

## INTERVJU

## Branko Škrajnar ter Jože Ramovš, Veronika Mravljak Andoljšek in Tina Lipar<sup>1</sup>

### Štiri desetletja izkušenj s skupinami

**Ključne besede:** skupina, zdravljenje alkoholizma, klub zdravljenih alkoholikov, socialno urejanje, kakovostno staranje, opora v onemoglosti

**AVTORJI:** *Branko Škrajnar* je upokojen radijski tehnik Radia Slovenija. Od glasbene šole v rodnem Ljutomeru je vse življenje povezan z glasbo. Pred štiridesetimi leti se je pri zdravljenju alkoholizma srečal z zdravilno močjo dobre skupine, v naslednjih letih pa zlasti z blagodejnim vplivom skupine na osebnostno rast in na zorenje medčloveškega sožitja v skupini pri pokojnem dr. Janezu Klobučarju. Tam je prisvojil zdrav življenjski slog hoje, teka in kolesarjenja, branja in pisanja, sodelovanja na kulturnih prireditvah ter prijateljske povezanosti v skupini, ki s svojo solidarnostjo zdrži vse ovire starostnega pešanja. S svojimi bogatimi skupinskimi izkušnjami zadnja leta vodi učne skupine za preprečevanje padcev in druge skupine za kakovostno staranje in lepše sožitje.

**Dr. Jože Ramovš** je antropolog in socialni delavec. Diplomiral je s področja skupine in skupinskega dela. Več kot štiri desetletja dela z različnimi terapevtskimi, preventivnimi, vzgojnimi in drugimi skupinami v praksi, ob tem pa področje skupin in skupinskega dela raziskuje ter o njem predava in publicira.

**Veronika Mravljak Andoljšek** je profesorica slovenščine in sociologije. Na Inštitutu Antona Trstenjaka sodeluje predvsem pri izvajanju projekta Staranje brez nasilja in pri lektoriranju.

**Tina Lipar** je diplomirana medicinska sestra in strokovna sodelavka na Inštitutu Antona Trstenjaka, kjer sodeluje predvsem pri izvajanju programov za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni in pri pripravi revije *Kakovostna starost*.

### ŽIVLJENJE Z GLASBO

**KAKOVOSTNA STAROST:** *Gospod Branko, preden se začnemo pogovarjati o skupinah, v katerih ste sodelovali in danes delate, je dobro, da bralcem revije Kakovostna starost poveste, kdo ste, kje ste začeli svojo življenjsko pot, to ali ono o svojem otroštvu, šolanju ...*

<sup>1</sup> Jože Ramovš, Veronika Mravljak Andoljšek in Tina Lipar, ki so kot sodelavci revije imeli pogovor z Brankom Škrajnarjem, nastopajo v besedilu intervjuja pod skupnim nazivom *Kakovostna starost*.

ŠKRAJNAR: Rodil sem se v Ljutomeru, staršema, ki sta ravnokar prišla iz izgnanstva iz Ljubljane. Med vojno sta namreč bila v Ljubljani. Živel so v Rožni dolini pri prijateljevi družini. V Ljubljani se je leta 1941 rodil moj brat, leta 1944 pa sestri dvojčici. Za mamó je bilo begunstvo med vojno kar zahtevno, saj je imela tri majhne otroke. Jaz sem se rodil leta 1946, ko smo se vrnili domov v Ljutomer. Tako pravim, da sem otrok osvoboditve.

*KAKOVOSTNA STAROST: Se pravi, da sta bila starša štajerska begunca pred nacizmom in prisilnim izseljevanjem ljudi.*

ŠKRAJNAR: Ja. Zbežala sta iz Radgone, kjer sta imela slaščičarno. Bila je tik pred mostom, na meji z Avstrijo. Ko so čez Muro prišli vojaki, so rekli, da imata štiri ure časa, da pobereta tisto, kar imata, in so ju odpeljali. V Zagrebu je oče po naključju izvedel, da gre en vlak v Srbijo, drugi pa proti Ljubljani. Uspelo jima je vstopiti in se odpeljati v Ljubljano, kjer je mama imela brata. Po takem naključju sta leta 1941 pristala v Ljubljani. Mlad par, še brez otrok in brez vsega. Oče je potem nekaj delal pri Šumiju, s triciklom je razvažal izdelke. Tako je bilo nekaj dohodka, sicer pa je med vojno šlo samo za preživetje.

Doma v Ljutomeru smo imeli slaščičarno in lectarijo. Oče je bil slaščičar kakor njegov oče. Tam sem preživel prvih osemnajst let.

*KAKOVOSTNA STAROST: Lectovi srčki, ki krasijo tudi te prostore za srečanja skupin, so torej dediščina Vašega dedka.*

ŠKRAJNAR: Ja, od njega izhaja znanje, kako se delajo. Ded je bil iz Novega mesta. Tako sem jaz eno četrtno Dolenjec.

*KAKOVOSTNA STAROST: Kakšne spomine na mladost in rojstni kraj nam boste še zaupali?*

ŠKRAJNAR: Ljutomer je bil do leta 1980 središče Prlekije. V njem se je odvijalo veliko kulturnih zadev. Že v stari Jugoslaviji so imeli majhen komorni orkester. Ljutomer je dal kar nekaj dobrih glasbenikov. Bil je naval na glasbeno šolanje. Vsi smo hodili v glasbeno šolo in k telovadbi pri »partizanu«.

Tam sem se torej srečal z glasbo. Od šestega do osemnajstega leta sem igral najprej na harmoniko, potem na flavto. Flavto sem igral skupaj s saksofonom. Skratka, v Ljutomeru sem preživel lepo mladostno življenje. Bili smo na vasi in hkrati v majhnem mestecu, ki je imelo svoj kulturni utrip. V glasbeni šoli smo imeli mladinski in harmonikaški orkester. Veliko smo nastopali. Nekaj smo se naučili.

V šolo sem šel s šestimi leti. Ko sem bil star štirinajst let, sem končal osemletko. Potem sem šel v uk. Doma v slaščičarni nisem hotel biti, ker sem rekel, da ne bom delal vsak dan od jutra do večera, sobote, nedelje in praznike. Sem pa bil radioamater, tako da sem šel v uk v Mursko Soboto za radiomehanika, kar je moj prvi, osnovni poklic. To sem s sedemnajstim letom končal. Vajeniška šola je bila v Mariboru. Devet mesecev sem bil v delavnici, tri pa v šoli. Ta sistem je bil dober, po mojem mnenju boljši kakor sedanji. Smo se naučili praktično delati. Kot vajenec si najprej dobil metlo v roke, potem pa drugo, kolikor si bil sposoben.

