčloveški odnosi. *Skupina* je danes kot *masa* (če nastopijo v množici močni emocionalni momenti, ki jih nekdo usmeri v določen cilj) in *množica* (ljudje, ki se zaradi kakega razloga zberejo na določenem kraju) manjše število ljudi, med katerimi obstajajo številne interakcije in ki skupaj težijo k nekemu cilju. Člani skupine imajo *skupen vrednostni sistem*, iz katerega sledijo *skupne norme*. Ko skupina uresničuje svoj cilj, sprejemajo njeni člani različne *vloge* ali *delovne naloge*, ki prispevajo svoj delež k skupnemu cilju. Iz tega sledi *relativna stalnost* skupine in sorazmerno majhno število njenih članov. V vsakem priročniku skupinske psihologije najdemo drugačno opradelitev skupine, vse opredelitive pa vendar imajo naslednje skupne značilnosti:

- več ljudi;
- časovna in prostorska omejitev skupinskih doživetij;
- neposredna komunikacija med člani skupne.

Zanimanje za skupine se je pojavilo, ko je človek občutil in zaznal, da ga moderna družba preveč osamlja. Ljudje smo postali individualisti. Med največjimi problemi, ki jih danes poznamo, sta *osamljenost in izolacija*. Visoko razvita industrijska družba zahteva od človeka, da dobro opravlja svoje delo in dobro funkcionira (je konkurenčen in ne dela težav). Kako pa se človek ob tem počuti, sistemu ni dosti mar.

Drugi vidik oz. problem človeškega življenja danes je *kolektivizem*. V kolektivizmu prideta do izraza prisilna organizacija in organiziranost, ki so pollaščata vseh življenjskih področij (delo, prosti čas, religija itn.). Vse je določeno in človek se *mora* vključiti v tak sistem, ne da bi *lahko in smel misliti in izbirati*. Medčloveški odnosi se kolektivizirajo ali celo totalizirajo.

Pojavi se vprašanje, ali obstaja tretja pot - *kako živeti skupaj?* Morda je kakšna rešitev med individualizmom in kolektivizmom? In tu se prav gotovo pojavita veliko zanimanje in potreba po skupinah.

Kompleksnost današnje družbene stvarnosti pa ima vsaj tri značilnosti:

1. *množičnost*:
  - materialnih pripomočkov,
  - medčloveških odnosov,
  - infomacij;
2. *dinamičnost*:
  - hitre spremembe v materialnem svetu;
  - pojem zvestobe postaja starokopiten; najvišja vrednota postajata prilagodljivost in iznajdljivost (ne pa zvestoba);
3. *spoznavanje novih meja*:
  - omejitve materialnega sveta (ekologija),

- omejitve v medčloveških odnosih (na mikroplanu: alkoholizem, narkomanija; na makroplanu: grozi uničenje sveta),
  - omejitve na ideološkem področju (padeč in relativnost vseh vrednot dopuščata bohotenje raznih ideologij).
- Če vrednote ne morejo več uravnnavati in nadzorovati vedenja posameznikov v kaki družbi, naredijo to prisila, moč, policija, država ali ideologija.

### Moje izkušnje v skupinah za samopomoč

Delam kot psihologinja na Centru za socialno delo v Mriboru. Sem specialistka klinične psihologije, samo sebe pa že nekaj let doživljam kot socialno psihologinjo. Svojega strokovno-terapevtskega dela si ne znam predstavljati brez dela s skupinami (v skupinah), in to:

- v skupinah klientov,
  - v skupini sodelavcev na interviziji oz. superviziji.
- Delala sem oz. delam v skupini kluba zdravljenih alkoholikov, skupini rejnic, rejencev, prostovoljcev, starostnikov v domu upokojencev in v krajevni skupnosti, skupini bolnikov z epilepsijo, nevrotikov, skupini za osebnostno rast. Nekoliko podrobneje bi se ustavila ob skupinah za samopomoč starostnikov in oseb z epilepsijo.

