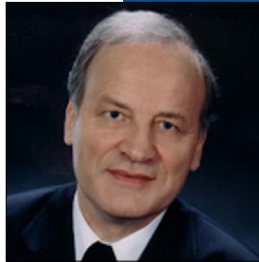


Kakovostna starost

REVIJA ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE
LETNIK 27 (2024), ŠTEVILKA 4



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA

KAKOVOSTNA STAROST

letnik 27, številka 4, 2024

UVODNIK

KLASIKI O STAROSTI IN SOŽITJU GENERACIJ

- 3 J. Krašovec in I. Avsenik Nabergoj: Skrb za starejše ljudi v civilizacijah starega bližnjega vzhoda

ZNANSTVENI ČLANKI

- 17 Jože Ramovš in Tatjana Prašnikar Đuran: Usposabljanje prostovoljskih voditeljev skupin za kakovostno staranje
- 60 Z. Galijaš, J. Bajunović, A. Piccolo, S. Ličen, M. Prosen: Pogled in prepričanja svojcev obolelih za demenco ...

SIMPOZIJI, DELAVNICE

- 72 Promocija poklicev v dolgotrajni oskrbi – izzivi in priložnosti (Ajda Cvelbar in Alenka Ogrin)

GOOD QUALITY OF OLD AGE

- 79 Good Quality of old age: Journal for Gerontology and Intergenerational Relations, Vol. 27, Num. 4, 2024

Zadnja številka 27. letnika slovenske revije za področje staranja in medgeneracijskega sožitja *Kakovostna starost* se posveča zlasti dvema vidikoma, ki doslej v njej nista bila v ospredju pozornosti.

Pregledni znanstveni članek akademika prof. dr. Jožeta Krašovca in dr. Irene Avsenik Naberjog prikazuje skrb za starejše ljudi v civilizacijah starega bližnjega vzhoda – od staroorientalskih kultur do Svetega pisma. Antične kulture Bližnjega vzhoda so osnova evropske kulture, še posebej judovska in grško-rimska ter na njih temelječa krščanska z Biblijo kot temeljno zbirko besedil. Odnos do starih in nemočnih ljudi v njih je kulturni humus, iz katerega raste sodobna dolgotrajna oskrba. Pričujoči članek je nepogrešljivo dopolnilo več deset člankom v rubriki *Klasiki o staranju in sožitju*, ki so bili objavljeni v reviji zadnji dve desetletji.

Obsežni članek dr. Jožeta Ramovša in Tatjane Prašnikar Đuran o usposabljanju prostovoljskih voditeljev skupin za kakovostno staranje je kombinacija dveh neločljivo povezanih raziskav. Prva prikazuje in analizira teoretična spoznanja in metodične izkušnje pri več kakor tridesetletnem razvoju izvirne mreže skupin za kakovostno staranje ter pri usposabljanju več tisoč prostovoljskih voditeljev skupin in individualnih družabnikov za kakovostno staranje v tej mreži. Pri tem so bistvena spoznanja o staranju v današnjih razmerah in razvojnih možnostih po upokojitvi, o sodobnem prostovoljstvu kot temeljnem socialnem imunskem vzgibu za krepitev sočuteče svobode in solidarnosti ter o izkušnjah pri usposabljanju prostovoljskih voditeljev in družabnikov po izvirni metodi skupinskega socialnega učenja. Drugi del članka je raziskovalna analiza 21 zaključnih nalog prostovoljcev, ki so končali usposabljanje v šolskem letu 2023/24 in v praksi vodijo skupine ali osebno družabništvo za kakovostno staranje. Analiza njihove motivacije za to usposabljanje in delo ter njihovih izkušenj pri usposabljanju in vodenju skupine kaže na uresničevanje glavnih ciljev, ki so: pomoč pri zdravem staranju, preprečevanje osamljenosti v starosti, medgeneracijsko povezovanje, dialoški slog vodenja skupin ter njihova dolgoživost v krajevnih mrežah za kakovostno staranje. Izhodišče in temeljna usmeritev članka je celostna antropologija, ki jo goji Inštitut Antona Trstenjaka.

Kot urednik in začetnik pričujoče revije se s to številko poslavljam od njenega več kakor četrto stoletnega urejanja. Ob pogledu na to tretjino svojega življenja me navdajata veselje in hvaležnost, da sem lahko ob uredniškem delu človeško in strokovno zorel. Izjemno darilo mi je bilo sodelovanje s stotinami avtorjev, ki so reviji dali v objavo svoja raziskovalna spoznanja, svoje pomembne izkušnje pri poklicni ali neformalni oskrbi, v projektih in programih za zdravo staranje in lepše sožitje med generacijami, pri svojem političnem delu ob mednarodnih in slovenskih dokumentih na tem vitalnem področju družbe. Hvala vsem! In prav tako vsem drugim sodelavcem revije – od vsebinskih, jezikovnih do oblikovalskih in tiskarskih! Posebej vesel sem, da se je za nadaljevanje urejanja revije odločila majhna znanstvena in strokovna ekipa Inštituta Antona Trstenjaka. Že doslej so ob svojih obveznostih veliko pomagali pri mojem prostovoljskem upokojskem urejanju; izdajanje take revije v našem prostoru namreč ne more biti tržno rentabilno. Novi uredniški ekipi želim svež ustvarjalni zagon, dosedanjim in novim avtorjem člankov pa strokovni navdih in delovno vnemo, saj je področje staranja in sožitja čedalje aktualnejše.

KAKOVOSTNA STAROST *GOOD QUALITY OF OLD AGE*

Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Izdajatelj in založnik / Publisher

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
Resljeva 11, p. p. 4443, 1001 Ljubljana

ISSN 1408 – 869X

UDK: 364.65-053.9

Uredniški odbor / Editors

dr. Jože Ramovš (urednik)

mag. Tjaša Potočnik, Ana Ramovš dr. med., Marta Grčar, mag. Alen Sajtl, Alenka Ogrin

Uredniški svet / Editorial Advisory Board

prof. dr. Herman Berčič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport*)

prof. dr. Vlado Dimovski (*Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta*)

dr. Simona Hvalič Touzery (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede*)

prof. dr. Zinka Kolarič (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede*)

prof. dr. Ana Krajnc (*Univerza za tretje življenjsko obdobje*)

prof. dr. Jana Mali (*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo*)

mag. Ksenija Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

prof. dr. Jože Ramovš (*Inštitut Antona Trstenjaka*)

dr. Božidar Voljč (*zdravnik in bivši minister za zdravje*)

Mednarodni uredniški svet / International Advisory Board

prof. dr. Mladen Davidović (*Center for geriatrics, KBC Zvezdara, Beograd, Srbija*)

prof. dr. David Guttman (*Faculty of Welfare and Health Studies, School of Social Work,
University of Haifa, Izrael*)

dr. Andreas Hoff (*Oxford Institute of Ageing, VB*)

dr. Iva Holmerová (*Centre of Gerontology, Češka*)

prof. dr. Ellen L. Idler (*Institute for Health, Health Care Policy and Aging Research, Rutgers University, ZDA*)

dr. Giovanni Lamura (*National Research Centre on Ageing – INRCA, Italija*)

Povzetki člankov so vključeni v naslednjih podatkovnih bazah:

Sociological Abstracts, Social Services Abstracts, Cobiss, EBSCO, ProQuest.

Oblikovanje in priprava za tisk: Salve d.o.o. Ljubljana, Rakovniška 6

Tisk: Itagraf d.o.o. Ljubljana

Cena: letnik 44 €, posamezna številka 14 €, prostovoljci 24 €

Spletna stran: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk-kakovostna-starost-arhiv.asp>

E-pošta: info@inst-antonatrstenjaka.si

Revija Kakovostna starost v letu 2023 in 2024 sofinancira ARRS na temelju javnega razpisa za sofinanciranje in izdajanje domačih znanstvenih periodičnih publikacij v letih 2023 in 2024.

Jože Krašovec in Irena Avsenik Nabergoj

Skrb za starejše ljudi v civilizacijah starega bližnjega vzhoda – od staroorientalskih kultur do Svetega pisma

POVZETEK

Med civilizacijami in religijami starega Bližnjega vzhoda glede odnosa do starejših, posebej staršev, in sploh do šibkih, izstopa v več pogledih monoteistična religija starega Izraela. Za razliko od politeističnih antičnih civilizacij to vprašanje v starem Izraelu ni v prvi vrsti teološki, ampak antropološki in družbeni problem. Zato je tematika skrbi za starejše in šibke v Svetem pismu Stare in Nove zaveze veliko pogostejša in tudi bolj čustveno obarvana kakor v drugih antičnih civilizacijah. To pomeni, da so svetopisemski pogledi na to tematiko bolj osebno zaznamovani in zato tudi aktualnejši, kakor so pogledi politeističnih kultur in religij. Ker svetopisemskih besedil pod tem vidikom še nihče ni v celoti in sistematično analiziral, ta prispevek prinaša pregled frekventnosti in vsebinske raznolikosti v antičnih politeističnih kulturah in religijah, da bi v nadaljevanju lahko zanesljiveje izvedli analizo vseh relevantnih besedil s to tematiko v Svetem pismu Stare in Nove zaveze tako v njihovih splošnih značilnostih kot tudi v njihovi specifikah.

Ključne besede: Mezopotamija, Egipt, Grčija, Izrael, politeizem, monoteizem, odloki, osebne spodbude, antropologija, teologija

AVTORJA

Akademik prof. dr. (multi) Jože Krašovec je doktor bibličnih ved (Biblični inštitut v Rimu), filozofije (Hebrejska univerza v Jeruzalemu), religiologije (Sorbona v Parizu) in teologije (Katoliški inštitut v Parizu). Je redni član slovenske in evropske akademije znanosti in umetnosti in zaslužni profesor Teološke fakultete Univerze v Ljubljani. V letih od 2014 do 2017 je bil podpredsednik Slovenske akademije znanosti in umetnosti za filološke in literarne vede.

Prof. ddr. Irena Avsenik Nabergoj je doktorica slovenistike (Filozofska fakulteta UL) in teologije (Teološka fakulteta UL), redna profesorica in znanstvena svetnica za področje religiologije in religijske antropologije UL, znanstvena svetnica na Znanstvenoraziskovalnem centru Slovenske akademije znanosti in umetnosti v Ljubljani, redna profesorica za področje slovenske književnosti na Univerzi v Mariboru in redna profesorica za področje književnosti na Univerzi v Novi Gorici. Je članica Evropske akademije znanosti in umetnosti.

Abstract

Caring for the Elderly in the Civilisations of the Ancient Near East – from Ancient Oriental Cultures to the Bible

Among the civilisations and religions of the Ancient Near East, the monotheistic religion of ancient Israel stands out in several respects in its attitude towards the elderly, especially parents, and the weak in general. Unlike the polytheistic civilisations of antiquity, in ancient Israel this issue is not primarily a theological but an anthropological and social problem. For this reason, the theme of care for the elderly and the weak is much more frequent in the Scriptures of the Old and New Testaments, and also more emotionally tinged, than in other ancient civilisations. This means that the biblical views on this subject are more personal and therefore more relevant than those of polytheistic cultures and religions. Since no one has yet fully and systematically analysed the biblical texts from this point of view, the present paper provides an overview of the frequency and diversity of themes in ancient polytheistic cultures and religions, in order to be able to carry out a more reliable analysis of all the relevant texts on this topic in the Old and New Testament Scriptures, both in their general characteristics and in their specifics.

Key words: Mesopotamia, Egypt, Greece, Israel, polytheism, monotheism, ordinances, personal exhortations, anthropology, theology

AVTHORS

Akademik Prof. Dr. (multi) Jože Krašovec, Ph.D. in Biblical Studies (Biblical Institute, Rome), Philosophy (Hebrew University of Jerusalem), Religious Studies (Sorbonne, Paris) and Theology (Catholic Institute, Paris). He is a full member of the Slovenian and European Academies of Sciences and Arts and Professor Emeritus at the Faculty of Theology, University of Ljubljana. From 2014 to 2017 he was Vice President of the Slovenian Academy of Sciences and Arts for Philological and Literary Sciences.