Pri sedemnajstih letih sem naredil pomočniški izpit in od takrat sem bil vseskozi zaposlen, razen v obdobju vojaščine. Tako sem se pri devetindesetih letih upokojil. Imel sem štirideset let delovne dobe.

Mi smo bili ena prvih generacij, ki so šle z osemnajstimi leti v vojsko. Bil sem v vojaški šoli v Kragujevcu, potem pa sem vojaščino prebivakiral v pisarni brez pravega dela.

Ko sem prišel od vojakov, sem bil brez službe. Nazaj nisem mogel, ker je mojster imel tak sistem, da je vsako leto vzel enega vajenca. Z njim je imel najmanj stroškov. Od septembra do januarja sem bil brez službe. Ukvarjal sem se bolj z glasbo.

Potem sem po naključju prišel v Ljubljano na RTV. Mamin znanec, ki je hodil na grob svojih staršev v Ljutomeru, se je ustavil v slašičarni in so se pogovarjali. V službi je bil v propagandi na RTV. Rekel mi je, da bo malo povprašal za službo. Dobil sem povabilo, naj pridem. Potrebovali so studijske tehnike in začel sem kot asistent. Pojavila se je možnost, da sem delal šolo, in končal sem srednjo elektro šolo na Vegovi. Pri delu sem se nekako specializiral. V zabavno glasbo nisem hotel iti, čeprav mi je bil džez zelo všeč. Pot me je potem vodila v smeri resne glasbe. Takrat je bil znan mojster Sergej Dolenc. Začel sem delati pri njem kot asistent. Ko je producent ugotovil, da poznam note, je Sergej rekel: »Saj poznaš note in bosta s producentom sama montirala glasbo.« Takrat smo vse ročno lepili. Bilo je na trakovih in kolutih, ki so se počasi vrteli, da si lahko ugotovil, kje bi bilo dobro rezati in kaj popraviti. Vse je šlo po posluhu.

Medtem je bilo moje življenje burno tja do devetindvajsetega leta. Ko sem se poročil, sem bil star štiriindvajset let, potem je bilo kakšnih pet let burnega življenja s pijačo. Takrat je prišlo to stanje tako daleč, da je bilo potrebno nekaj narediti. Žena je rekla: »Sedaj pa tako, ali izbereš družino ali ...« Hčerka Maja je bila stara dve leti, drugi in tretji otrok pa še nista bila rojena. Seveda je bilo treba nekaj narediti. Sam pravim, da sem imel srečo, da sem prišel na Polikliniko k dr. Jakopiču. Bil je zelo blag človek, kar mi je odgovarjalo.

#### *KAKOVOSTNA STAROST: Katerega leta je to bilo?*

ŠKRAJNAR: To je bilo leta 1975. Dr. Jakopič me je vprašal, če lahko zdržim brez alkohola. Seveda sem pritrdil in odšel. Ker iz tega ni bilo nič, sem se sam vrnil k njemu. Rekel mi je, da je vedel, da bom prišel nazaj. »Ja,« sem rekel, »ne gre to tako, kakor sem si zamislil.« Rekel mi je, naj grem takoj sedaj v bolnico za alkoholike na Škofljico. Odgovoril sem, da ne bo šlo, ker imam zvečer službo. Rekel je, da mi zaupa in da bom naslednje jutro na Škofljici. Tako sem prišel na Škofljico in tam preživel tri mesece. Bila je krasna jesen, to se spomnim. Tisto okolje je tudi krasno. To je pravi kraj za take stvari; da se malo umakneš in začneš urejati stvari v glavi, potem pa vse tisto, kar je tudi treba. Tam sem spoznal Marjana, s katerim sva še zdaj prijatelja in ki je v naši skupini. Bila sva tudi skupaj odpuščena v začetku januarja 1976. Seveda, takrat je bila navada, da si takoj šel v klub zdravljenih alkoholikov, to je bilo pravilo.

Takrat je bilo v družbi neko vzdušje za zdravljenje alkoholizma. Nek pogum, ki ga je ustvaril dr. Janez Rugelj. V ustanovah in podjetjih je bilo za to veliko razumevanja, povsod so podpirali odhod na zdravljenje. Seveda ne vsi, večinoma pa. Če bi se nadaljevalo s takim tempom, danes ne bi nihče več prekomerno pil.

*KAKOVOSTNA STAROST: Se pravi, da bi bil velik del te bolezni ozdravljen, če bi šlo tako naprej. Vsekakor je pri Vas dobro uspelo.*

ŠKRAJNAR: Potem je bilo spet srečno naključje, da sva oba z Marjanom prišla v klub zdravljenih alkoholikov – KZA Stara Ljubljana, ker sva stanovala v občini Ljubljana Center. Klub je vodila socialna delavka Zdenka Bevc.

*KAKOVOSTNA STAROST: Takrat je kar veliko socialnih delavcev vodilo klube zdravljenih alkoholikov. V Ljubljani je bil najdejavnejši Center za socialno delo Bežigrad. Bevčeva je bila socialna delavka v centru na Resljevi, kjer je tudi deloval klub.*

ŠKRAJNAR: Srečanja kluba smo nekaj časa imeli tukaj na Resljevi, kjer je vrtec. Tako že več kot pol življenja hodim v skupine na Resljevo, še sedaj hodim z veseljem.

## SKUPINE ZDRAVIJO IN UČIJO ŽIVETI

*KAKOVOSTNA STAROST: Gospod Branko, od leta 1975, ko ste začeli v terapevtskih skupinah na Škofljici, nadaljevali v klubu zdravljenih alkoholikov in nato v vseh drugih skupinah do danes, imate letos ravno štirideset let izkušenj s skupinami. Kaj Vas je pritegnilo in zadržalo v začetku, da niste odstopili?*

ŠKRAJNAR: Zdenka je v klubu imela tak mil pristop, kakor ga je prej imel dr. Jakopič v terapevtski skupini. Izgleda, da mi je to odgovarjalo. Enim pa je bolj odgovarjal dr. Rugelj, pri katerem je bilo vse določeno: tek, branje knjig, študij ...

