

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

OSVEŽITVENI TEČAJ ZA MEDGENERACIJSKE PROSTOVOLJCE

Dobrna, 21. do 23. november 2019

Osvežitveni tečaj za medgeneracijske prostovoljce je bil tudi v letošnjem letu v Termah Dobrna. Poleg druženja in vsebine tečaja je tudi sončen dan v poznem novembru dodal svoj delež k prijetnemu vzdušju med udeleženci. Ta tečaj že tradicionalno organizira Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje za prostovoljce, ki so povezani v Zvezo medgeneracijskih društev za kakovostno staranje.

Tema letošnjega osvežitvenega tečaja je bila: ***Dobro poslušanje je temelj prostovoljstva.*** Predstavil jo je Jože Ramovš po uvodnem nagovoru direktorice Inštituta Ksenije Ramovš. Poudarila je, da smo enako kakor lani tudi tokrat na tečaju organizatorji krajevnih mrež za kakovostno staranje, voditelji skupin in voditelji skupin svojcev. Ta povezava na tečaju je obogatitev za vse, saj tako prihaja do izmenjave izkušenj, medsebojnega učenja, spoznavanja in boljšega sodelovanja v prizadevanju po boljšem sožitju.

V dopoldanskem delu programa smo spoznavali delo sekcije prostovoljcev iz Kočevja, ki je Zvezi predsedovala zadnje leto, in sekcijo Mestne knjižnice Kranj, ki je sprejela predsedovanje v prihodnjem letu. Kočevska organizatorica Vesna Krese in Damjana Muster iz kranjske knjižnice sta predstavili svoje sekcije in njihovo delo.

Po številu majhna skupina prostovoljk iz Kočevja, ki je v svojem kraju izjemno dejavna, je v zadnjem letu tudi za celotno Zvezo in vso slovensko javnost pripravila odmevne dogodke: spoznali smo Kočevje, videli v živo njihovo sodelovanje s šolami, občino in ostalo lokalno skupnostjo, njihov izjemen dosežek je po več tečajev letno za družinske in druge neformalne oskrbovalce po vaseh (v Dolgi vasi, Šalki vasi in Predgradu); po vsakem tečaju se kočevska sekcija poveča za novo skupino svojcev. Damjana Muster je predstavila sekcijo Kranj, v kateri deluje kar 23 bralnih skupin. Njihovo delo v Mestni knjižnici Kranj in njenih številnih podružničnih knjižnicah po krajevnih skupnostih je nazorno predstavila tudi s filmom. S tem ko je sekcija, ki jo sestavljajo same bralne skupine, prevzela štafetno mapo predsedovanja Zvezi, bo za vse skupine priložnost, da poživimo bralno dejavnost, saj je le-ta ena od pomembnih dejavnosti vsake skupine za kakovostno staranje.

Živimo v času, ki se odvija z veliko naglico in taka je tudi naša pozornost, prisotnost in čuječnost. V poplavi informacij in zunanjih dražljajev težko obdržimo zanimanje, se umirimo in dobro poslušamo. Dobro poslušanje je temelj za lep pogovor. Kolikokrat se nam dogodi, da prihaja do komunikacijskih mašil, nerazumevanja drug drugega, ker »nimamo časa«, da bi drugemu res prisluhnili, bili prisotni v trenutku, tukaj in sedaj in ga dejansko slišali. Naša koncentracija je v večini primerov prisotna le toliko, da

se lahko odzovemo in to pomeni, da v ospredje postavimo naš odziv in ne njegove pripovedi in vedenja. Jože Ramovš nas je spodbudil k vaji za ozaveščanje dobrega poslušanja. Njegova iztočnica je bila *Moja konkretna izkušnja, ko mi je nekdo nekaj pripovedoval, pa sem ga z zanimanjem in pozorno poslušal ter dobro razumel, tako da sva bila oba zadovoljna s tem pogovorom*. Delali smo osebno vsak sam in nato v majhnih skupinah.

Z novo izkušnjo kakovostnega pogovora v skupini ob lastnih dobrih izkušnjah in pozornega poslušanja, ki je temelj pogovorne kulture, smo odšli na kosilo, po njem pa nadaljevali s popoldanskim programom.