Prof.DDr. Irena Avsenik Nabergoj holds a PhD in Slovene Studies (Faculty of Arts, UL) and Theology (Faculty of Theology, UL), is a full professor and scientific advisor in the field of Religious Studies and Religious Anthropology at UL, a scientific advisor at the Scientific Research Centre of the Slovenian Academy of Arts and Sciences in Ljubljana, a full professor in the field of Slovene Literature at the University of Maribor, and a full professor in the field of Literature at the University of Nova Gorica. She is a member of the European Academy of Sciences and Arts.

1 UVOD

Thomas Falkner in Judith deLuce sta urednika knjige *Old Age in Greek and Latin Literature* (1989), ki raziskuje pomen starosti v grški in latinski poeziji ter dramski literaturi. Knjiga ne obravnava pomena starosti le v povezavi z drugimi besedilnimi in zgodovinskimi vprašanji, temveč tudi kot kulturno in intelektualno stvarnost, kar je osrednjega pomena za razumevanje samih del. Delo obravnava številne avtorje, od Homerja do Aristofana, Sofokla in Evripida, od Horacija do Vergila, Ovidija in drugih. Klasično preučevanje teh besedil je obogateno z različnimi interdisciplinarnimi pogledi, ki izhajajo s področij, kot so antropologija, socialna zgodovina, literarna teorija, psihologija in gerontologija. Prispevki obravnavajo številne in kompleksne upodobitve starosti v klasični literaturi: njihov odnos do družbene in psihološke realnosti starosti, njihovo povezavo z avtorjevim lastnim mestom v človeškem življenjskem toku ter njihovo metaforično in simbolno sposobnost kot pesniških nosilcev družbenih in etičnih vrednot.

Margaret Pelling in Richard M. Smith sta urednika knjige *Life, Death and Elderly: Historical Perspectives* (1991), ki obravnava vedno bolj pereče politike na področju zdravstvene oskrbe in socialnega varstva starejših. Avtorji izpostavljajo, da so številne predpostavke, na katerih te politike temeljijo, zdaj vprašljive. Namen študije je predstaviti zgodovinski pogled na ekonomske, zdravstvene, razredne in spolne odnose med starejšimi, ki so bili doslej deležni razmeroma majhne pozornosti. Položaj starejših je povezan zlasti s temeljnimi vprašanji zdravja, invalidnosti in zdravstvene oskrbe. Ker je pozornost že dlje časa usmerjena v določanje upokojitvene starosti, skupnostno in družinsko oskrbo ter pokojnine, pa tudi v širše razprave o pravicah starejših, je namen tega zbornika zagotoviti zgodovinski kontekst teh vprašanj.

Marten Stol in Sven P. Vleeming sta uredila in izdala knjigo *The Care of the Elderly in the Ancient Near East* (1998), ki prikazuje, kako so se različne kulture starega bližnjega vzhoda spopadale s problemom oskrbe starejših članov družin in družbe. Ta zbornik je prvo delo, ki se osredotoča na to pomembno družbeno temo, saj združuje prispevke znanstvenikov, ki preučujejo strategije organiziranja oskrbe starejših. Iz pravnih besedil, ki sicer niso zlahka dostopna tujcem, je mogoče pridobiti številne informacije. Dokumenti antičnih civilizacij Mezopotamije in Egipta med drugim vključujejo oblike oporok, dote ali drugih daril, določbe glede posvojitev ter določila za neporočene hčere. Pomembna je vloga »javnega sektorja«, kot so templji ali palače. Zajete so vse civilizacije z bogatim izvornim gradivom: Egipt, stari Sumer, starobabilonsko in novobabilonsko obdobje v zgodovini Mezopotamije, staroasirske kolonije

v Anatoliji ter Emar. Uvod in zaključek knjige, ki ponujata pomemben okvir za razumevanje vsebine zbornika, je napisal Raymond Westbrook. V uvodu avtor predstavi kontekst in pomen raziskovanja oskrbe starejših v različnih kulturah starega Bližnjega vzhoda, v zaključku pa povzame glavne ugotovitve prispevkov v knjigi in izpostavi pomembnost interdisciplinarnega pristopa pri preučevanju te teme.

Marten Stol v knjigi *Women in the Ancient Near East* (2015) pregledno opisuje vsakdanje življenje žensk v Mezopotamiji od tretjega tisočletja pred Kristusom do začetka helenističnega obdobja. Avtoričino delo predstavlja prvo celostno obravnavo zgodovine žensk na starem Bližnjem vzhodu.

Namen tega članka je, da s predstavitvijo dokumentov starega Bližnjega vzhoda, ki priporočajo ali zahtevajo spoštovanje do staršev, do starejših na splošno in sploh do šibkih članov družine in družbe, ugotovimo podobnosti in razlike med civilizacijami. Raziskali bomo skupne značilnosti in razlike med temi kulturami in religijami, da bi bolje razumeli, kako so se različne družbe lotevale skrbi za starejše in šibke člane družbe. Zanima nas, katere okoliščine, pričakovanja in zahteve so skupne vsem kulturam in religijam starega Bližnjega vzhoda, katere pa so značilne le za posamezne kulture. Le tako lahko onkraj življenjskih in družbenih okoliščin ugotovimo, zakaj je v Svetem pismu skrb za stare, starejše na splošno in sploh za šibke osrednja naloga, ki jo utemeljuje vera v osebne Boga. Bog Svetega pisma je milostljiv, sočuten, usmiljen in se v Novi zavezi končno razodene kot Bog ljubezni (1 Jn 4,8). Na tej teološki postavki v Svetem pismu Stare in Nove zaveze temelji zapoved spoštovanja in ljubezni do Boga in človeka z veliko boljšo osnovo vrednotenja zapovedi v starem Izraelu, judovstvu in krščanstvu, kakor v drugih, zlasti politeističnih religijah.

2 OKOLIŠČINE IN ZNAČILNOSTI ODREDB O SKRBI ZA STAREJŠE V STAREM BLIŽNJEM VZHODU

Za razumevanje vidikov odredb glede skrbi otrok za starejše starše in sploh za najšibkejše člane družbe v civilizacijah starega Bližnjega vzhoda je pomembno upoštevati splošne družbene, ekonomske in politične okoliščine. V nasprotju z ekonomsko razvitimi državami današnjih zahodnih družb, v antiki najšibkejšim članom družbe ni nudila pomembne podpore država. Breme onemoglih je padlo na ozko sfero družine, vendar skrb za onemogle starše in druge sorodnike ni bila povsem prepuščena dobri volji sorodnikov, ampak je postala del državne zakonodaje: »Družinska podpora nikakor ni bila odpravljena kot pravna dolžnost. Mnoge države s celovitimi sistemi socialne

blaginje še vedno ohranjajo zakone, ki nalagajo pravno obveznost skrbi za starejše posameznikovi družini.« (Westbrook, 1998, str. 4) Rimski pravnik Ulpian v 4. stoletju ugotavlja:

Ali moramo podpirati le naše očete, dedke po očetovi strani, pradedke po očetovi strani in druge moške sorodnike? Ali smo dolžni podpirati tudi naše matere in druge sorodnike po materini liniji? Bolje je reči, da bi moral v vsakem primeru sodnik posredovati, da bi olajšal potrebe nekaterih in nemoč drugih. Ker ta obveznost temelji na pravičnosti in naklonjenosti med krvnim sorodstvom, bi moral sodnik uravnotežiti zahteve vsake vpletene osebe. (D 25.3.5; citira Westbrook, 1998, str. 4)

Ulpianovo načelo se pozneje v skrajšani obliki pojavi v 205. členu Napoleonevega kodeksa, ki je v veljavi tudi v sedanjem francoskem civilnem zakonu: *Otroci so dolžni preživljati očeta in mater ter druge sorodnike, ki so v stiski.* (citira Westbrook, 1998, str. 4). Podobna je odredba v členu 1601 nemškega BGB: *Sorodniki v ravni liniji so dolžni zagotavljati preživljanje drug drugemu.* (citira Westbrook, 1998, 5) Angleški Old Poor Law, ki ga je izdala kraljica Elizabetha I. (1558–1603), v General Statutes, paragraf 1717, dokaj natančno določa obveznosti sorodnikov:

Če kdo postane reven in ne more preživljati sebe in družine ter ima moža ali ženo, očeta ali mater, dedka ali babico, otroke ali vnuke, ki lahko zagotovijo takšno preživljanje, ga zagotovijo oni; če pa tega ne zagotovijo, lahko državni zastopnik, mestni odborniki, mož ali žena ali kateri koli od teh sorodnikov ali skrbnik te revne osebe vloži pritožbo zoper moža ali ženo ali katerega koli od teh sorodnikov, ki lahko zagotovijo preživljanje, na višje sodišče države, v kateri ta revna oseba prebiva, in sicer zoper moža ali ženo ali katerega koli od teh sorodnikov, ki lahko zagotovijo preživljanje. (Westbrook, 1998, str. 6, opomba 6)

Tako prihajamo do ugotovitve, kaj v moderni dobi prinaša prenos bremena vzdrževanja onemoglih staršev na državo:

V prejšnjih obdobjih je bila primarna odgovornost, ki jo je družba naložila otrokom za oskrbo ostarelih staršev, del celovitega družbenega sistema, ki se je bistveno razlikoval od našega. Naš sedanji sistem je sistem, v katerem se je odgovornost posameznika razpršila z obdavčitvijo in prenesla, tako kot marsikaj v sodobnem življenju, na zapleteno mrežo strokovnjakov. (Westbrook, 1998, str. 7)

Pregled pravnih odredb glede dolžnosti otrok do onemoglih staršev nas postavlja pred pomembno vprašanje, ali so pravne odredbe zgolj družbene ali tudi religiozne narave. Očitno je, da v antiki dolžnosti otrok do staršev niso utemeljevali zgolj zaradi skrbi za vzdržnost družbenega reda, ampak tudi kot

moralno dolžnost. Pravne odredbe so temeljile predvsem na moralni dolžnosti, ki izhaja iz naravnih družinskih vezi. Sankcij pa niso v prvi vrsti povezovali z božansko avtoriteto, temveč z avtoriteto države, ki je lahko nekemu, ki ni želel poskrbeti za onemogle sorodnike, tudi zasegla premoženje (Westbrook, 1998, str. 14–15). Westbrook svojo uvodno študijo končuje z ugotovitvijo sintetične narave:

Skrb za ostarele je pogosto skrita razsežnost v zgodovinskih virih, ki starosti ne omenjajo posebej, in nam pomaga razumeti celoten namen starodavnih institucij. Literatura starega Bližnjega vzhoda je bila zagotovo občutljiva na to razlikovanje: na eni strani so vdove, sirote in revni, združeni v ločeno kategorijo. Zanje se zahteva sočutje sosedov in pravičnost vladarjev. Na drugi strani pa so starši in starejši na splošno. Zanje sta ključni besedi »čast« in »spoštovanje«. (Westbrook, 1998, str. 20)

3 ODREDBE O SKRBI ZA STAREJŠE V ANTIČNI MEZOPOTAMIJI

Iz tretjega tisočletja pred Kristusom se je ohranilo nekaj odredb v stari in novejši sumerščini, ki kažejo na visoko raven spoštovanja do starejših ljudi pri Sumerjih. Zlasti starejše žene in matere z otroki so bile deležne določenih olajšav na delovnem mestu. Pomembna oblika podpore ženam so bila darila nevestam ali neporočenim hčeram (Wilke, 1998, str. 23–57). Zelo star sumerski pregovor izjavlja:

Kdor ne podpira žene, kdor ne podpira otroka, je v dvakrat slabšem položaju; melje moko, nima trstja (za spanje?), ni upoštevan med ljudmi. (Stol, 1998, str. 59)

Tako kot Sumerji v 3. tisočletju so stari Babilonci v obdobju od 1900 do 1500 pred Kristusom imeli za samoumevno, da mora mož podpirati svojo ženo in otroke. Ta zavest pa vključuje prepričanje, da morajo otroci skrbeti za svoje ostarele starše. V prologu zakonov Lipit Ištarja se kralj hvali:

*Resnično, v skladu z ... sem poskrbel, da oče **podpira** svoje otroke (in) sem poskrbel, da otroci [**podpirajo** svojega] očeta; poskrbel sem, da oče **stoji** [**ob** svoji]h otrocih (in) poskrbel sem, da otroci **stojijo ob** svojem očetu; v očetovi hiši (in) [v bratovi] hiši sem ... (Lipit-Ishtar, 1969, str. 159)*

V starobabilonskih odredbah o odnosu otrok do staršev najdemo med drugim odredbe o skrbi za redovnice, ki so svoje življenje posvetile duhovnemu poslanstvu. Ko se je hči poročila v neko drugo družino, je njen soprog sprejel dolžnost, da bo skrbel zanjo. Ko pa si je dekle izbralo status neporočene

redovnice (*nuditūm*), je skrb zanjo zahtevala ustrezno jamstvo. Redovnice srečamo v mestih Sipar in Nipur. Njihova vloga je jasno določena:

Te neporočene ženske so imele nalogo, da molijo za blaginjo svojih družin, zato jih ni težko poimenovati »nune«. Vendar pa niso molile ves dan in so večino časa posvetile upravljanju svojih posesti. Te ženske so izhajale iz bogatih družin, imele so hiše, polja, vrtove, sužnje in premičnine. Ena od njihovih težav je bila, kdo bo skrbel zanje v njihovi starosti – in te nune so pogosto dosegle visoko starost. Njihovi očetje in bratje so imeli moralno dolžnost, da jih podpirajo. Te nune so lahko tudi posvojile žensko kot »hčerko« (včasih možkega kot »sina«), ki je obljubil, da to stori. (Stol, 1998, str. 85)

V primerih neporočenih redovnic so imeli njen oče in bratje odgovornost, da svojo sestro (redovnico) oskrbujejo s hrano, oljem in obleko. Če tega niso storili, je ona imela pravico, da je svoje »polje« ali »vrt« dala v najem kakšnemu kmetu po svoji presoji, da jo je podpiral.

V asirskih dokumentih strokovnjaki niso odkrili posebnih pogodbenih predpisov glede skrbi za starejše. Po splošnem običaju so za onemogle starše skrbeli njihovi otroci ali drugi sorodniki (Veenhof, 1998, str. 119–160). Podobno je stanje v obdobju novobabilonskega imperija (626–539 pr. Kr.). Pozorni smo na ugotovitev:

Skoraj z gotovostjo lahko trdimo, da ni bilo posebnega novobabilonskega zakona, ki bi urejal položaj starejših kot takih, prav tako niso znane starostne omejitve za posamezne poklice.

Druga težava je, da osamljeni dokumenti, brez ozadja spisa, ki mu pripadajo, ne omogočajo ustreznega vpogleda v specifično situacijo, ki je privedla do priprave dokumenta. [...]

Splošno znano je, da je bila družina temelj družbe in da so bile posledice staranja in umiranja družinske zadeve. Za nas postanejo vidne le, če je bila vpletena lastnina. Besedila, ki jih bomo uporabili za preučevanje pravnih vidikov oskrbe starejših, nas v resnici obveščajo o poskusih reševanja težav, ki so nastale zaradi dejstva, da so se normalni odnosi porušili. Normalni odnosi niso dokumentirani. (van Driel, 1998, str. 162–163)

Pomembna okoliščina glede zgodovinskih in drugih dokumentov antičnih civilizacij je, da ni obstajal javni interes za urejanje odnosov med ubogimi, pomembni so bili le bogati. »Če ni premoženja, ni dokumentov.« (van Driel 1998, str. 196) Dobri ljudje so vedno verjeli, da je skrb otrok za onemogle starše več kot le moralna dolžnost. Vendar so tragični primeri »bogatih z beraško palico«, ki so jih povzročili trdosrčni otroci, privedli do tega, da so bili bogati

previdni in niso prenašali lastništva nad svojim premoženjem na otroke pred svojo smrtjo. Na ta način so lahko svoje otroke držali pod nadzorom in preprečili, da bi ravnali sebično.

4 ODREDBE O SKRBI ZA STAREJŠE V STARIH EGIPTOVSKIH DOKUMENTIH

Poskus raziskave odnosa do starejših v antičnem Egiptu prinaša prav tako malo uporabnih ugotovitev kot raziskava dolge zgodovine civilizacij v antični Mezopotamiji. Tudi v Egiptu se je v normalnih okoliščinah vse bistveno dogajalo v okviru družine:

Literarna besedila omenjajo skrb za ostarelo mater, vendar presenetljivo molčijo o sinovski dolžnosti do moškega starša – celo modrostna literatura bralca ne navaja, naj skrbi za svojega očeta. Menim, da je razlog za to, da je ta dolžnost ostala popolnoma neomenjena, vsaj deloma v nenaklonjenosti temu, da bi očeta predstavili kot odvisnega, medtem ko lahko mati z veseljem igra vlogo ranljive vdove. Morda je to tudi razlog, zakaj popisni sezname nikoli ne navajajo, da je oče živel pri svojem odraslem sinu, medtem ko se ovdovele matere pogosto pridružijo gospodinjstvom svojih otrok. Dokler je živel, je bil oče obravnavan kot glava družine. (McDowell, 1998, str. 200)

Bogati lastniki nepremičnin ali obrtniških delavnic so z varovanjem svojega imetja vse do smrti šteli sebe pred nepredvidljivostjo lastnih otrok. S tem so imeli tudi možnost, da so s poslednjo voljo bodisi nagradili bodisi kaznovali svoje otroke ali delavce. Slovita oporoka Naunakhte, žene podjetnika Khaemnunna, je lep primer ravnanja po tem načelu:

Kar se mene tiče, sem svobodna ženska iz dežele faraonov. Vzgojila sem teh osem tvojih služabnikov in jim dala vse, kar potrebujejo za življenje. Zdaj poglej, postarala sem se; in poglej, ne skrbijo zame. Tistemu izmed njih, ki je položil svojo roko v mojo, bom dala svoje premoženje; tistemu pa, ki mi ni dal ničesar, ne bom dala ničesar od svojega premoženja. (Citira McDowell, 1998, str. 215–216)

Podobno kot raziskava mezopotamskih kultur tudi raziskave antične egiptovske kulture ne morejo veliko prispevati k razjasnitvi splošnega odnosa do starejših. Andrea McDowell ugotavlja:

Skupna količina dokumentacije o skrbi za starejše je še vedno majhna, odraža pa njen družinski kontekst. Morda je to še ena tema, ki je bila Egipčanom tako znana, da o njej niso čutili potrebe pisati. O najbolj

običajnih značilnostih vsakdanjega življenja pogosto vemo najmanj.
(McDowell, 1998, str. 221)

5 UTEMELJITVE SKRBI ZA STAREJŠE PRI PLATONU IN ARISTOTELU

Skupna ugotovitev študij o načinih skrbi za starejše v antičnih mezopotamskih in egiptovskih civilizacijah je, da je dokumentacije o tej tematiki premalo, da bi lahko prišli do popolne slike odnosov med starši in otroki, do vpogleda v stanje odnosov do ubogih in šibkih in do zanesljive ocene vloge religije ter države na tem področju. V navedenih primerih pogrešamo antropološko in teološko utemeljitev dolžnosti, ki sta značilni za ogromno količino besedil o tej tematiki v Stari in Novi zavezi. Zato smo toliko bolj pozorni na nekaj obsežnih utemeljitev spoštovanja otrok do staršev pri Platonu (428/427–348/347 pr. Kr.) in Aristotelu (384–322 pr. Kr.).

Platon se te tematike loteva v 11. knjigi svojega dela *Zakoni* (11.926e–932d; prevod Kocijančič v Platon 2004, zvezek I, str. 1575–1576), ki je sestavljeno v obliki dialoga. Za izhodišče razprave Platon predlaga, da država za varstvo družinskih članov v posebnih razmerah, kot je smrt nedoraslih otrok in ostarelih staršev, ki potrebujejo nego, določi razsodnike. V polisu naj bodo čuvarji zakonov novi starši sirot. »*Za otroke – sirote bo zdaj prišlo tako rekoč do nekakšnega drugega rojstva*« (11.926d). Svoje stališče glede skrbi za obnemogle starše Platon ponazori s prisposodbo, ki se nanaša na čaščenje bogov:

Nikoli se ne more zgoditi, da bi kdaj komur koli kateri koli bog ali pameten človek svetoval, naj zanemarja starše: pomisliti moramo, kako takšen uvod, ki se nanaša na čaščenje bogov, natančno ustreza čistem in nečistem, ki so jih deležni starši. Glede bogov so pri vseh (ljudeh) postavljeni dvoji starodavni zakoni. Nekateri med bogovi namreč častimo, ker jih vidimo očitno, druge pa vidimo v podobah, saj jim postavljamo svete kipe, in prepričani smo, da so nam tedaj, ko jih častimo, čeprav nimajo duše, oni bogovi z dušo zaradi tega zelo naklonjeni in milostljivi. Nihče, komur v hiši kot zaklad ležijo oče, mati, ali njuna očeta ali materi, obnemogli zaradi starosti, naj nikar ne misli, da ima lahko kdaj kakšen sveti kip zanj večjo veljavo, kot ta svetinja, ki jo ima ob svojem ognjišču v svoji hiši, če jo (njen) lastnik časti res na primeren način in pravilno. (11.930e–931a; prevod Kocijančič v Platon, 2004, str. 1575)

Platon na osnovi prepričanja, da imajo bogovi dušo, genetične povezave med starši in otroki vidi celo v učinkih prekletstva, ki ga izrečejo starši nad otroki. Podobno vidi v molitvi staršev za otroke, ki jih spoštujejo, močnejše učinke kakor v razmerju do drugih ljudi:

Pravimo, da je Ojdip, ko je bil zasramovan, preklel svoja otroka; vsakdo poje o tem, da so bogovi to (prekletstvo) izpolnili in uslišali: in pripovedujemo tudi, da je Amintor, ko se je razburil, preklel Fojniksa, svojega otroka, Tezej Hipolita in tudi nešteti drugi (očetje) neštete (otroke), in na osnovi tega je očitno, da bogovi uslišijo (kletve) staršev nad otroki. Roditelj namreč nad svojimi otroki učinkoviteje izreče prekletstvo kot kdor koli nad kom drugim – in tako je tudi najbolj pravično. No, ne smemo misliti, da ob tem, ko bog po naravi usliši zlasti molitve očeta in matere, ki ju otroci zasramujejo, bogovi ne bodo v enaki meri uslišali tudi molitev staršev, ki so deležni časti in jim je to prineslo veliko veselje, ter zaradi tega vneto molijo za dobrine otrok – in jim ne bodo takšnih (dobrin) dodelili! V nasprotnem primeru bogovi ne bi bili pravični delivci dobrin, kar pa po naših trditvah za bogove nikakor ni primerno.