Najprej bi rada povedala, da moraš biti za delo s starimi osebami pripravljen. Spominjam se, da mi je bilo v mlajših letih to področje zelo tuje. Večkrat sem npr. rekla, da nikakor ne bi hotela delati s starostniki in tudi ne z zaporniki. Potem pa so se stvari obrnile drugače:

- na CSD se je začelo govoriti o skupinah za samopomoč (v okviru preventive) in zaželeno, skoraj obvezno je bilo, da se pojavljajo v programih (kratkoročnih in dolgoročnih, tudi denar je bilo mogoče dobiti...);
- na CSD je bila sodelavka, ki so jo te stvari zanimale prav tako kot mene in je bila pripravljena delati in sodelovati;
- prevladujoče vzdušje na CSD je bilo in je še "čakanje...", "bomo videli, kako bo...";
- pojavil se je interes v domu upokojencev in na nevrološkem oddelku bolnišnice.

Smiselno se mi zdi govoriti o tem na letošnji poletni šoli, ko naj bi bila v središču pozornosti *sposobnost preživetja* in s tem povezana *avtopoeza*. Saj je tudi pri meni šlo za vprašanje "preživetja". V času, ko so mi ljudje prejšnjega sistema zrušili tisto, kar sem s sodelavci gradila več let (dejavnost zakonskega svetovanja), je bilo treba *preživeti, ostati živ* (to poklicno zame

pomeni delati nekaj, kar se mi zdi smiselno, kreativno, kar me angažira). Tako sva se s kolegico Mirjano Majhenič, sociologinjo, pred dvema letoma lotili tega dela. Povezali sva se z domom upokojencev. Organizirali sva skupni ogled takega dela v Kopru, kjer nas je prijazno sprejel g. Tone Kladnik, nam razgrnil njihov projekt (pod mentorstvom dr. Ramovša) in nam omogočil udeležbo v skupinah.

Takoj po vrnitvi, maja 1990, sva začeli z delom v dveh skupinah starostnikov v domu upokojencev. Sodelujeta še obe socialni delavki, vsaka v eni skupini. Dogovor je bil, da bosta kasneje recipročno sodelovali v skupinah v krajevni skupnosti (KS). Z navdušenjem smo sprejeli način dela iz Kopra. Obe skupini starostnikov v domu se srečujeta redno enkrat tedensko po eno uro, nato se skupini združita in srečanje vedno zaključimo s petjem nekaj pesmi. Skupini štejeta vsaka od 10 do 15 članov. Število članov se ob stalnem jedru spreminja. Zanimivo je bilo spremljati in sodelovati v tem, kako se je iz zbranih posameznikov v procesu počasi oblikovala skupina, njeni cilji, norme, vloge posameznih članov, kako so se njihovi interesi premeščali od jaz k ti in mi, od boleznin in "česa ne morem", k zdravju, veselju, "kaj še zmorem"... Neštetokrat sem odhajala iz skupine polna energije in z dobrim občutkom ter presenečena nad tem, kako procesi skupinske dinamike, učenja in zorenja v tej skupini (povprečna starost je 80 let) potekajo tako kot v vsaki drugi (čeprav počasneje in malo drugače).

Oktobra 1990 sva s kolegico Mirjano organizirali skupino starostnikov v KS. Izbira KS je bila skoraj slučajna. Zanimiv in na koncu zabaven je bil sestanek s funkcionarji KS. Po vseh peripetijah sva končno dobili seznam starostnikov, ki sva jih vse obiskali in jih osebno povabili v skupino ter jim pustili doma še prijazno pismeno povabilo. Tako se je oblikovala skupina, ki se redno tedensko sestaja v prostorih KS. Mirjana je nekoliko kasneje skupaj s sodelavko, ki je zaposlena za določen čas (sociologinja), oblikovala še eno skupino starostnikov v drugi KS (zgodba zase, kar se tiče funkcionarjev).