V čuječnost, to je zavestno prisotnost pri tem, kar delamo in se z nami dogaja, nas je popeljal Križaj Robert, učitelj (Qualified Teacher) programa MBSR s strani CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society). Njegov miren glas nas je vodil v svet prisotnosti s pomočjo pozornosti, ki je bila na dihanju, počutju in zvoku. Smisel spremljanja vseh teh procesov je ozaveščanje. To od človeka ne terja nikakršne borbe ali sodbe, ampak gre za aktivno zaznavanje in sprejemanje. Tistemu, čemur se upiramo, dajemo moč, da narašča. Naj navedem primer. Če v procesu čuječnosti zaznam bolečino v desnem kolenu in je moja prisotnost tam na način, da se bolečini upiram, bom verjetno še bolj čutila bolečino v kolenu. Gre za sprejemanje tistega, kar je, brez posploševanja in želje po takojšnjem urgiranju. Sprva smo se osredotočali vsak nase, kasneje pa smo pozornost usmerili še na drugega in vadili čuječnost v paru. Vzpostavljali smo očesni kontakt, kar je bilo po svoje nerodno, saj

tako kot naš um bega tudi naš pogled in s tem pozornost.

Delavnica iz čuječnosti je lepo sovpadala z osrednjo temo *dobro poslušanje je temelj za lep pogovor*. Pri njej smo v parih izvedli še vajo iz aktivnega poslušanja. Izmenjavali smo si vlogo pripovedovalca in poslušalca: eden v paru je pet minut govoril, drugi ga je aktivno poslušal, nato smo vloge zamenjali. Izkušnja je bila pristna in močna. Doživela sem, kako aktivno poslušanje od nas terja zbranost, mirnost in predanost; ne da bi kaj rekli, naredili, popravili, zavrnil. Gre za sprejemanje, čutenje, povezovanje in sočutje. In na drugi strani: ko človek govori in ima vso pozornost tistega, ki ga posluša, je postavljen pred dejstvo, da zaznava in to zaznavanje podeli drugemu. Gre za oddajanje, iskrenost, odpiranje in občutek, da si pomemben v vsej svoji celosti.

Pred večerom prvega dne tečaja smo se razdelili v dve skupini. S skupino voditeljev medgeneracijskih skupin je delal Jože Ramovš ob pomembnem vprašanju – **delegiranje nalog**; v skupini s strani voditelja drugim članom, v društvih in sekcijah pa s strani organizatorja mreže drugim prostovoljcem. Voditelje skupin svojcev je moderirala Ksenija Ramovš; pri njih je bila osrednja tema **metodika vodenja skupine**.

Ljudje se na različne načine odzivamo na to, kar slišimo, vidimo in se dogaja okrog in v nas. V vlogi voditelja je pomembno, da so naši odzivi pristni. Ko dobro poslušamo druge v skupini, lahko vsakega tudi zares slišimo. V odzivu poudarimo konkreten prispevek; s tem, ko se človeku pristno zahvalimo, ga tudi pohvalimo. Učimo se iz dobrih izkušenj. Čim bolj obvladamo skupinsko metodiko, tem večjo možnost imamo, da oblikujemo pogovorno kulturo

v skupini, kjer se vsak lahko izrazi, je viden in slišan. V skupini voditeljev skupin svojcev je Ksenija uprizorila nekaj možnih odzivov, ki so jasno kazali tako verbalno kot neverbalno sporočilo. Opazovalci smo zaznali razliko glede na njen odziv, ki je bil sprva radoveden, optimističen, spodbuden, v drugo pa bolj tog, brezbrizen in s kančkom neresničnega zanimanja.

Vsako srečanje skupine ima strukturo. Voditeljeva naloga je, da čuječe vodi srečanje, da se drži teme, da spretno upravlja s časom, ki je določen za srečanje. Udeleženci skupine svojcev se po navadi dobro poznajo, zato se med seboj nagovarjajo z imenom, vzpostavijo stik z očmi, predajo besedo levo od srca in se odzivajo na to, kar jim je bilo zanimivo ali pomembno v pogovoru in pri drugih dejavnostih skupine. Ksenija je opozorila na to, da naj voditelj v svoji vlogi ne bi govoril v primerjavi z drugimi člani preveč; morda kakih deset odstotkov več kakor drugi. Pozorni smo, da ne zaidemo v vlogo tistega, ki vse ve; s tem bi izgubili pomemben del skupinske socialne metode, kjer smo vsi učitelji in vsi učenci.