Razmislimo torej o tem, kar smo rekli malo prej, da ne moremo imeti nobenega svetega kipa, ki bi bil pri bogovih v večjih časteh, kot sta od starosti onemogla oče in ded – ali matere, ki imajo enako moč; ko tem (sorodnikom) kdo izkazuje spoštovanje s častmi, je bog vesel, sicer ne bi uslišal njihovih prošenj. Potemtakem je svetinja naših prednikov nekaj čudovitega, precej čudovitejšega od (svetinj) brez duše. (Svetinje) z dušo namreč vsakokrat molijo skupaj z nami, ko jih častimo, ko pa jih sramotimo, delajo nasprotno. (Tiste brez duše) pa ne delajo niti prvega niti drugega. Kdor zatorej pravilno ravna z očetom, dedom in z vsemi sorodniki, ima v njih svetinjo, ki je bolj od vseh svetih kipov sposobna nakloniti usodo, ljubo bogovom. (11.931b-932a; prevod Kocijančič v Platon, 2004, str. 1575–1576)

V nadaljevanju Platon predlaga:

Vsak pameten človek se potemtakem boji molitev staršev in jih spoštuje, ker ve, da so se pri mnogih in večkrat izpolnile. Ker so te stvari po naravi torej tako urejene, so za dobre ljudi ostareli starši Hermesov dar, če živijo do skrajnih mej življenja, in če starši odidejo mladi, vsi zelo hrepenijo po njih, slabi ljudje pa se jih res zelo bojijo. Zato naj se vsakdo pokorava ravnokar (izrečenim) besedam <logoi> in izkazuje svojim staršem vse časti, ki jim gredo po zakonu! Če pa zaradi javnega mnenja ogluši za takšne uvode (v zakone), naj v podobnih primerih velja naslednji zakon: če kdo v tem polisu za svoje starše skrbi manj, kot se spodobi, in če jih v vsem ne upošteva bolj kot vse svoje sinove, vse svoje potomce in samega sebe ter jim ne izpolnjuje želja, naj ga tisti, ki kaj takšnega trpi, naznani – sam ali po kakšnem slu – trem najstarejšim čuvarjem zakonov in trem ženskam, ki skrbijo za zakonske zveze. Ti naj za zadevo poskrbijo in naj kaznujejo te, ki ravnajo krivično, če so še mladi – to je moški do tridesetega leta – z

udarci in zaporom, za ženske pa naj iste kazni veljajo še deset nadaljnjih let. Če nekateri tudi potem, ko imajo že več od teh let, ne odstopijo od svoje brezbriznosti do staršev, ampak kdo s kom slabo ravna, naj jih postavijo pred sodišče, sestavljeno iz sto in enega prebivalca polisa: iz tistih, ki so med vsemi najstarejši. Kdo je spoznan za krivega, naj zanj sodišče oceni, kaj mora plačati ali pretrpeti, ne da bi jim veljalo za nedopustno izreči kar koli od tega, kar je človek sposoben plačati ali pretrpeti. (11.931e-932c; prevod Kocijančič v Platon, 2004, str. 1576)

Aristotel je svoje pomembne poglede na odnos otrok do staršev zapisal v 9. knjigo svojega dela *Nikomahova etika* (8.2.1165a):

Vsekakor pa je jasno, da ne moremo vsem ljudem izkazovati istega in da tudi očetu ne moremo izkazovati vsega, kakor tudi ne opravljamo vseh daritev samo Zeusu na čast. Zato je treba staršem izkazovati nekaj drugega kot bratom ali tovarišem ali dobrotnikom, se pravi, vsakemu je treba dati to, kar mu gre in pristoji. In izkušnja kaže, da ljudje v resnici tako delajo: na svatbo vabijo sorodnike, kajti s sorodniki jih vežejo družinske vezi in družinski dogodki. Iz istega razloga tudi na pogrebu pričakujejo, da bodo srečali svoje sorodnike.

Naša prva dolžnost je, da pomagamo preživljati svoje starše, ker smo njihovi dolžniki: skrbeti zanje, ki so vzrok našega bitja, je celo lepše kot skrbeti za samega sebe. Staršem je treba izkazovati čast kot bogovom, čeprav ne vsakršno čast. Ne gre, da bi očetu izkazovali isto čast kot materi, ali da bi mu dajali priznanje, ki pripada le velikemu filozofu ali vojskovodju, ampak očetu je treba izkazovati očetovsko, materi materinsko spoštovanje. Prav tako je treba vsakemu starejšemu človeku izkazovati spoštovanje, ki se spodobi njegovim letom, tako da vpričo njega vstanemo, da mu odstopimo boljše mesto pri omizju in podobno. V družbi bratov in tovarišev se je treba vesti sproščeno in z njimi vse deliti. Dalje si je treba prizadevati, da se sorodnikom, pripadnikom istega plemena, sodržavljanom in vsem drugim vedno dodeli to, kar jim gre; delež, ki komu pripada, pa izmerimo po stopnji sorodstva, vrline ali koristnosti. Pri ljudeh, ki so nam enako blizu, je določanje tega deleža lažje, pri ljudeh, ki pripadajo različnim krogom, pa težje. Vendar zaradi teh težav ne smemo opustiti presojanja, ampak moramo, kolikor je v naši moči, ugotoviti razlike. (Prevod Gantar v Aristotel, 2002, str. 275–276)

6 OSEBNA BOŽJA MILOST V SVETEM PISMU REŠUJE NAJŠIBKEJŠE

Pregled dokumentov civilizacij antične Mezopotamije, Egipta, Grčije in Izraela kaže podobnosti in razlike. V civilizacijah Mezopotamije in Egipta je

ohranjenih le malo predpisov glede spoštovanja in skrbi za starše v njihovi starosti in za druge šibke člane družbe. Nastala je tradicija reševanja problemov starosti znotraj družin na temelju osnovnega človeškega čuta, torej na antropološki osnovi. Teoloških utemeljitev in zapovedi na osnovi božanske avtoritete skorajda ne najdemo. Države ne kažejo čuta za uboge in torej ne predpisujejo pravil zakonske narave v zaščito ubogih. Ubogi so torej anonimna množica, ki zajema večino državljanov. Družba kaže interes le za bogate, ki imajo vpliv na sodno in politično oblast.

Primeri iz Platonove in Aristotelove filozofije pa kažejo na pomemben premik v dojemanju vzajemnosti božanske in človeške avtoritete. Pomenljiva je Platonova razlaga, da imajo bogovi dušo. Poglobljene utemeljitve spoštovanja in skrbi za starše pri Platonu in Aristotelu jasno kažejo na senzibilnost antične Grčije za veljavo vrednot spoštovanja do bogov in do ljudi. Vera v učinek posega bogov v usodo ljudi z blagoslovi in prekletstvi glede na njihov odnos do bogov in ljudi dejansko ruši trhle osnove politeizma in vsaj nakazuje obstoj ene vrhovne božanske avtoritete, ki ni le »prvi vzrok« vsega bivajočega, ampak deluje predvsem kot osebno bitje, ki z ontološkimi in moralnimi argumenti zapoveduje in utemeljuje spoštovanje otrok do staršev. Ta zapoved je postala v starem Izraelu tako pomembna, da je prišla v središče desetih zapovedi (Albertz, 1978; Otto, 1995).

To pa razloži, zakaj so zgodnji krščanski filozofi in teologi za svoje utemeljitve enoboštva na osnovi svetopisemskih besedil Stare in Nove zaveze iskali oporo tudi v grški filozofiji, predvsem pri Platonu in Aristotelu. S tem so seveda začeli vnašati v sisteme interpretacije Svetega pisma filozofski idealizem oziroma realizem na račun edinstvene celostne biblične podobe Boga kot osebnega bitja. Filozofski ekskurzi pa vendarle v zgodovini Cerkve niso popačili podobe Boga, ki s svojimi dejanji stvarjenja in posegov v zgodovinske dogodke ter v notranje duhovno stanje posameznikov, kot so preroki, omogoča dialog med Bogom in človekom tako na ravni absolutne avtoritete kot tudi na ravni čustvenega medsebojnega odnosa.

V luči hebrejskega monoteizma nobena avtoriteta ni zgolj človeška, nobena izkušnja zgolj antropološka ali psihološka, ampak velja kot imperativ osebne Božje avtoritete, ki jo podpira čut vesti, zmožnost osebne duhovne izkušnje in vera, ali vsaj slutnja vere v posmrtno življenje. S tem je nastopil čas, ko so Božje zapovedi lahko dobile apodiktično obliko zapovedi z brezpogojno veljavo. Peta Božja zapoved¹ pa hkrati pomenljivo povezuje zapovedi, ki zahtevajo spošto-

¹ V hebrejskem izvirniku je zapoved spoštovanja staršev peta, v krščanski katekizemski tradiciji je četrta; v obeh primerih pa je vezna zapoved med prvim delom zapovedi, ki se nanašajo na odnos do Boga, in drugim delom, ki se nanaša na odnose med ljudmi.

vanje in češčenje Boga, in naslednje zapovedi, ki zahtevajo pravilen odnos do ljudi. Na osnovi teh postavk bo mogoče poglobljeno analizirati vsa mesta, ki v Svetem pismu Stare in Nove zaveze s preroško nujnostjo zahtevajo spoštovanje do staršev, do drugih nemočnih in sploh do šibkih članov človeške družine.

Nenehno povezovanje vere v Božjo moč, vsemogočnost in vrhovno avtoriteto ter v duhovno naravo Boga, ki se najbolj ganljivo razodeva v čustvenem odnosu do najšibkejših članov človeške družine, je razlog, da imamo v Svetem pismu Stare in Nove zaveze neprimerljivo več primerov odrešenjskih Božjih del kakor v kateri koli drugi antični civilizaciji. Za oznako Boga v Svetem pismu Stare in Nove zaveze najdemo okoli 300 atributov, ki jih lahko razdelimo v dve kategoriji: prvič, attribute Božje moči, avtoritete; drugič, attribute osebnih Božjih lastnosti, kot so milost, sočutje, usmiljenje, solidarnost in ljubezen. Prevlada Božjih atributov, ki izražajo osebni Božji odnos do človeka, kaže na edinstvenost razodetja osebnega Boga v Svetem pismu. Prav s sočutjem do šibkih Sveto pismo omogoča zapovedi in prepovedi pravne narave ter osebni, sočuten odnos na najbolj intimni ravni.

7 SKLEP

Vpogled v razvoj civilizacij jasno kaže, da je vprašanje spoštovanja človeka, še posebej vprašanje spoštovanja do staršev in starejših, bolj ali manj povezano z vprašanjem razumevanja narave Božjega bitja in Božje avtoritete. Vse civilizacije človeku priznavajo osebno in duhovno naravo. Že v antiki je bila predstava o bogovih povezana s kozmičnim redom ali nevidno usodo, pred katero so človeška bitja nemočna in pogosto zaznamovana s tragiko. Pojavi animizma so bili nepregledni in nedoločeni, vendar se že v antiki pojavi slutnja, da so bogovi duhovna bitja, dovzetna za človekove molitve, blagoslove in prekletstva.

Razodetje enega samega Boga kot osebnega duhovnega bitja se šele v Svetem pismu Stare zaveze uveljavi kot nosilna značilnost Božjega bitja.

Svetopisemska besedila so tako pridobila nešteto primerov antropomorfizmov, filozofija in teologija pa sta dobili duhovno razsežnost, ki presega abstraktne ideje o Božji nespremenljivosti in jo je bilo mogoče izraziti analogno z večpomenskimi metaforami in simboli, z videnji in celo sanjami. Antropološke modele reševanja medčloveških odnosov so obogatili duhovna izkušnja imperativa vesti, naravni čut človekoljubnosti in pretanjena duhovna izkušnja Božje bližine in miru.

LITERATURA

Albertz Rainer (1978). Hintergrund und Bedeutung des Elterngabots im Dekalog. *Zeitschrift für die alttestamentliche Wissenschaft* 9: 348-374.