Ko sem prišel k Zdenki v klub, sem začel spoznavati, zakaj je skupina potrebna in kako deluje. To je trajalo kar nekaj časa. Človek se mora v skupino najprej vživeti, da sploh spozna njen smisel. V sebi mora razčistiti ogromno stvari – tega ne more sam brez skupine, seveda pa tudi skupina ne more namesto njega. Uvidi, da gre zanj; da je to, kar delajo v skupini, prav zanj. Skupina je pomoč, je kot bergla pri zlomljeni nogi. Žena lahko pomaga pri urejanju življenja; delati morata oba, vsak zase in oba skupaj, ampak če sta sama dva, kaj hitro pride do nesoglasja. Skupina pa vedno pomaga, da se nesoglasje malo razporedi in reši. Težava se v skupini takoj omili.

Zdenka je bila pri vodenju kluba krasna. Kot socialna delavka je imela znanje za delo z ljudmi. Kako terapevt ali voditelj vodi skupino, verjetno zelo vpliva na odnose v njej in na odnose članov zunaj skupine.

V klubu nas je bilo leta 1976 tudi petintrideset. Prihajali so vsi iz bolnice, ker so bili poslani in so morali iti v klub, tako kakor sem moral tudi jaz v začetku. Veliko jih je čez par mesecev odnehalo. Kdor ne sprevidi, da skupino potrebuje, če hoče urediti svoje življenje in odnose, se sam izloči. Če je skupina zdrava in dobro dela, sama prečisti tiste, ki se ne urejajo; brez besed, nobenega ni bilo potrebno nagnati.

Tako smo z Zdenko nekaj let dobro sodelovali. Ona se je vseskozi hotela učiti in tako je prišla v stik z dr. Janezom Klobučarjem. Pripeljala ga je v našo skupino in nekaj časa sta bila v klubu dva terapevta. To pa ni šlo in Zdenka se je odločila, da bo prenehala. Tudi Janez je racionaliziral svoj čas in združil naš klub s svojim klubom Tabor. Tako je iz dveh skupin nastala ena. Tudi imeni smo združili v KZA Tabor - Stara Ljubljana.

*KAKOVOSTNA STAROST: Kdaj je to bilo?*

ŠKRAJNAR: To je bilo leta 1984.

Janez je v svojem klubu imel »osemletko življenja« – usposabljanje za kakovostno življenje. Oni so jo že skoraj zaključevali, zato smo bili kar malo v skrbeh, da so boljši in da so bolj napredovali. Janez pa je bil velik mojster v tem, da ni nikoli niti povzdigoval glasu niti nikogar zaničeval. Vsi smo bili enaki. Poudarjal je: »Vsi ste moji, vsi ste enaki, nobeden ni nič manj vreden.« Ta njegov odnos do skupine in do vsakega od nas je pustil velik pečat na vseh.

*KAKOVOSTNA STAROST: Združiti dve skupini, ki sta vsaka posebej že daleč v svojem razvoju, je res zelo težko. Dr. Klobučarju je to uspelo. Bi lahko obudili spomine nanj in nam jih zaupali, saj sta potem zelo dobro sodelovala vse do njegove smrti.*

ŠKRAJNAR: Spoznavati sem ga začel v skupini. Bil je miren človek, zelo spoštovan. Normalno, da terapevta gledaš kot učitelja. Ampak to je za začetek, za stalno pa ta odnos ni. Janez je imel tako mil, lep pristop do nas, da se je kar spontano spreminjala tudi njegova vloga v skupini. Vedel je, da je treba ljudem, ki so se izklopali iz alkohola, dati nekaj več. Morajo rasti in odrasti. Poleg tedenskih skupinskih srečanj smo imeli tudi razna druga srečanja, npr. novoletna. Takrat sem videl, kako je igral harmoniko, in spoznal, da je tudi glasbenik. Ko je delal vikend nad Polhovim Gradcem, sem ga spoznaval tudi s te, življenjske plati, saj je znal tudi zidati, kipariti, slikati in pisati pesmi.

*KAKOVOSTNA STAROST: Na tej umetniški ravni sta se ujela. Z njim ste tudi veliko pisali in izdajali.*

ŠKRAJNAR: Njegov klub je prej imel svojo revijo Taborci, po združitvi smo začeli sodelovati tudi mi. To je bila interna revija z našimi in Janezovimi prispevki. Kar je napisal, je bilo kleno. Njemu je res vse uspelo, česar se je lotil, od zidanja, pisanja, igranja na inštrumente do kiparstva. Iz marmorja je klesal čudovite kipe. Kot terapevt je znal pomagati, nato pa voditi skupino k zrelosti. Ko se je naš klub združil z njegovim, smo ga hitro imeli za svojega. Tudi zunaj skupine smo se lepo ujeli z njim in med seboj.

*KAKOVOSTNA STAROST: Posebnost Vaše skupine je bila njegova osemletka za kakovostno življenje. To ni bila več terapevtska skupina, saj ste imeli začetno terapijo že vsi daleč za seboj. Kaj je to bilo?*

ŠKRAJNAR: Janez je rekel, da delamo osemletko za življenje, za življenjsko zrelost. Osnovna terapija glede pitja in urejanja razmer med partnerji je bila mimo. Potrebno je bilo iti naprej. Janez je imel program tem in razne dejavnosti, kjer smo bili samostojni. Hodili smo na skupne izlete, Janez je bil samo nekajkrat z nami. Izleti skupino sproščajo in ljudi zbližujejo. Pisali smo prispevke na različne teme. Vsak je napisal svoj avtoportret, drugi pa odmeve nanj (*Kako te vidim?*). Pisali smo si pisma: jaz tebi, ti meni. Razmišljali in pisali smo o smislu življenja, o smislu naše nadaljnje poti (*Kaj sem se naučil v desetih letih? Kako naprej?*). Izdajali smo revijo Taborci, v kateri smo te prispevke objavljali.