Pri voditeljih skupin je Jože Ramovš poudaril, da je smiselna delitev nalog drugim v skupini in sekciji ali društvu odločilna večšina vsakega vodenja. Vsak član skupine naj bi imel pri neki dejavnosti vidno in za vse pomembno vlogo. To je ključ do dobrega sodelovanja v skupini, do povezanosti med vsemi člani in s tem prijetnega vzdušja v skupini. V majhnih skupinah smo se pogovarjali o tem, med seboj radodarno delili dobre izkušnje in reševali vprašanja. V naši skupinici smo bile štiri sobesednice. S sovoditeljico sva pretežno spraševali bolj izkušene od sebe,

saj sta bili z nama v skupini »prekaljeni« dolgoletni voditeljici. Bili sva kot gobi, ki vpijata izkušnje in pobude, s katerimi bova lahko obogatili najino delo.

Po večerji smo se zbrali v čudoviti poročni dvorani, kjer nam je Peter Košak predvajal posnetek praznovanja ob deseti obletnici delovanja Medgeneracijskega prostovoljskega društva za kakovostno starost zaposlenih in nekdanjih sodelavcev Ministrstva za obrambo. Navdušila nas je zavzetost sodelujočih in skrbno pripravljena slovesnost. Njihova prireditvev je bila v celoti ubrana za domoljubje. Domoljubje je tudi nov širiteljski program, ki je nastajal ob dobrem sodelovanju med Inštitutom in medgeneracijskim društvom slovenske vojske. Bil je zelo lepo sprejet, saj ga je poleg njihovih skupin že v prvem letu izvedlo nekaj deset skupin po raznih krajih.

V nov dan nas je z razgibalnimi vajami zbudila Irena Potočnik. Prva petkova delovna tema je bila posvečena temu, kaj nas v skupini sprosti in kaj zresni. Vanjo nas je popeljal Jože Ramovš z iztočnico, da je *človek skupinsko bitje*; skupina je vez med posameznikom in skupnostjo. Posledica slabega delovanja skupin je osamljenost. Naloga voditelja skupine je, da poskrbi za urnik, prostor in **vzdušje**. Ustavili smo se pri slednjem. Vzdušje je lahko pusto in prazno ali navdihujoče in dobro. Razmislili smo, kaj je potrebno, da se iz slabega vzdušja rodi dobro. Tudi tu je pomembno upoštevati »valovanje« življenja. Če je vzdušje samo prijetno, ni razvoja. Kadar je vzdušje pusto, je potreben kakovostni premik in tu se lahko rodi nekaj novega. Najprej je vsak zase razmislil o izkušnji slabega vzdušja in kako se je razpletlo, da je skupina spet »zadihala s polnimi pljuči«.

Razdelili smo se v manjše skupine z nalogo, da zaigramo izkušnjo lepega, pozitivnega vzdušja v skupini. Predstavitve skupin so navdušile vse udeležence in razgibale tako roke kot noge. Kar iskriло se je od izvirnih idej, smeha in zadovoljstva. Navdušeno smo ploskali, zadnja skupina pa nas je vključila v svojo predstavitev, da smo z njo vsi skupaj ob pesmi zaplesali kolo.

Pred kosilom smo razvijali našo ustvarjalnost ob izdelovanju izvirne voščilnice. To je bila ustvarjalna delavnica, ki jo je tudi letos vodila organizatorica mreže iz litijske sekcije, Marjeta Agrež. Razložila nam je tehniko, dala material in spodbudno pomagala pri izdelavi.