- Aristotel (2002). *Nikomahova etika*. Prevedel, uvodno besedo, opombe in terminološki slovarček napisal Kajetan Gantar. Ljubljana: Slovenska matica (Filozofska knjižnica; 38).
- Driel G. van. (1998). Care of the Elderly: the Neo-Babylonian Period. V: Marten Stol in Sven P. Vleeming (ur.), *The Care of the Elderly in the Ancient Near East*. Leiden / Boston / Köln: Brill. 161-198.
- Falkner Thomas in Judith deLuce (1989). *Old Age in Greek and Latin Literature*. Albany, NY: State University of New York Press (SUNY series of Classical Studies).
- Lipit-Ishtar (1969). Lipit-Ishtar Lawcode. Prevod S. N. Kramer. V: James B. Pritchard (ur.), *Ancient Near Eastern Texts relating to the Old Testament*. Third edition with Supplement. Princeton, NJ: Princeton University Press. 159-161.
- McDowell Andrea (1998). Legal Aspects of Care of the Elderly in Egypt to the End of the New Kingdom. V: Marten Stol in Sven P. Vleeming (ur.), *The Care of the Elderly in the Ancient Near East*. Leiden / Boston / Köln: Brill. 199-222.
- Otto Eckart (1995). Biblische Altersversorgung im altorientalischen Rechtstvergleich. *Zeitschrift für altorientalische und biblische Rechtsgeschichte* 1: 83-110.
- Pelling Margaret, Richard M Smith (ur.) (1991). *Life, Death and the Elderly: Historical Perspectives*. London: Routledge.
- Platon (2004). *Zbrana dela*. Zv. 1-2. Prevod in spremna besedila Gorazd Kocijančič. Celje: Mohorjeva družba.
- Stol Marten in Sven P. Vleeming (1998). *The Care of the Elderly in the Ancient Near East*. Leiden / Boston / Köln: Brill.
- Stol Marten (1998). Care of the Elderly in Mesopotamia in the Old Babylonian Period. V: Marten Stol in Sven P. Vleeming (ur.), *The Care of the Elderly in the Ancient Near East*. Leiden / Boston / Köln: Brill. 59-118.
- Stol Marten (2015). *Women in the Ancient Near East*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Veenhof Klaas R (1998). Old Assyrian and Ancient Anatolian Evidence for the Care of the Elderly. V: Marten Stol in Sven P. Vleeming (ur.), *The Care of the Elderly in the Ancient Near East*. Leiden / Boston / Köln: Brill. 119-160.
- Westbrook Raymond (1998). Legal Aspects of Care of the Elderly in the Ancient Near East. Introduction. V: Marten Stol in Sven P. Vleeming (ur.), *The Care of the Elderly in the Ancient Near East*. Leiden / Boston / Köln: Brill. 1-22.
- Westbrook Raymond (1998). Legal Aspects of Care of the Elderly in the Ancient Near East. Conclusion. V: Marten Stol in Sven P. Vleeming (ur.), *The Care of the Elderly in the Ancient Near East*. Leiden / Boston / Köln: Brill. 241-250.
- Wilke Claus (1998). Care of the Elderly in Mesopotamia in the Third Millennium B.C. V: Marten Stol in Sven P. Vleeming (ur.), *The Care of the Elderly in the Ancient Near East*. Leiden / Boston / Köln: Brill. 23-58.

Avtorja:

Akademik prof. dr. Jože Krašovec: joze.krasovec@guest.arnes.si

Prof. dr. Irena Avsenik Nabergoj: irena.avszenik-nabergoj@guest.arnes.si

Jože Ramovš in Tatjana Prašnikar Đuran

Usposabljanje prostovoljskih voditeljev skupin za kakovostno staranje

POVZETEK

Članek je kombinacija dveh neločljivo povezanih raziskav. V prvem delu je pregledni prikaz teoretičnih spoznanj in preverjenih izkušenj pri več kakor tridesetletnem razvoju izvirne mreže skupin za kakovostno staranje. Teoretični okvir tega razvoja so spoznanja o staranju v današnjih razmerah in razvojnih možnostih po upokojitvi, o sodobnem prostovoljstvu kot temeljnem socialnem imunskem vzgibu za krepitev sočuteče svobode in solidarnosti ter o usposabljanju prostovoljskih voditeljev in družabnikov v mreži za kakovostno staranje; to usposabljanje poteka po izvorni metodi skupinskega socialnega učenja za delo z ljudmi in za lastni osebnostni razvoj. Drugi del članka je raziskovalna analiza 21 zaključnih nalog prostovoljcev, ki so končali usposabljanje v šolskem letu 2023/24 in v praksi vodijo skupine ali osebno družabništvo za kakovostno staranje. Analiza njihove motivacije za to usposabljanje in delo ter njihovih izkušenj pri usposabljanju in vodenju skupine kaže na uresničevanje glavnih ciljev, ki so: pomoč pri zdravem staranju, preprečevanje osamljenosti v starosti, medgeneracijsko povezovanje, dialoški slog vodenja skupin ter njihova dolgoživost v krajevnih mrežah za kakovostno staranje. Izhodišče in temeljna usmeritev članka je celostna antropologija. Na njej temelji usposabljanje in delovanje prostovoljskih voditeljev skupin in družabnikov ter druga usposabljanja na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Ključne besede: skupina za kakovostno staranje, socialna mreža, razvoj v starosti, staranje prebivalstva, solidarnost, prostovoljstvo, skupinsko socialno učenje, usposabljanje prostovoljcev

AVTORJA

Dr. Jože Ramovš je antropolog in socialni delavec. Odkar so leta 1992 z ženo Ksenijo in Antonom Trstenjakom ustanovili sedanji Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, se posveča predvsem kakovostnemu staranju in sožitju. Znanstveno, akcijsko in pedagoško dela na programih za osebno pripravo na kakovostno staranje, integrirano dolgotrajno oskrbo in za ustrezen družbeni odziv na staranje prebivalstva. Je avtor metode skupinsko socialno učenje za osebnostni razvoj in sožitje. S sodelavci je osnoval in razvijal mreže programov za kakovostno staranje in medgeneracijsko sožitje. Leta 1998 je začel izdajati edino slovensko znanstveno revijo za to področje Kakovostna

starost. Gerontološka in medgeneracijska spoznanja išče z empiričnim psihosocialnim raziskovanjem in v drugih vejah današnjega in preteklega kulturnega ustvarjanja. V bibliografski bazi COBISS ima nad tisoč člankov in drugih del, med njimi okrog osemdeset knjig: dvajset samostojnih, dvajset v soavtorstvu s štirideset ponatisi in prevodi v tuje jezike.

***Tatjana Prašnikar Đuran** je univerzitetna diplomirana socialna delavka, ki celotno poklicno kariero deluje na področju dela s starimi ljudmi in prostovoljci. Kot strokovna delavka je bila 15 let zaposlena v Zvezi društev za socialno gerontologijo Slovenije v programu Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah; eno od glavnih nalog je bilo usposabljanje prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Nato je dve leti opravljala delo vodje in koordinatorke pomoči družinam na domu v Domu počitka Mengeš. V letu 2023 se je zaposlila na Inštitutu Antona Trstenjaka kot strokovni vodja socialnovarstvenega programa Staranje brez nasilja, pri čemer usposablja tudi prostovoljske voditelje. Že od mladosti je aktivna prostovoljka.*

ABSTRACT

Training for volunteer leaders of groups for quality ageing

This paper is a combination of two closely related pieces of research. The first part provides an overview of the theoretical insights and proven experiences in the more than three decades of development of the network of groups for quality ageing. The theoretical framework of this development is the knowledge about ageing in today's context and development opportunities after retirement, about contemporary volunteering as a fundamental social immune impulse to strengthen compassionate freedom and solidarity, and about the training of volunteer group leaders and companions in the network for quality ageing. It is carried out according to the original in-group social learning method for working with groups and for one's own personal development. The second part of the paper is an exploratory analysis of 21 final written assignments of volunteers who have completed their training in the school year 2023/24 and became group leaders or personal companions for quality ageing. The analysis of their motivation for this training and work, their experience in training and group management shows that the main objectives have been achieved: support for healthy ageing, prevention of loneliness in old age, intergenerational integration, dialogical style of group management and their long-lasting existence in local networks for quality ageing. The starting point and the basic orientation of the article is holistic anthropology, which is the basis for the training and continuous work of volunteer group leaders and companions,

as well as for other trainings at the Anton Trstenjak Institute for Gerontology and Intergenerational Relations.

Key words: group for quality ageing, social network, development in old age, ageing population, solidarity, volunteering, in-group social learning, volunteer training

AUTHORS

Dr. Jože Ramovš is an anthropologist and social worker. In 1992, he founded Anton Trstenjak Institute for Gerontology and Intergenerational Relations together with his wife Ksenija and Anton Trstenjak. Since then, he has focused on quality ageing and coexistence. Scientifically, action-oriented and pedagogically he has been working on programmes for personal preparation for quality ageing, for integrated long-term care and for an appropriate societal response to the ageing population. He is the author of the in-group social learning method for personal development. Together with his colleagues they have established and developed network of programmes for quality ageing and intergenerational coexistence. In 1998 he started publishing the only existing Slovenian scientific journal in this field, Good Quality of Old Age. He studies about gerontological and intergenerational insights through empirical psychosocial research and in other branches of current and past cultural production.

In the bibliographic database COBISS he has over 1000 articles and other works listed, including over 80 books: 20 as a sole author, 20 as a co-author, with 40 reprints and translations in foreign languages.

Tatjana Prašnikar Đuran is a university-educated social worker who has spent her entire career working with older people and volunteers. She has worked professionally for 15 years in the Association of Social Gerontology Societies of Slovenia in the programme Self-help Groups for Elderly in national and local networks; one of her main tasks was to train volunteers to establish and continuously run these groups. She then spent two years as a manager and coordinator of home help for families at the Mengeš residential care home. In 2023, she joined the Anton Trstenjak Institute as a coordinator of the social welfare programme Ageing without Violence, where she also trains volunteer group leaders. Since her youth she has been an active volunteer.

Namen tega članka je v povzetku navedena kombinacija raziskovalnega pregleda in teoretičnih temeljev pri usposabljanju prostovoljskih voditeljev skupin in družabnikov v več kakor tridesetletnem razvoju mreže za kakovostno staranje ter raziskovalna analiza zaključnih nalog prostovoljcev, ki so končali usposabljanje v šolskem letu 2023/24. Bistvena uvodna opomba je tudi

usmeritev, na kateri temeljijo model mreže skupin za kakovostno staranje, ta članek in vse delo Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Ta usmeritev je celostna antropologija, ki na področju staranja in sožitja omogoča interdisciplinarno povezovanje spoznanj socialne, zdravstvene, ekonomske, arhitekturne, infrastrukturne in drugih vej gerontologije v enovito celoto, prav tako pa zavezuje k upoštevanju izročila naše in drugih kultur.²

1 MREŽA SKUPIN ZA KAKOVOSTNO STARANJE KOT ODGOVOR NA STARANJE POSAMEZNIKA IN DRUŽBE

1.1 ČLOVEKOVE RAZVOJNE MOŽNOSTI PO UPOKOJITVI

Ob upokojitvi ima današnji Slovenec in Evropejec v poprečju pred seboj še skoraj tretjino življenja. Sistem solidarne starostne pokojnine, lastno ime-tje, javna in humanitarna socialna pomoč zagotavljajo večini najvišjo raven materialne varnosti in zdravja v zgodovini človeštva in prav tako v primerjavi z večino drugih prebivalcev na svetu. Nekaj materialne revščine pa ostaja, še posebej med starejšimi ženskami in ljudmi, ki živijo sami. Po upokojitvi so ljudje skoraj dve desetletji sorazmerno zdravi, svobodno razporejajo ves svoj čas, imajo veliko znanja in izkušenj; vse to odločilno prispeva k materialni preskrbljenosti in zdravju.

Materialna varnost in telesno zdravje sta en steber človekovega zadovoljstva in razvoja po upokojitvi, druga dva sta zadovoljenost potreb v sožitju in duhovno-bivanjskih potreb. **Uvid v celoto človekovih potreb in zmožnosti** se v družbi uveljavlja, odkar je po 2. svetovni vojni Svetovna zdravstvena organizacija v svoji ustavi opredelila zdravje kot čim večje telesno, duševno in socialno blagostanje (WHO, 2005).

Da na človekovo telesno zdravje odločilno vpliva njegovo duševno stanje, kažejo raziskovalno preverjena medicinska spoznanja o psihosomatskih boleznih. Na duševno stanje pa odločilno vpliva sožitje z ljudmi; in sicer tako v smeri krepitve zdravja kakor nastajanja bolezni – govoriti moramo torej o socio-psiho-somatiki zdravja in bolezni.