Ko se je osemletka za življenje končala, je Janez vzel eno leto pavze. Poslovil se je. Rekel je, da če hočemo, naj nadaljujemo sami kot skupina, on eno leto ne bo nič sodeloval, razen če bi kdo bil v stiski, mu je vedno na razpolago; če se bomo srečevali, ga lahko po enem letu pokličemo in bo prišel na srečanje.

*KAKOVOSTNA STAROST: Ostali ste torej sami, skupina brez voditelja, klub zdravljenih alkoholikov brez terapevta.*

ŠKRAJNAR: Že na Škofljici sem spoznal, da so se vsi zelo zahvaljevali terapevtu in ga hvalili. Meni je bilo to v redu, da se lahko nekomu zahvališ, ker je nekaj dobrega naredil. Ne smeš pa ostati nesamostojen, odvisen od terapevta. To ni v redu, ker konec koncev terapevt umre in si izgubljen. Ne smeš se tako navezati na človeka, ki te vodi. Ko je Janez naredil ta moratorij, sem rekel, da se bomo naprej srečevali in da se moramo naučiti živeti brez njega. Ne more biti naš bog niti naša bergla. To je mogoče bil tudi njegov namen, ne vem. Nisva o tem nikoli govorila. Mi smo se potem po počitnicah kot vedno zbrali na Metelkovi. Ne vsi, nekaj jih je skupino zapustilo. Eden od kolegov, ki je bil potem zelo aktiven, se je že poslovil, pa je prišel nazaj. Tisto leto smo nekako preživeli; srečevali smo se redno in pogovarjali smo se. Janez je tako ali tako vedel, kaj se dogaja, ker je bila ena od naših članic njegova sosedka.

*KAKOVOSTNA STAROST: Ste tisto leto vsi ostali v skupini ali so še kaj odhajali?*

ŠKRAJNAR: Skupina je ostala homogena, kakršna je bila, ne spomnim se, da bi še kdo odšel.

*KAKOVOSTNA STAROST: To je bilo tam nekje proti koncu osemdesetih let. Takrat smo na socialnem področju tudi strokovno ugotavljali, kako je terapevtske skupine potrebno osamosvajati. Ksenija Ramovš je leta 1984 začela s prijateljskimi skupinami. V svojem velikem klubu zdravljenih alkoholikov jih je eno leto pripravljala, da je iz njega nastalo pet prijateljskih skupin po kake tri, štiri pare in kak samski. Te skupine so tudi ves čas delovale samostojno in zelo kakovostno. Enkrat letno pa so se člani vseh skupin srečali z njo. To so bila plodna leta pri razvoju terapevtskih in drugih skupin na principu samopomoči, odkrit je bil prehod v samostojne, prijateljske skupine.*

ŠKRAJNAR: Ko se je to dogajalo v našem klubu, sem bil predsednik skupine. Zdelo se mi je nekako normalno, skoraj dolžnost, da delamo naprej samostojno, čeprav nismo vedeli, koliko nas bo prišlo.

*KAKOVOSTNA STAROST: Kako je potem Janez prišel nazaj? Kako ste po tistem sodelovali v skupini?*

ŠKRAJNAR: Janez je prišel in rekel: »Vidim, da znate živeti. Sem vas vseeno nekaj naučil. Saj znate preživeti.« Od takrat, ko je nazaj prišel, je začel s svojimi predavanji. Šlo je za višjo kvaliteto življenja, kot je poudaril; iz osemletke smo prešli na višjo stopnjo. Njegova predavanja so bila življenjska. Mi smo jih poslušali, vsak je zase vzel tisto, kar mu je ugajalo, ni pa bilo pogovora o njih. Razmišljal sem, zakaj je Janez takrat samo predaval.

*KAKOVOSTNA STAROST: To je bilo zadnje obdobje njegovega življenja. Morda so predavanja v skupini bila njegov labodji spev, ko je hotel povedati še tisto, kar ni še nikoli. Vse to ste potem zbrali in izdali v knjigi Učili smo se živeti drugače.*

ŠKRAJNAR: Po dvajsetih letih delovanja skupine smo izdali almanah z naslovom Učili smo se živeti drugače. V njej so zbrani naši zapisi in Janezovo delo s skupino od osemletke naprej. Vsa leta smo za Taborce pisali svoje prispevke, ki jih je urejala Danica Cedilnik, mož Marjan pa tehnično. Pri pripravi knjige so veliko delale Zdenka Stopar, ki je bila novinarka na Radiu Celje, Mara Tonja in moja žena. Od februarja do maja smo skoraj vsako nedeljo z Janezom hodili na njegov vikend; tam smo brali, izbirali prispevke in pripravljali knjigo. Veliko in lepo delo so opravili. Jaz sem jih zjutraj pripeljal, potem pa sem s psom hodil okrog po hribih.

Ta knjiga po sklopih lepo pokaže, kaj smo počeli in kako smo delali. Naslovi poglavij (Odločitev, Težave, Učenje in spreminjanje, Družinska ura, Spoznanja, Smisel, Razpoloženja, Spomini na otroštvo, Odraščali so z nami, Žena – mati, Pisma, Portreti, Zaključne naloge, In memoriam, Potopisi, Kaj mi polepša dan in Humor) govorijo, kaj vse je v njej. Vsak sklop knjige ima Janezov nagovor.

Vesetje ob svečani predstavitvi almanaha se še ni dobro poleglo, ko se nam je za trenutek ustavil čas. V nedeljo, 27. julija 1997, je naš terapevt, prijatelj in učitelj dr. Janez Klobučar nepričakovano umrl.

Po njegovi smrti smo se naprej srečevali v skupini.

*KAKOVOSTNA STAROST: Pravite, da Vam je dr. Klobučar odgovarjal, ker je v skupini delal tako mehko, njegov kolega dr. Rugelj pa bolj trdo.*

ŠKRAJNAR: Ja. Saj je bil tudi dr. Klobučar odločen. Vedno je vedel, kaj je treba doseči, da bomo člani skupine napredovali. V terapevtski skupini mora biti odločnost, še posebej v začetku, mora biti neka prisila. Takrat sam ne moreš, v glavi ti ni jasno, za kaj se gre, sam nimaš dovolj moči. Veš samo, da moraš nehati piti. Vse drugo je novo in ne vidiš, čemu je vse to treba, zato mora biti določena prisila in disciplina. Potem pa začneš razmišljati s svojo glavo. Janez je imel veliko osebno avtoriteto in spoštovanje. Nikoli se ni hudoval, če nisi nekaj napisal, kar bi moral, vedno je vprašal, zakaj nisi napisal. Ker smo hoteli napredovati, je to pomagalo, da si prej ali slej prišel do spoznanja, kakšna škoda je, če ne narediš tega, kar ti pomaga rasti. Janez je bil v sebi zelo trden in imel je izreden občutek za človeka, zato mu ni bilo potrebno nič siliti. Ponudil je možnost, ti pa vzameš ali ne.