V vseh teh skupinah se mi zdijo srečanja dobra takrat, ko nam uspe ostati pri kaki temi, o kateri potem vsi člani aktivno razpravljajo. Teme so lahko zelo različne, od starih praznovanj in običajev, pogovora o svojih starših, poklicu, kaj mi je všeč pri sebi, kaj cenim pri ljudeh, česa ne maram, sanje, želje... Krasno je, če pride ideja za temo iz skupine, lahko jo predlagam tudi jaz kot moderatorica, včasih pa je pogovor "valujoč" ali "razpršen" in čutiš, da ni dobro česar koli vsiljevati.

Zanimiva je primerjava skupin v domu in KS. V obeh primerih je več žensk in več takšnih, ki so bili v svojem življenju zaposleni (so pripadali kakemu kolektivu). Mnogo bolj živahni in razgibani so starostniki iz KS, tudi njihova telesna drža in hoja sta drugačni. Bolj se tudi zanimajo za

okolico in eden za drugega.

Za oblikovanje skupine oseb z epilepsijo je prišla pobuda z nevrološkega oddelka bolnišnice, kjer se te osebe zdravijo. Informirali so nas, da je v Ljubljani ustanovljena oz. ponovno aktivirana liga za boj proti epilepsiji, ki ima v svojem programu tudi skupine za samopomoč. Udeležila sem se sestanka odbora te lige in ugotovila, da to nima dosti skupnega z bolniki in skupinami za samopomoč. Na nevrološkem oddelku so nam dali naslove njihovih bolnikov in jim posredovali prvo informacijo o skupini (dali so jim tudi pismeno povabilo, ki sva ga pripravili s kolegico). Ta skupina se sestane dvakrat mesečno za 2 uri v prostorih CSD, ki je dokaj blizu bolnišnice. Težišče pogovora na prvih srečanjih je bilo na vprašanju, "kako živim s to boleznijo", sicer pa so primerne vse teme iz življenja. Na srečanja so vabljeni tudi svojci. Za prvih šest srečanj sva poslali pismena vabila. Najprej smo načrtovali dve skupini, ki bi se sestajali vzporedno in bi se potem občasno lahko združili, pa jih ne prihaja redno več kot 10, zato smo ostali v eni skupini. Organizirali smo že predavanje nevrologa o temi, ki so jo predlagali udeleženci skupine.

Če si v zaključku prostorsko predstavljam svoje delo zadnjih dveh let, ga vidim izrazito na robu, na periferiji (s pozicije CSD - prostorsko in časovno izven centra). Tudi obe skupini v domu sta z vidika doma upokojencev prav tako povsem na obrobju ("eksotika", kaplja v morje - dom ima 750 oskrbovancev). Poleg kolegice Mirjane se na CSD za moje delo nihče ne zanima, razen če pride kak novinar ob tednu starejših občanov ali pa je treba kam poslati kakšen program dela. Pa tudi meni ne pride na misel, da bi koga s tem "morila". Tudi v domu upokojencev so medeni tedni našega sodelovanja že davno mimo in točno vem, kje je meja. To bi bil lahko poseben referat. Po dveh letih tega dela občutim, da mi počasi zmanjkuje energije. Mislim, da zato, ker:

- slabo dalj časa prenašam pozicijo na periferiji (imam potrebo, da pripadam strokovni delovni skupini, ki skupaj nekaj počne);
- svojo strokovno radovednost sem potešila in se preizkusila na novih področjih;
- vsi načrti se niso uresničili (nekaj pa imam prav bridkih izkušenj);
- pogrešam supervizijsko skupino.

### Literatura

- B. Stritih, Članki o socialnem delu in skupinah za samopomoč  
 J. Ramovš, Sto domačih zdravil za dušo in telo  
 J. Bajzek, Mladostno zorenje v skupini