Med začetniki psihoterapije je najbolj znan raziskovalec duhovne in bivanjske razsežnosti v celoti zdravja in bolezni Viktor E. Frankl (1905-1997). Razvijal je zmožnosti, s katerimi človek usmerja samega sebe. Te zmožnosti so volja do smisla, svoboda in odgovorna orientacija pri svojem doživljanju, ravnanju in

² V Sloveniji je celostno antropologijo razvijal na svetovni višini Anton Trstenjak (1906-1996). Na Inštitutu, ki se imenuje po njem, to delo nadaljujemo najbolj intenzivno na področju staranja in sožitja generacij; gerontologija na osnovi celostne antropologije je obsežna knjiga (600 strani) *Kakovostna starost – socialna gerontologija in gerontagogika* (Ramovš, 2003), v pripravi je monografski *Oris celostne antropologije*.

stališču do tega, kar se z njim godi, kar je bilo v preteklosti in bo v prihodnje. Te izvorno človeške duševne zmožnosti je v skladu z zgodovino kultur imenoval duhovne in bivanjske (eksistencialne). Njihova razvitost odločilno vpliva na človekovo duševno razpoloženje in na sožitje ter s tem na telesno zdravje. V celoto skrbi za zdravje in kakovostno življenje torej spada tudi zavestna skrb za duhovne in bivanjske zmožnosti (Frankl, 2022).

Logoterapija, ki jo je Frankl osnoval, in preventivna antropohigiena, ki jo razvijamo v programih za kakovostno staranje na osnovi logoterapije in celostne antropologije, prihajata v praksi in raziskovalno do spoznanj, da ima človek po upokojitvi največje možnosti pri zavestnem razvoju svojih duhovno-bivanjskih zmožnosti. Pogoji, da človek po upokojitvi integrira vse življenjske izkušnje in spoznanja v dejavno, vedro, sproščeno in enostavno življenje, so notranja svoboda za smiselno orientacijo med možnostmi v danem trenutku in situaciji, zrel pogled na preteklost in zaupanje v prihodnost (Ramovš, 2003; ured., 2013; 2023).

Zadovoljevanje duhovno-bivanjskih potreb in razvijanje teh zmožnosti odločilno vpliva na to, koliko je človek zadovoljen sam v sebi in kakšne odnose oblikuje z ljudmi okrog sebe. Zavedanje o teh potrebah in zmožnostih ter o tem, kako jih razvijati v starosti, je danes na zelo nizki ravni v primerjavi s telesnimi potrebami in programi za zdravo gibanje in prehranjevanje ter duševnimi potrebami in programi za vseživljenjsko izobraževanje in informiranost. Mnogi, ki so sorazmerno zdravi in imajo zadovoljene materialne potrebe, ne doživljajo svojega staranja kot smiselnega življenjskega obdobja, ker so osamljeni, ker nimajo lepih medčloveških odnosov s svojci, ker nimajo osebnega človeškega stika z otroki, mladino in srednjo generacijo, ker tisti, ki jih službeno oskrbujejo v ustanovi ali na domu, ne morejo ob svojih dolžnostih pri opravljanju materialnih storitev nadomestiti osebnega odnosa svojcev, prijateljev in znancev, pa tudi zato, ker pod vplivom javnega mnenja in stališč v naši kulturi ne morejo sproščeno sprejeti svoje starosti.

V današnji družbi veliko bolje delujejo socialne mreže, ki omogočajo zadovoljevanje materialnih potreb v starosti, kakor socialne mreže, ki omogočajo zadovoljevanje osnovnih človeških potreb na področju sožitja in bivanjskih ali eksistencialnih potreb.

1.2 DANAŠNJE STARANJE PREBIVALSTVA IN PROGRAMI ZA RAZVOJNI ODZIV NANJ

Prizadevanje za kakovostno življenje po upokojitvi mora danes upoštevati družbeno značilnost, ki jo v 21. stoletju doživljamo prvič v človeški zgodovini – to je **demografsko staranje prebivalstva**. Statistični podatki in projekcije o

prebivalstvu Slovenije in Evrope že od konca 20. stoletja kažejo to dejstvo. Mi ga bomo pogledali ob podatkih o upokojencih v Sloveniji, ki jih je leta 2022 ob 30-letnici delovanja Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije objavil njihov Zbornik (Papež idr., ured. 2022). Pokojninske podatke smo za naš kontekst programov za kakovostno staranje izbrali tudi zato, ker nam ozaveščajo dejstvo, da je prvi evropski pokojninski steber obveznega solidarnostnega zavarovanja že poldrugo stoletje najstabilnejši javni program za materialno varnost po upokojitvi. Ob vseh težavah s prenizkimi pokojninami in občasni agresivni reklami za angleško-ameriški sistem podjetniškega kolektivnega (2. steber) ali individualnega pokojninskega zavarovanja (3. steber) nihče na svetu ni pokazal sistema, ki bi bil za materialno varnost v starosti in za ohranjanje medgeneracijske solidarnosti boljši in stabilnejši od evropskega pokojninskega sistema.

Leta 1992 smo imeli slabih 250.000 starostnih upokojencev, leta 2022 pa skoraj 470.000; iz osmine slovenskega prebivalstva se je njihov delež povečal na četrtno. Na 1 upokojenca je leta 1992 prišlo 1,82 zaposlenega, trideset let pozneje kljub veliki večji zaposlenosti v Sloveniji le še 1,58. Zaradi staranja prebivalcev se pokojnine v razmerju do plač nižajo. Po podatkih tega Zbornika je bil leta 1992 delež povprečne neto starostne pokojnine v povprečni neto plači 77,8 %, leta 2022 pa le 60,4 %; povprečna starostna pokojnina je bila 1992. leta 228,18 EUR, leta 2022 pa 774,96 EUR (povprečna neto plača se je v tem času dvignila iz 293,24 EUR na 1.282,25 EUR). Upokojitvena starost se viša zaradi daljšanja življenjske dobe in zaradi večanja deleža upokojencev v državi. Leta 1992 so ženske vstopale v pokoj stare povprečno 52 let in pol, moški pa 56 let in 2 meseca, leta 2022 pa ženske 61 let in 4 mesece, moški pa 62 let in 5 mesecev. Pri tem je pomemben demografski podatek tudi to, da je leta 1992 v povprečju prejemal moški pokojnino 14 let in ženska 15 let, leta 2022 pa moški 16 let in 10 mesecev in ženska 24 let in 11 mesecev. Podatek, da je bil leta 1992 delež odhodka za pokojnine 11,41 % slovenskega BDP, trideset let pozneje pa 10,05 % govori o tem, da slovenske vlade varčujejo na račun upokojencev.

Navedena slika pokojninske statistike kaže demografske razmere in daje vpogled v glavni dejavnik materialne varnosti upokojencev. Od nje je v veliki meri odvisno zdravje, dolžina življenja in zadovoljstvo ljudi v zadnji tretjini življenja, ob njih pa tudi njihovih svojcev. Za pokojninski sistem moramo reči, da je pri nas relativno dober in stabilen.

Za telesno in duševno zdravje so odločilni tudi **sodobni programi**, ki krepijo zdravo gibanje, prehranjevanje in stalno izobraževanje. Te programe razvijajo zdravstvena in izobraževalne stroke, v družbi jih širijo mediji, javne službe in civilne organizacije. Ali jih bo konkretni upokojenec uporabljal ali

ne, pa je odvisno od njegove ozaveščenosti in volje. V tem se ti programi za kakovostno staranje bistveno razlikujejo od pokojninskega sistema, ki je odvisen od državnega vodstva.

Tudi novi programi za gibanje, zdravo prehranjevanje in vseživljenjsko izobraževanje se pri nas uspešno širijo. Zaostajamo le pri posameznih, npr. za preprečevanje padcev v starosti, zato je prav ta postal sestavni del mreže za kakovostno staranje, o kateri govori ta članek.

1.3 MREŽA SKUPIN ZA KAKOVOSTNO STARANJE

Mreža skupin za kakovostno staranje je izvirni sistematični program za krepitev veščin za lepo sožitje, njegov stranski učinek pa je razvoj duhovno-bivanjskih zmožnosti za integracijo ali celostno človeško zorenje v starosti, ki je po klasiku razvojne psihologije Eriku Eriksonu edina zmožnost, ki se lahko razvije v tem obdobju življenju; če je človek ne razvije, se njegovo doživljanje sebe, drugih in sveta seseda v zagrenjeno in črnogledo puščobno starost (Erikson, 1966).

Začetek razvoja tega programa, ki je danes razširjen po vsej Sloveniji v stotinah skupin in družabniških parih, je bil naključen. Leta 1987 je pri Društvu terapevtov za alkoholizem Slovenije potekalo usposabljanje za terapevte, pri katerem je Jože Ramovš predaval o skupinskem delu. Udeležencem je svetoval, naj ne začno delati z zahtevnimi terapevtskimi skupinam in klubi za družinsko zdravljenje in socialno urejanje alkoholizma, ampak z lažjimi vrstami skupin; kot najprimernejšo možnost je svetoval skupino starih ljudi v domu.

Socialna delavca Tone Kladnik in Branka Knific sta takoj začela s skupinami v izolskem domu upokojencev in pritegnila k sodelovanju nekaj kolegic in kolegov iz slovenske obale in izmed zaposlenih v domu. Branka Knific je že naslednje leto opisala dobre izkušnje s skupinami starih za samopomoč – tako so se prvotno imenoval te skupine (Knific 1988), Kladnik pa je skupine raziskoval za svojo magistrsko nalogo (Kladnik, 1996). Oba sta ostala pri vodenju in razvoju teh skupin kot zavzeta strokovnjaka, prostovoljca, izobraževalca in organizatorja.

Dobra izkušnja pri delu skupin se je strokovno krepila in razvijala z rednimi supervizijskimi srečanji prostovoljskih voditeljev skupin in z raziskovanjem. Že v drugem letu delovanja skupin smo na Inštitutu za socialno medicino in socialno varstvo (danes NIJZ) pripravili akcijsko-razvojni projekt. Njegov rezultat je bil osnovni model skupin starih za samopomoč (Ramovš, 1991) ter obširen priročnik, v katerem so poleg opisa razvoja, koncepta in metodike tudi izkušnje skoraj 70 voditeljic in voditeljev skupin iz devetih krajev po Sloveniji:

obale, Ilirske Bistrice, Postojne, Preddvora, Savinjske doline, Sežane, Velenja, Gradišča na Goriškem in Vrhnike (Ramovš, Kladnik, Knific in sod., 1992).

Leta 1992 sta bila ustanovljena društvo Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko kot organizacija voditeljev in članov skupin ter Inštitut Antona Trstenjaka (www.inst-antonatrstenjaka.si). V začetku sta delala v tesni povezavi; Združenje predvsem v vlogi organiziranja in širjenja skupin starih za samopomoč po vsej Sloveniji, Inštitut pa pri usposabljanju prostovoljskih voditeljev skupin in organizatorjev mreže, razvijanju koncepta in metodike dela v skupinah ter raziskovanju. V prvem desetletju se je mreža teh skupin zelo razširila po Sloveniji, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve jo je sprejelo kot razvojni program, njeno delovanje sofinancira med večletnimi programi.

Desetletnemu razvoju skupin starih za samopomoč v Sloveniji je bila posvečena leta 1998 prva številka revije *Kakovostna starost*, nato posamezne številke krajevnim mrežam, vseh 27 let izhajanja pa revija občasno poroča tudi o tej mreži programov za kakovostno staranje (Kakovostna starost od 1998 naprej). Ob desetletnici skupin starih za samopomoč je bilo usposobljenih ali je bilo v usposabljanju že blizu 400 voditeljev skupin, v približno 100 krajih po Sloveniji pa se je tedensko srečevalo okrog 320 skupin.

Skupine starih za samopomoč in krajevna mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje na področju medčloveških odnosov so bili **že zgodaj deležni pozornosti, odobravanja in zanimanja tudi v tujini**. O njih so pisali in poročali vidni tuji strokovnjaki, ki so to mrežo spoznali ob sodelovanju s Slovenijo (Groterath, 1998; Groterath in Ramovš, 1999; Pollo, 1999). Slovenija je ta program predstavila na 6. konferenci ministrov za zdravstvo Evrope 1999 v Atenah (Ramovš, 1999).