*KAKOVOSTNA STAROST: Janez je zelo slabo videl, zaradi tega je bil invalidsko upokojen, pa je vseeno slikal in delal razne druge fine stvari. Bil je tudi zobozdravnik. Spomnim se, da sem k njemu peljal Trstenjaka. Obrusil je zob in vpričo naju napravil zlato prevleko, vse sam. Bil je napol slep, da je zelo težko bral, zobe pa je vrtal natančno. Trstenjak je potem rekel: »Nikdar mi še noben zobozdravnik ni vrtal zob s tako nežnim občutkom kakor dr. Klobučar.« Z zlatom je rad delal, svojo pesniško zbirko Nemir snovi je na naslovnici opremil s čudovito kapljico raztopljenega zlata. Res je bil človek z vsestransko intuicijo, z umetniškim čutom, z velikim čutom za delo z ljudmi in z materialom.*

ŠKRAJNAR: Tudi meni je zobe popravljaj. Vsem nam jih je. Tudi samemu sebi je zobe popravljaj. Sedaj bi rekli, da je noro, kaj je vse počel. In ta njegov vid. Videl je samo nekako sokolje. Zelo ostro je videl samo na sredini slike en žarek, drugo pa vse motno. Z lahkoto je slikal, tudi če ni videl. Imel je tak občutek. V hiši in vikendu je imel stene in strope poslikane s tistimi velikimi slikami o življenju. Pa tiste natančne intarzije iz lesa ...

*KAKOVOSTNA STAROST: V skupini ste imeli različne dejavnosti, ki so Vam pomagale k osebni rasti in učenju lepšega sožitja, npr. pohode v hribe. Katera od teh dejavnosti Vam je bolj pomagala ali več pomenila?*

ŠKRAJNAR: Absolutno hoja. Dosti sem hodil v hribe, slovensko transverzalo sem dvakrat prehodil.

*KAKOVOSTNA STAROST: Slovenske hribe torej dobro poznate od majhnih gričev preko srednjih hribov do najvišjih gora.*

ŠKRAJNAR: Poznam. Skoraj je ni gore, da ne bi bil na njej. Imam pa še nekaj na duši. Na Peci še nisem bil. Sem si že rekel, da to še moram narediti, na Peco moram iti.

Kaj mi je to pomenilo? Sem dinamičen tip, vedno v pogonu, zato mi pohodi, doživetja v hribih in družba pri hoji zelo ustrezajo.

Štejem si v čast, da sem tudi otroke navadil na hribe. Veliko smo hodili skupaj; od Tininega prvega rojstnega dneva pa do njenega petnajstega leta redno. Tina je naša najmlajša hči, ki ima sedaj petintrideset let, najstarejša ima petinštirideset let, ena je pa vmes. RTV je na Planini pod Golico imela dom. Vsako leto smo šli gor na počitnice.

Pred leti so mi punce za novo leto dale koledar z našimi planinskimi slikami in so mi zadaj napisale: »Hvala, oči, da si nam pokazal lepote naših planin.« To je pa posebna čast. Taka zahvala ti da vedeti, da si v življenju nekaj naredil.

*KAKOVOSTNA STAROST: Vaše hčere so torej vzljubile našo deželo skozi lepote planin. Vi ste pa tudi tekli.*

ŠKRAJNAR: V planinskem društvu nas je eden nagovoril, da smo šli na Tek trojk okoli Ljubljane. Leta 1973 sem šel prvič, pretekel sem osemindvajset kilometrov. Ko sem prišel na cilj, sem rekel, da nikoli več, ampak smo drugo leto spet šli. Lahko rečem, da sem bil na Teku trojk štiridesetkrat, osemnajstkrat na malem maratonu, ostalo sem tekel na deset kilometrov. Te tradicije se v našem planinskem društvu še kar držimo. Sedaj zmeraj težje dobim tekače, sebi primerne seveda.

Prej sem tekel občasno, za te nastope. Ko sem prišel s Škofljice, pa sem začel redno teči. To mi je veliko pomagalo, ker sem štiri do pet ur delal v studiu, tam pa sta umetna svetloba in umeten zrak. Ko sem prišel domov, sem šel na Golovec, tam sem se sprostil in prezračil. Noge tečejo, ti pa kaj misliš ali pa tudi ne. Ja, tek mi je veliko pomagal v življenju. Tek mi je bil ravno zato, ker sem bil v taki službi, velika sprostitev.

Po upokojitvi je težje, ker sem imel poškodbo gležnja, ampak še vedno gre. Letos bo dvajseti Ljubljanski maraton, na vseh sem bil. Petintrideset nas je, ki smo bili na vseh. Zadnji dve leti sem tekel na deset kilometrov, ker zaradi noge več ne morem.



*KAKOVOSTNA STAROST: Kaj še delate za svoje zdravje in svežino?*

ŠKRAJNAR: Sedaj več kolesarim. Začel sem pred enim letom, ker mi je fizioterapevtka odsvetovala tek. Rekla je, da vidi, da sem tak adrenalinski, zato mi predlaga kolesarjenje. Lansko leto sem začel kolesariti, letos pa sem šel na Maraton Franja. Sicer sem letos s kolesom prevozil vse vrhove okrog Ljubljane – to je pot, za katero dobiš knjižico in po njej delaš. Na Lipoglav sem šel tridesetkrat, do tam imam od doma točno dvajset kilometrov. Rekreativna, pravim, je nujno potrebna, seveda sebi primerna in po pameti.

*KAKOVOSTNA STAROST: Prej ste omenili, da bi radi prehodili Peco.*

ŠKRAJNAR: Ja, kralj Matjaž me stalno vabi, pa saj me bo počakal tam. Ne bo pobe-gnil. Sicer me tam mika še marsikaj, npr. kolesarjenje po Rogli.