Petkovo popoldne vsak udeleženec osvežitvenega tečaja sam izbere dejavnost, ki mu ustreza: plavanje ali skupinski pohod. Tega je skrbno pripravil Andrej Kresse, mož kočevske organizatorke Vesne. V krasnem soncu nas je šla velika skupina na Žebbljarjevo peč. Od zdravilišča je pot položna, zadnjih 20 minut pa se vzpenja strmo v hrib. Zadnji kos po hrbtu Žebbljarjeve peči smo plezali na skalo ob jekleni vrvi in prišli na ograjeno leseno razgledišče. Nagrajeni smo bili s prekrasnim razgledom v dolino. S pesmijo na ustih smo se spustili do ceste in se v živahnem pogovoru vračali v hotel.

Piko na »i« petkovemu sončnemu dnevu je zvečer dodal Andrej Dobre, ki je skupaj z ženo Bredo dolgoletni prostovoljec Inštituta in nekdanji profesor Biotehniške fakultete. Vse nas je začaral s projekcijo svojih fotografij Življenje z gozdom. Ogleдали smo si meditacijo o košati lipi in prisluhnili njeni zgodbi v štirih letnih časih. Nič manj nas niso očarale fotografije o bukvi in najvišjih drevesih ter o simbiozi življenja v gozdu. Srečno naključje je bilo,

da je prav ta večer Andrej praznoval svoj 87. rojstni dan.

V soboto dopoldan nas je Andrej iz gozdnega preselili v družinsko okolje – v spoznavanje **družinskega drevesa**. Spoznavali smo družinsko drevo njegove in ženine rodovine. Vsakemu je posvečena obsežna knjiga, ki ju je Andrej skrbno izdeloval več desetletij. Andrej je dejal, da nismo ne prvi ne zadnji, smo pa pomemben delček na drevesu, ki raste od prednikov v zanamce. Kak drobec za družinsko drevo, npr. zgodba o predniku, ki je zdržal v hudih časih ter ostal pokončen in ploden, je lahko posrečena dejavnost za marsikoga v širiteljskem programu *Domoljubje*. S tem namenom je vsak udeleženec tečaja lahko dobil izvod revije *Kakovostna starost* iz prejšnjih let: v njej je članek mag. Andreja Dobreta o izdelavi družinskega drevesa, v drugi dr. Barbare Merše o tem, kaj je njene prednike držalo gor v težkih časih, da so dosegli visoko starost.

K zbiranju podatkov o njihovi rodbini ga je spodbudila očetova bolezen in zavedanje, kako malo pozna svoje sorodnike. Zavzeto je več let pisal podatke o sorodnikih na lističe in iz tega je nastala zelo obsežna »rodovna knjiga«. V njej so podatki in iz zadnjega stoletja tudi fotografije njegovih prednikov do »Adama« – tako je namreč bilo ime njegovemu predniku v 16. stoletju, do koder je našel podatke v raznih arhivskih virih. Knjiga družinskega drevesa je veliko več kot zgolj kronološki pregled; je iskanje korenin, ki povezuje preteklost, sedanost in prihodnost. Je neprecenljiva dediščina sedaj in za potomce. Preteklost in sedanost se povezujeta za prihodnost. Povezovanje ljudi pa je edino zdravilo proti osamljenosti. Andrejevi živi sorodniki se

tudi po zaslugi izdelave družinskega drevesa srečujejo vsako leto. Andrej sproti posodablja njihovo »bazo podatkov«, njemu sporočajo vse spremembe kot so rojstvo, smrt in poroka. Pri njem se zbirajo poročne in družinske fotografije, dokumentirane z imeni, krajem in datumom posnetka. Vsakemu vnuku za 18. rojstni dan podari knjigi s svojim in ženinim družinskim drevesom ter zgoščenko družinskih fotografij.

Za konec pa še šopek tečaja. Najbolj so se me dotaknile cvetke, ki govorijo o

drevesih, ki si med seboj pomagajo in da smo vsi skupaj močno drevo. Dišale so po radosti, hvaležnosti, navdušenju, hrepeneju o tem, kaj vse človek še lahko naredi ter zavedanju, da imamo ves čas na razpolago za dobro poslušanje, ki je temelj lepega pogovora. Lep pogovor lahko primerjamo z vodo: je tekoča, mehka, polna moči, brez težav prevzame obliko, se prilagodi vsaki posodi, ne da bi pri tem izgubila svoje lastnosti.

Bernarda Mali in Sara Schwarzmann