Združenje in Inštitut sta po desetletju skupnega dela za razvoj te sodobne mreže za kakovostno staranje šla vsak svojo razvojno pot, pri čemer oba usposabljata prostovoljce za vodenje skupin in organizirata krajevne mreže in njihovo povezovanje na nacionalni ravni. Združenje ima večji poudarek na širjenju mreže skupin, Inštitut na razvoju novih vsebinskih programov za potrebe ljudi, ki se nenehno spreminjajo z razmerami, ter spoznanj in metod za delo v skupinah in pri usposabljanju prostovoljcev. Ob usposabljanju prostovoljcev za vodenje skupin in družabništva za kakovostno staranje (sedaj uporabljamo ta pojem), uvajanju skupin po raznih krajih v Sloveniji in občasno tudi v tujini ter vzdrževanju prostovoljske kondicije voditeljev in družabnikov, Inštitut od začetka spremlja delovanje skupin tudi raziskovalno ter raziskuje potrebe, zmožnosti in stališča ljudi glede staranja in sožitja med generacijami. To in druge programe za kakovostno staranje in sožitje ter za dolgotrajno oskrbo

umešča predvsem v slovensko mrežo starosti prijaznih mest in občin, ki jo vodi v Sloveniji v okviru svetovne mreže pri WHO.³

V dobri tretjini stoletja, odkar se razvija mreža skupin za kakovostno staranje, lahko opredelimo njene značilne razvojne stopnje. Prvi dve leti (1987 in 1988) sta naključni začetek z navdušujoče dobro izkušnjo. V letih 1989 do 1991 sta razvoj in širjenje skupin potekala v okviru akcijskega projekta; v tem času so se skupine razširile v domovih za stare ljudi in v domačem okolju po številnih krajih Slovenije. Za naslednja leta je značilno uveljavljanje koncepta in metodike za krajevne in domske mreže teh skupin.

Po letu 2000 je na Inštitutu Antona Trstenjaka potekal sistematični razvoj drugih novih programov za kakovostno staranje in sožitje med generacijami ter metodike za delo skupin in usposabljanje prostovoljcev. Največji razvoj med ostalimi programi je doseglo usposabljanje družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev ter organizacija njihovih skupin – to je skupin svojcev po krajevnih skupnostih. Dober uspeh je bil tudi pri razvoju programov za kakovostno življenje po upokojitvi in za menedžment sodelovanja med mlajšimi in starejšimi zaposlenimi ob staranju delovne sile; ti seminarji potekajo po podjetjih za starejše zaposlene in za vodstvo.

Od začetka do danes izpopolnjujemo priročnike za prostovoljske voditelje skupin in družabnike. Začetni je bil že omenjeni *Skupine starih za samopomoč* (1991). Uvajanju individualnega družabništva za kakovostno staranje je bil namenjen *Družabniški dnevnik* (2004), voditeljem skupin pa *Prostovoljski dnevnik*, ki je od leta 2006 doživel 5 slovenskih in 2 hrvaški izdaji. Osnovni priročnik, ki se uporablja pri usposabljanju prostovoljcev in pri vseh drugih gerontoloških programih Inštituta ima naslov *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami* (od leta 2009 je izšlo 6 slovenskih in 2 hrvaški izdaji).

Po letu 2010 smo na Inštitutu pripravili in izdali več priročnikov z aktualnimi vsebinami, v katerih smo **oblikovali programe za posamezne vidike kakovostnega staranja.** Tako leto za letom nastajajo novi priročniki z aktualnimi

³ Raziskovalni poročili iz začetkov sta bili Ramovš, *Širjenje skupin za samopomoč v Sloveniji* (1994) in *Supervizija voditeljev skupin starih za samopomoč ter letna evalvacija projekta* (1995); večje delo je bilo ob zaključku projekta Ministrstva za znanost in tehnologijo *Mreža skupin starih v Sloveniji kot odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi* (Ramovš, 2000). Po rezultatih izstopa reprezentativna terenska raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 in več let (Ramovš, ured., 2013) ter številne analize, od katerih so bile nekatere objavljene tudi v reviji *Kakovostna starost*, ter raziskave za diplomske in magistrske naloge. Danes vodi Inštitut v Sloveniji mrežo okrog 200 skupin in družabništev za kakovostno staranje, izven meja Slovenije pa je te skupine uvajal v okviru evropskih projektov v nekaterih občinah in mestih na Hrvaškem in v Srbiji. O slovenski in svetovni mreži starosti prijaznih mest je bilo tudi veliko objavljenega; metodični priročnik za ta skupnostni program je *Na poti k starosti prijazni skupnosti – priročnik za starejše občane in za lokalno akcijsko skupino starosti prijazne občine* (Marta Ramovš, Thibauld Moulart, Jože Ramovš, 2020), ki je izšel v okviru evropskega projekta za države alpskega prostora istočasno v slovenščini, francoščini, nemščini, italijanščini in angleščini.

vsebinami in doživljajo nove izdaje dopolnjeni. Razvoj dela skupin in usposabljanja prostovoljcev v tej smeri je bil odgovor na spremenjeno miselnost in nove potrebe ljudi. Za vse te priročnike je značilno, da jih prejmejo vsi člani skupin in ob njih delajo na rednih srečanjih.

Prvi od novih programov je bil za preprečevanje padcev v starosti; njegovo nastajanje in širjenje je sovpadalo z začetkom prizadevanj Svetovne zdravstvene organizacije za zmanjševanje smrti, poškodb in stroškov zaradi padcev v starosti. Ta program ostaja priljubljen ves čas, vaje za krepitev ravnotežja iz tega programa pa so postale redna dejavnost na srečanjih vseh skupin. Priročnik *Preprečevanje padcev v starosti* je od leta 2011 doživel že sedem slovenskih izdaj in dve hrvaški.

Za njim je nastala vrsta novih programov s priročniki: *Obvladovanje krvnega tlaka* (2012, tudi srbski prevod), *Starajmo se trezno* (2012, 2 knjižni in spletna izdaja), *Varno staranje* (2016, 2 izdaji) za zaščito pred nasiljem, *Bralni dnevnik* (2015) za skupine po knjižnicah in druge, ki imajo branje za svojo glavno dejavnost. Vsebinski in metodični razvojni korak pri usposabljanju prostovoljskih voditeljev in družabnikov ter pri delu skupin je prinesel priročnik *Domoljubje* (2018, 3 izdaje) za gojitev zdrave zakoreninjenosti v slovensko in celotno človeško kulturno izročilo ter zaupanja v prihodnji razvoj. K ohranitvi delovanja skupin in družabništev med epidemijo covid-19 je odločilno prispeval priročnik *Povezani na blizu in daleč* (2020). Dva priročnika pa sta namenjena delovanju skupin v verskem okolju župnijskih karitas: *Življenje ob rožnem vencu* (2016, 2 izdaji) in *Svetopisemska bralna skupina* (2019).

Zadnji razvojni korak pri delovanju skupin in krajevnih mrež poteka po letu 2020. Zanj je značilna integracija vseh dosedanjih znanj v celovit program za skupine in družabništva za kakovostno staranje, priročnik ima naslov *Zdrava zreła leta* (Ramovš Ana idr., 2023). Podobna integracija znanj in izkušenj je bila dosežena tudi za mrežo družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev; ta priročnik ima naslov *Oskrbujem in se povezujem* (Ramovš Ksenija in Ramovš Jože, 2024).

Omenimo še nekaj spoznanj ob razvoju mreže skupin za kakovostno staranje.

Že od začetka sta bila v ospredju dva namena teh skupin: **da bi z medgeneracijskim povezovanjem in vadbo lepe pogovorne kulture preprečevale osamljenost starih ljudi ter da bi povezovalе ljudi v domu starejših občanov z ljudmi in življenjem iz okolice.** Drugi namen je omejen na domove, kjer se je začel razvoj teh skupin; že v prvih letih pa so prevladale skupine v domačem okolju. Prvi namen pa je za vse čedalje aktualnejši, saj postaja osamljenost najbolj razširjena in zločesta bolezen v starosti (Spitzer, 2018).

V prvih letih je bila pobuda za uvajanje skupin skoncentrirana predvsem v osrednjih javnih socialnih ustanovah: v centrih za socialno delo in v domovih za stare ljudi; pobudniki na terenu so bili predvsem sposobni in zavzeti posamezni strokovnjaki, zlasti socialni delavci, ter vodstveni delavci v javnih socialnih ustanovah. Po letu 2000 se v teh službah stopnjuje kadrovska pomanjkanje, centre za socialno delo pa je zasulo administrativno delo po javnih pooblastilih, zato **prihajajo prostovoljci predvsem iz vrst upokoјencev, oziroma upokoјenk, saj je tako med prostovoljci kakor med člani skupin večina žensk.**

Uvajanje, organizacijsko vzdrževanje in širjenje mreže skupin za kakovostno staranje je izrazito **lokalno**. Odločilnega pomena je, da je glavni subjekt organizacije krajevna mreža. Za vsebinski razvoj te in drugih prostovoljskih socialnih mrež je namreč usodno, če so pristojnosti centralizirane v pokrajinskem ali nacionalnem vrhu mreže. Pomembno pa je sodelovanje krajevnih mrež na pokrajinski in nacionalni ravni. Te povezave ne smejo temeljiti na finančni in hierarhični odvisnosti krajevnih mrež od nacionalne; smisel širših povezav je skupna organizacija za pretok znanja, informacij ter razvojnih pobud v vseh smereh.

V mreži skupin za kakovostno staranje je krajevni princip odločilen že pri njenem uvajanju. To se začne s širokim informiranjem in ozaveščanjem vsega prebivalstva v kraju o kakovostnem staranju, možnostih priprave na starost v današnjih razmerah ter o medgeneracijskem sožitju. Pri tem vključuje vse pomembne deležnike: vladne in nevladne, strokovne in laične, prostovoljske organizacije in javne ustanove ter medije. V tem je ta program sinergičen s svetovnim programom starosti prijaznih skupnosti, to je občin in mest. Da informiranje in ozaveščanje v kraju poteka dobro, se pokaže tudi s tem, da se javi zadostno število kandidatov za medgeneracijsko prostovoljstvo.

Bistvo lokalnega principa je tudi samostojnost krajevne mreže. V njeni pristojnosti je celotna organizacija, razvojna strategija in oblike dela. Vodi jo **krajevni organizator** skupaj z vsemi prostovoljskimi voditelji in družabniki, ki se mesečno srečujejo na intervizijskih srečanjih. Medsebojna izmenjava dobrih izkušenj na teh srečanjih je osnova stalnega usposabljanja in krepitve prostovoljske kondicije. Organizatorji krajevnih mrež opravljajo svoje delo prav tako večinoma prostovoljsko, v nekaj primerih pa so zaposleni za to delo. Krajevne mreže so deloma formalno organizirane kot društva ali pa kot neformalne sekcije slovenske mreže skupin za kakovostno staranje pri Inštitutu Antona Trstenjaka. Inštitut ima vlogo strokovnega servisa, ki uvaja te mreže v kraju, usposablja nove prostovoljce, razvija nove vsebine in pripravlja priročnike zanje, nudi prostovoljcem nova spoznanja in gradiva za osvežitveno

vzdrževanje in razvoj skupin, povezuje krajevne mreže na nacionalni ravni ter skrbi za razvoj tudi z mednarodnimi projekti in iskanjem finančnih virov za skupne dejavnosti.

Skupna značilnost mreže skupin za kakovostno staranje in drugih programov, ki jih razvija in uvaja Inštitut, je usposabljanje in delo po izvirni metodi skupinskega socialnega učenja, o kateri bomo govorili pozneje.