*KAKOVOSTNA STAROST: Ste tudi ljubitelj knjig. V skupinah ste veliko brali, sodelujete tudi pri Trstenjakovih uricah. Kaj Vam pa knjiga daje?*

ŠKRAJNAR: Jaz sem bil bolj kampanjski bralec. Sem bral in potem spet ne. Ravno Trstenjakove urice so mi dale to, da sem vsak mesec prebral dogovorjeno knjigo. Vsa štiri leta, kar sem hodil, smo brali krasne knjige, recimo knjige Maje Haderlap. Ta mi je bila zelo všeč, ker me tudi zgodovina zanima, posebej koroška zgodovina. Lepo je prikazala način življenja.

Že prej sem dosti bral, recimo Kocbeka. Že zaradi tega, ker je bil rojak z Vidma. Nje-govo življenje je bilo kruto. Bil je velik mislec, pošten človek, pa so ga po vojni uničili. O tem lepo piše v monografiji In stoletje bo zardelo. Ob tej knjigi začneš razmišljati, kakšni časi so to bili, da so z ljudmi delali tako nepošteno.

Kaj mi dajo knjige? Tisto, kar me zanima, izvem in o tem premišljam. Razmišljam o tistem času, ko se zgodba dogaja; o pisatelju, kaj je hotel s tem povedati; uživam v lepoti jezika. Vsaka knjiga lahko nekaj da ob svojem času. Recimo, ko sem bil star dvanajst, trinajst let, sem bral Karla Maya, takrat smo ga »požirali« in fantazirali. Pred leti sem si rekel, da grem še enkrat to brat, da vidim, kako bom sedaj doživljal knjigo. Nič, brez zveze. Zanimivo, kako spremeniš v določenem obdobju odnos do določene knjige.

*KAKOVOSTNA STAROST: Razvijajo se naši možgani in dobivamo vedno nove življenjske izkušnje, tudi beremo in smo v skupinah zato, da človeško zorimo. Z dr. Klobučarjem ste organizirali marsikatero prireditve, pri kateri ste bili glavni organizator. Kaj so Vam pomenile te prireditve?*

ŠKRAJNAR: Zadnjič sem gledal eno kaseto, ki sem jo posnel. V garaži je bila snemana za novo leto. Marjan Cedilnik in Bregar sta tam improvizirala en skeč. Potem razmišljam, da to ni bilo čisto nič pripravljeno, ampak sta bila tako dobra. Tako sem se nasmejal po toliko letih! Če bi tisto uredil, bi bilo lahko za nacionalno televizijo.

Za novo leto smo zmeraj imeli kako predstavo. Enkrat smo imeli *Večer na vasi*. To je spevoigra, ki jo je Ljuba Prenner po vojni napisala v zaporu v Škofji Loki ali v Rajhenburgu. To vem zato, ker je naša Mara Tonja bila z njo in nam je to igro posredovala. Mi

smo jo potem z Marjanom Cedilnikom uglasbili in naredili spremljavo na harmoniko. Marsikaj smo počeli, res je bilo dobro.

V Vedrini smo dvakrat imeli literarni večer. Janez je predstavil svoje pesmi. Zelo rad je tudi harmoniko raztegnil. Nanj imam tudi tale lep spomin. Posnel je kaseto o svojem življenju. Tam pripoveduje o svojem igranju na harmoniko od začetka v partizanih. Govori o svojem odnosu do glasbe. Koliko mu je pomenila, čeprav ni bil glasbeno izobražen. Zelo pri srcu mu je bila violina. Rekel je, da je violina poetičen inštrument, skozi katerega lahko izraziš svoje občutke. Janez je imel pretanjen občutek za glasbo in poseben odnos do nje. Glasbo je spoštoval. Vse kulturne dobrine, ki so razpršene okrog nas, so veličina, ki jo je znal spoštovati.

*KAKOVOSTNA STAROST: Kako je bilo na zadnji prireditvi, ko ste v glasbeni šoli v Trnovem predstavili knjigo?*

ŠKRAJNAR: To je bila promocija knjige. Nastopali so tisti, ki so jo napisali. Seveda so tam nastopali tudi naši otroci, najini v dveh skupinah: Špela v skupini s flavto in Tina z violino. Dva meseca po tej prireditvi je Janez umrl.

*KAKOVOSTNA STAROST: Pri Vas je glasba živela tudi doma.*

ŠKRAJNAR: Pri nas doma smo bili vsi glasbeniki in smo skupaj nastopali. To je bilo v obdobju, ko so otroci rasli, zelo dobro. Jaz sem igral harmoniko, žena in Tina violino, Špela flavto, Maja pa je nekajkrat nastopala s saksofonom, tako da smo kar sami prirejali koncerte. Tako smo živeli v naši družini.

*KAKOVOSTNA STAROST: Ja, družina je tudi skupina – osnovna naravna skupina, ki je vse življenje pred vsemi drugimi skupinami. Vi imate štirideset let izkušenj s sodelovanjem v umetnih skupinah, prej ste pripovedovali o svojih dobrih izkušnjah v terapevtski skupini in klubu zdravljenih alkoholikov ter v skupinah s planinci, z glasbeniki, s tekači ... Že dve desetletji, vsaj od smrti dr. Klobučarja naprej, pa sami vodite skupine za kakovostno staranje in sodelujete z raznimi drugimi tovrstnimi skupinami. Morda poveste še malo o teh skupinah.*

ŠKRAJNAR: Moja osnovna prijateljska skupina je Vedrina. Ta nam je postala tudi skupina za kakovostno staranje. Potem sem naredil izobraževanje za preprečevanje padcev v starosti in s sovoditeljico Damjano sva ustanovila skupino pri Društvu upokojencev Ljubljana Stari Vodmat in še eno skupino. Iz obeh skupin smo po končanem programu preprečevanja padcev naredili klub. Zdaj to teče že dve leti. Kdo iz skupine odide, kdo vanjo nanovo pride; skupina je zato, da ima človek dobro družbo. Podobno skupino za preprečevanje padcev sva potem z Alenko imela pri društvu upokojencev na Taboru.

V teh skupinah se imamo lepo. Prvih pet minut srečanja klepetamo, potem pa obvezno telovadimo. Delali smo vaje iz priročnika za preprečevanje padcev, sedaj smo tem vajam dodali še druge. Ivanka nas je naučila vaj za ramenski obroč. Po telovadbi imamo kako pogovorno temo, nazadnje smo govorili o Festivalu za tretje življenjsko obdobje. Padel je predlog, da bi drugo leto organizirano šli na ta festival;

vsak bi šel na tisto, kar ga zanima, morda bi si skupaj izbrali eno prireditev, nato pa izmenjali vtise. Za tisto hojo od stojnice do stojnice pa meni ni. Zanima me kako predavanje.

Pri mojih izkušnjah so v teh skupinah zanimive spremembe. Najprej sem bil v terapevtski skupini kot član; tam sem se učil, preoblikoval in predeloval prvo krizo. Pravim, da če prideš iz Škofljice, iz zdravljenja alkoholizma, potrebuješ čas, da se vključiš v normalno življenje. Odkrito povem, da sem potreboval sedem let, da sem začutil, da je to to. Ampak sem vztrajal. Ne gre od danes do jutri. Vsaka stvar rabi svoj čas.

*KAKOVOSTNA STAROST: V teh sedmih letih ste našli samega sebe. Kaj Vam je skupina dajala teh sedem let?*

ŠKRAJNAR: Skupina me je držala pokonci. Vprašanje, kako bi bilo z menoj brez skupine. Skupina mi je kazala pravo pot, v katero smer je treba iti. To je terapevtska skupina, v kateri se preoblikuješ. V njej pač sodeluješ, kolikor zmoreš; zmeraj pravim, da se učimo vse življenje. To je nujno potrebno, ker če stopaš na mestu, narediš luknjo. Potem je konec, luknja te požre. Potrebno se je zmeraj razvijati.

Potem sem prišel v skupino k dr. Klobučarju, v kateri je bilo učenje še nadgrajeno. Dobivaš večjo potrditev tistega, za kar si se odločil. Tako se osamosvajaš. Prišel sem do spoznanja, da moram sam plavati.

V naši skupini Vedrina je bilo v začetku tako, da je vsak sestanek vodil drugi član, ki je tudi pripravljal temo. Temo je predstavil, potem smo o njej debatirali. S časom pa vse nekako zbledi, se naveličaš.

Nazadnje smo prišli do tega, da smo postali čisto spontana prijateljska skupina. To se je zelo dobro obrestovalo. Celo prva terapevtka iz kluba zdravljenih alkoholikov je prišla nazaj med nas. Enkrat smo jo povabili na novoletno srečanje in malo po tistem mi je telefonirala, če lahko pride v skupino. Rekla je, da pride samo kot članica, enako kot vsi drugi. Vsi smo je bili veseli. Z njo smo sicer vsa leta obdržali stik. Čez nekaj časa nam je razkrila, zakaj se nam je pridružila. Povedala je, da se je upokojila in da je hčeri pomagala gospodinjiti. Vključila se je v društvo upokoencev, hodila je na družabna srečanja, igrala je v amaterskem gledališču, skratka bila je aktivna na več področjih. Vse to je ni zadovoljevalo, zato je prišla nazaj med nas, kjer smo *vsi učitelji in vsi učenci*. To je bila zame potrditev, da skupina dobro dela in da smo na pravi poti, na poti učenja za kakovostno starost.

Zdenkin prihod je bil kar poživitev za našo prijateljsko skupino Vedrina. V njej je bil vedno glavni poudarek na prijateljstvu. Zdenka nam je kot socialna delavka o tem področju marsikaj povedala.

Tema za pogovor se v prijateljski skupini odpre kar sama. Nekdo začne o nečem govoriti in izkušnje drugih se vrstijo čisto spontano. Že dolgo nimamo določene teme za srečanje. Doma malo pomislim, kam bi lahko usmerili pogovor. Potem pa imamo že na začetku, ko si pripovedujemo, kako komu gre, ko kdo pove kako lepo doživetje ali pa težavo, temo za pogovor. V taki skupini se dogaja kar samo od sebe.

## SKUPINA – SPREMLJEVALKA ČLOVEKOVEGA STAROSTNEGA PEŠANJA

*KAKOVOSTNA STAROST: Vaša prijateljska skupina se je razvila iz kluba zdravljenih alkoholikov, potem je prešla v prijateljsko skupino za kakovostno staranje, ki jih razvija Inštitut Antona Trstenjaka. Kako se je zgodil ta prehod?*

ŠKRAJNAR: Po Klobučarjevi smrti smo se jeseni zbrali v zdravstvenem domu na Metelkovi, kjer smo prej imeli srečanja naše skupine. Bilo nas je dvanajst. Sklenili smo, da ostanemo skupaj kot *Učenci dr. Janeza Klobučarja*. Imeli smo problem s prostorom, ker so takrat na Metelkovi šli v zasebne ambulante in so preurejali prostore. Bili smo tako rekoč na cesti.

Pod streho nas je kot samostojno skupino sprejel Inštitut Antona Trstenjaka, tu smo imeli prostor in sestanke na dva tedna. Na Inštitutu se zbiramo od leta 1998. Tudi to je pripomoglo, da je skupina še sedaj taka, kot je.

*KAKOVOSTNA STAROST: Da je Inštitut sprejel skupino, je razumljivo, saj se v teh prostorih srečujejo tudi različne druge skupine, nekatere povsem samostojne, npr. anonimni alkoholiki, druge organizira Inštitut po svojih programih za kakovostno staranje.*

ŠKRAJNAR: Za našo skupino je bilo leto 2002 katastrofalno, umrlo nam je šest ljudi. To je bila huda kriza skupine. Potem nas je leta 2003 direktorica Inštituta Ksenija Ramovš povabila, da bi se pridružili Medgeneracijskemu društvu za kakovostno starost. Bil sem malo skeptičen, kako bo skupina to sprejela. Sam sem razmišljal, da se človek uči vse življenje in da nam je sedaj ponujena roka, da se lahko učimo in pripravimo za kakovostno starost.

Lahko rečem, da smo točno to potrebovali. Nekaj naših članov je že imelo izkušnje s starejšimi, predvsem s starši, in vsako znanje na tem področju je bilo dobrodošlo. Nikoli nisi prestar za učenje, sploh pa ne za socialno učenje in za urjenje za lepše sožitje. Člani naše skupine so to spremembo sprejeli zelo pozitivno. Takrat smo spet spremenili ime skupine, od tedaj se imenujemo *Vedrina*.

Kot voditelj sem se vključil v intervizijsko skupino *Modrina*. V njej se mesečno srečujejo voditelji petih skupin, ki je vsaka zase posebna in drugačna. Ravno na teh srečanjih so se mi pričela odpirati spoznanja o starostnikih, o njihovih težavah, o njihovem življenju in doživljanju.

*KAKOVOSTNA STAROST: Zdaj je že več kakor deset let, odkar ste zavestno šli v to, da je Vaša prijateljska skupina postala skupina za kakovostno staranje, najprej Vaših staršev in svojcev, potem sebe. Ali imate že tudi kaj izkušenj s tem, ko člani skupine zaradi starosti ali bolezni pešajo? Jaz sem to od daleč malo spremljal in zelo občudoval, kako ste kot skupina vsakega, ki je pešal, spremljali. Ko je nekdo umrl, ste se potem o njem pogovarjali, na primer o Janezu ...*

ŠKRAJNAR: Teh izkušenj imamo veliko. Kot sem rekel, nam je leta 1997 nenadoma umrl voditelj dr. Klobučar, čez par let pa več članov skupine, tudi tisti, ki so bili v njej čisto od začetka; bili smo zelo povezani, imeli smo delovne akcije pri njih, ko so gradili

hiše idr.; eden se je ponesrečil z letalom. Skratka, smrt članov je za prijateljsko skupino tako hud udarec, da se hujšega ne da misliti. Za vsakega smo v skupini imeli »memoriam« – spominski pogovor. Vsako leto se na Janezov smrtni dan dobimo na Žalah. Pa kakšno njegovo pesem preberemo. Tudi druge naše pokojne obiščemo.

Drugo pa je spremljanje tistih, ki pešajo. Seveda je tudi to hudo. Ena od naših članic, bila je novinarka, je pešala doma pri Celju. Obiskovali smo jo tam, čeprav ni tako blizu, no, pa tudi zelo daleč ni. Ona je iz Ljubljane na starost odšla živet tja. Padla je, in čeprav se ni polomila, je pristala v domu za stare v Štorah.

Sedaj spremljamo našo Maro, ki živi sama in boleha za demenco. Zadnje čase se dosti govori o tej bolezni, tako da imam kar nekaj znanja. Pri njej vidim, kako to gre, npr. pred pol leta je po telefonu rekla, da odhaja v skupino, pa je potem ni bilo. Šla je sicer ven, samo je pozabila priti do sem. Sicer še živi sama in nekako skrbimo zanjo tako mi iz skupine kot njeni sorodniki. Jaz sem najmanj enkrat na teden pri njej. Če jo srečaš na cesti in z njo govoriš, je krasna. Ne bi mogel reči: »Ta gospa je pa dementna.« Ima svoje čisto logične fraze, nasmejana je, kot da ji nič ne manjka. V resnici pa je daleč od tega. Po mojem mnenju je kar hudo. Zaenkrat sama funkcionira, vprašanje pa je, koliko časa še bo. Zaradi bolezni tudi manj skrbi zase. Ko jo vprašam, če je kaj jedla, ne ve.

*KAKOVOSTNA STAROST: Spominjam se, ko je iz skupine pešal Janez, tisti visoki, ki je bil v domu za stare ljudi na Bokalcih in ste ga vozili iz doma na srečanja skupine.*

ŠKRAJNAR: To je bil prijatelj Janeza Klobučarja, sosed pri njegovem vikendu. Pridružil se nam je po Klobučarjevi smrti. Potem je pešal. Prišel je do spoznanja, da sam ne bo mogel več živeti v tistem lepem vikendu, ki je bil kot pravljica. Nekoč je po telefonu vodil bolniški avto, da je prišel ponj v tiste hribe. Prodal je vse in šel v dom. Imel je svojo sobo, opremljeno s svojimi lovskimi zadevami. Rekel je: »Kaj naj, tukaj imam zdravnika zraven; grem, kadar hočem, pridem, kadar hočem. Kaj mi pa manjka.«

Z Bokalcev je prihajal v skupino s taksijem. Včasih smo ga pripeljali mi. Jaz ga občudujem, da je prišel do spoznanja, da sam ne zmore več. Zapustil je tisto krasno hišo z milijon spominki in šel živet na Bokalce. To pa je tisto spoznanje, za katerega upam, da tudi mene kdaj doleti.

*KAKOVOSTNA STAROST: Vaša skupina je bila že prej povezana z njim.*

ŠKRAJNAR: Spoznali smo se, ker je bil Klobučarjev sosed. Bil je tudi lovski čuvaj. Ko smo hodili k Janezu, smo ga spoznali. Tako se nam je v starosti pridružil in našel svoj krog ljudi do konca svojega življenja.

*KAKOVOSTNA STAROST: Ali lahko rečete, kaj daje taka prijateljska skupina človeku, ko peša in se pripravlja na konec življenja?*

ŠKRAJNAR: Jaz imam s tem zelo dobro izkušnjo iz naše prijateljske skupine. Zdaj mi največ pomeni to, da se dobimo, da sem med ljudmi in da se razumemo, čutimo, upoštevamo. Vem, da lahko vsakemu povem, kar želim, in mi ne bo zameril. In obratno. To je tisti občutek, da smo v skupini res prijatelji. To je prijateljstvo. Da lahko Marjana sredi noči pokličem ali pa on mene, če bi se kaj zgodilo. Skupina daje človeku gotovost,

varnost in dobro počutje. To gre naprej. Tudi ko eden peša, prijateljstvo ostaja. Vsak se znajde, da pomaga, kar se da. Vsak pa tudi ve, da ima prijatelje iz skupine, ki držijo z njim in mislijo nanj, tudi če je v domu za stare ljudi.

To je tisto vodilo skupine, ki človeku kaže pravo smer in mu pomaga napredovati. Prijateljstvo je vedno veliko vredno, največ pa morda v starosti.

*KAKOVOSTNA STAROST: Gospod Branko, tako lepo ste pripovedovali o svojih bogatih izkušnjah s skupinami, hvala Vam v imenu vseh bralcev revije Kakovostna starost!*