Temeljno vrednostna orientacija vsega delovanja v mreži skupin za kakovostno staranje je **pet etičnih načel**, ki smo jih oblikovali že v kmalu v začetku. Izhajajo iz namena teh skupin in iz izkušenj v praksi. Glasijo se:

1. STAROST JE SMISELNA. Starost je enako smiselno obdobje življenja, kakor sta mladost in srednja leta. Medgeneracijsko prostovoljstvo in drugi programi v krajevni socialni mreži za kakovostno staranje in solidarno sožitje generacij pomagajo odkrivati in uresničevati smisel, možnosti in naloge starosti; zlasti tiste, ki so posebej značilne za stara leta življenja.
2. SODELUJEMO PROSTOVOLJSKO. Sodelovanje v programih krajevne socialne mreže za kakovostno staranje in solidarno sožitje generacij je človekova osebna odločitev. Osebno medgeneracijsko družabništvo, vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno staranje in druge oblike medgeneracijskega prostovoljstva so socialna dejavnost, ki se napaja iz osebne potrebe po učenju lepih medgeneracijskih odnosov, po zavestni pripravi na svojo lastno kakovostno starost, iz želje, da pri tem pomagamo svojim najbližjim, ter iz razvitega osebnega čuta solidarnosti do vseh ljudi v potrebah in stiskah.
3. VSE TRI GENERACIJE POVEZUJEMO V CELOTO. V programih krajevne socialne mreže za kakovostno staranje in solidarno sožitje generacij se srečujeta mlada in srednja generacija s tretjo. Od tega ima korist vsak posameznik, osnovno poslanstvo vseh programov te socialne mreže pa je povezovanje vseh generacij v celoto in priprava srednje generacije na kakovostno starost v prihodnosti, ko bo izjemno velik delež starega prebivalstva.
4. V MREŽI SKRIBIMO ZA SLOGO, VSEM DRUGIM SMO NAKLONJENI. V prizadevanju za kakovostno staranje in solidarno sožitje generacij smo vsi ena sama celota, v kateri je korist vsakega odvisna od vseh drugih posameznikov, skupin, programov in organizacij, pa tudi od tega, koliko celotna skupnost zavestno skrbi za dobre medčloveške in medgeneracijske odnose. Zato smo v svoji organizaciji med seboj prijateljsko složni, do vseh drugih pa tovariško naklonjeni.
5. PRILAGAJAMO SE KONKRETNIM RAZMERAH. Sleherni človek je edinstven in enkraten, vsak medčloveški odnos in vsak pogovor med dvema je drugačen, vsaka medgeneracijska skupina in njeno srečanje je drugačno,

vsak kraj ali dom za stare ljudi je drugačen. V mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje in solidarno sožitje generacij rastemo, cvetimo in zorimo vsak drugače, iz svojih tal, v skladno celoto pisanega šopka za lepo staranje.

Mreža skupin in drugih programov za kakovostno staranje in sožitje generacij je socialna inovacija, ki je v več kakor treh desetletjih delovanja pokazala, da je eden od dobrih odgovorov na izzive ob staranju prebivalstvu – je odgovor na preprečevanje osamljenosti pri starejših ter ustvarjanje nove socialne mreže. Izkazala se je predvsem kot učinkovita pomoč pri osebnostnem razvoju v tretjem življenjskem obdobju, še posebej na duhovno bivanjskem področju in za učenje lepšega medčloveškega sožitja.

2 PROSTOVOLJSTVO – RAZVOJNI IN OBRAMBNI VZGIB ZA SOŽITJE

Prostovoljstvo je sodobna veja solidarnosti. Antropološka spoznanja o solidarnosti in njenem pomenu v sožitju ljudi so nujna za razumevanje usposabljanja prostovoljskih voditeljev in družabnikov za kakovostno staranje. Ključna so spoznanja o človekovi svobodi in sočutenju (empatiji).

2.1 SOČUTEČA SVOBODA – ČLOVEŠKA ZMOŽNOST ZA RAZVOJ SOŽITJA

Samopomoč je zmožnost vseh živih bitij, da se ohranjajo pri življenju in razvijajo. Ta pogost psihosocialni strokovni pojem je dobesedno preveden statični germanski samostalnik (Self-help, Selbsthilfe); dinamični glagolski in pridevniški slovanski govoricci je tuj. Po slovensko rečemo, da vsako živo bitje poskrbi zase, da preživi, se razvija, varuje pred nevarnostmi, se zdravi, zadovoljuje vse svoje potrebe in razvija svoje zmožnosti; seveda na ravni svojega individualnega in vrstnega razvoja.⁴ Odkar se je pred štirimi milijardami let pojavilo na zemlji življenje, je prvim enoceličnim bakterijam, nato pa vsem rastlinam in živalim skupna značilnost, da jemljejo iz okolja snovi za svoj razvoj in odpadne izločajo vanj ter z razmnoževanjem ohranjajo vrsto. Biološki algoritem razvojne samopomoči je nova zmožnost živih bitij v primerjavi z drugim anorganskim in organskim vesoljem, ki se razvija po fizikalnih, kemijskih in drugih zakonitostih narave.

⁴ Predpona *sámo-* v slovenščini pove, da gre samo za en primerek, npr. samokolnica ima samo eno kolo, samorog samo en rog. Ob prevajanju izrazov s predpono *Self-* iz angleščine ali *Selbs-* iz nemščine je zadnja leta invazivno prevladal tudi v slovenščini pomen, ki nadomešča zaimek *sam* v ustreznem sklonu (*sebi, sebe*) – samopomoč je pomoč samemu sebi. Ker pa glagol *pomagati* kaže na človekovo preseganje sebe – pomagamo nekemu drugemu – rečemo v lepi slovenščini, da zase poskrbimo in ne, da sami sebi pomagamo.

Človek je zadnji člen v razvoju živih bitij – ljudje obstajamo komaj tisočinko časa odkar so na zemlji živa bitja. Algoritem samopomoči tudi nas vodi, da živimo in se razvijamo kot vrsta in kot posamezniki od spočetja do smrti. Samopomoč nas usmerja in poganja v vseh razsežnostih, ki jih imamo ljudje; poganja in usmerja vse telesne in duševne potrebe in zmožnosti, ki so nam skupne z najvišje razvitimi sesalci in prav tako vse potrebe zmožnosti, v katerih presegamo rastlinske in živalske vrste.

Bistveni novosti naših specifičnih zmožnosti v primerjavi z drugimi živimi bitji sta dve. Prva je **sočutenje** ali empatija, ko človek z drugimi ljudmi zavestno sodoživlja, se vanje vživlja in čuti z njimi – je solidaren, druga pa **svoboda** v izbiranju med različnimi možnostmi v danem trenutku. Človekovo sočutenje dosega tudi naravo in razmere, v katerih se nahaja sam ali drugi v sedanjem trenutku, so se v preteklosti (podoživljanje) ali se bodo v prihodnosti (odgovornost za potomce in ohranitev narave). Horst E. Richter (1923–2011) je na osnovi sodobnih spoznanj o človeku in njegovem razvoju ter svoje ustvarjalne psihoterapevtske kariere prepričljivo utemeljil, da je sočutenje najbolj prvinska človekova zmožnost, ki se pokaže že prve dni po rojstvu ob otrokovem nasmehu materi ter da je razvijanje te zmožnosti pogoj za zdrav razvoj človeka in preživetje človeštva. Da je nerazvita zmožnost sočutenja duševna motnja – »kompleks, da smo bog«, da je današnji glavni »učni cilj solidarnost« in da je učna pot do nje »skupina«, so naslovi njegovih knjig s temi spoznanji (Richter, 1972; 1974; 1979). Spoznanja o človekovi zmožnosti sočutenja in o njeni nenadomestljivi vlogi prihajajo tudi s strani sodobnega raziskovanja možganov (Spitzer, 2013).

Pri človeku se vsa samopomoč – telesna, duševna, duhovna, sožitna, razvojna in bivanjska – razvija v moči svobode in sočutenja. Kolikor se to ne dogaja v skladu z razvojno stopnjo posameznika in skupnosti, samopomoč ne deluje na ravni nagonске spontanosti, ampak se spremeni v psihosocialno patologijo zapiranja v svoj ego s poskusi netrajnostne izrabe drugih in narave za svoje trenutno ugodje.

Svoboda v povezavi sočutenjem omogoča **etično ustvarjalnost**, ki prinaša razvoj v sožitju med ljudmi in z naravo. Znanstvena in druga kulturna ustvarjalnost brez razvitega sočutenja namreč omogoča razdiralnost in uničevanje; sad takšne »inovativnosti« so bile vojne grozote, okoljsko uničevanje in zgrešeni (samo)vzgojni eksperimenti v 20. stoletju. Naš vodilni antropolog in psiholog Anton Trstenjak je v svoji obsežni monografiji *Psihologija ustvarjalnosti* obravnaval večinoma znanstveno, umetniško in drugo ustvarjalnost, pri tem pa jasno izhajal iz antropološkega spoznanja, da je etična ustvarjalnost najvišji domet in humani pogoj vse ustvarjalnosti (Trstenjak, 1981).

Sočuteča svoboda je osnovna človeška zmožnost, ki razvojno presega živalske vrste. To antropološko spoznanje je skladno s spoznanji človeških kultur. Najprodornejši dosežki v vseh kulturah – seveda na ravni razmer in razvoja, v katerih so se zgodili – kažejo, da je cilj in konkretni smisel vsakega človeka odgovorna svoboda za dobro ter sočuteče doživljanje z drugimi in temu odgovarjajoče sožitje. Sočuteča svoboda je edini vir, ki ga ima človek na voljo v samem sebi, za zavestno vseživljenjsko učenje kakovostnega komuniciranja in sodelovanja, prevzemanja in opravljanja smiselnih vlog ter oblikovanja lepega vzdušja v sožitju. Od tega, koliko imajo ljudje v neki družini, delovni skupini in v skupnosti razvito sočutno solidarnost in svobodo za dobro, je odvisno komuniciranje, sodelovanje in vzdušje med njimi – to je ključni varovalni dejavnik zadovoljstva in srečnosti; če te lastnosti niso razvite, pa je to usodni dejavnik tveganja za zadovoljstvo in srečnost ljudi. Solidarnost je nepogrešljiva zmožnost za varovanje in razvoj sožitja; s sočutečim odnosom z drugimi zadenemo dve glavni srečki človeške sreče: ustvarjamo lepše sožitje in razvijamo sami sebe. Ta vir zadovoljstva in srečnosti je danes še zelo slabo izkoriščen tako v starosti kakor pri mlajših generacijah.

V današnjih življenjskih razmerah je torej akutna potreba zavestno razvijati sočutečo svobodo. Psihosocialne vede imajo pri tem nalogo razvijati take programe in metode za solidarno sožitje v družini, službi in družbi, ki odgovarjajo današnjim življenjskim razmeram. Ta naloga je preživetveno pereča še posebej ob staranju prebivalstva v 21. stoletju in ob tem, da se je naša tisočletna evropska kultura v polpreteklosti zapletla v samozadostni individualizem in v potrošniško omamljanje sočutne svobode, ki porajata skoraj neobvladljivo količino psihosocialnih motenj.

2.2 PROSTOVOLJSTVO – DANAŠNJI IMUNSKI MEHANIZEM ZA RAZVIJANJE OSEBNE IN SKUPNOSTNE SOLIDARNOSTI

Prostovoljstvo je svobodno izbrana sočuteča pomoč drugemu človeku ali skupnosti. Je sodobna oblika uresničevanje solidarnosti. Po svobodni izbiri se razlikuje od sorodniške in sosedske pomoči drugim, ki sta bili prevladujoči obliki tega sožitnega imunskega vzgiba v tradicionalni družbi. Tako sodobno prostovoljstvo, kakor tradicionalna sorodstvena in sosedska pomoč so osnovni imunski vzgibi za varovanje in razvoj medčloveškega sožitja – enako kakor so levkociti in drugi imunski vzgibi osnovna telesna obramba pred boleznijo in pri njenem zdravljenju ali je vseživljenjsko učenje imunski vzgib za duševni razvoj. Zato je prostovoljstvo v programu skupin za kakovostno staranje dobilo tudi slikovito ime **nekrvno sorodstvo in nekrajno sosedstvo**.

Pomembno je razlikovati med prostovoljstvom in prostovoljnostjo; tudi v strokovnih besedilih neredko piše kdo o prostovoljnem delu, medtem ko gre v resnici za prostovoljsko delo. V službo hodi človek prostovoljno, ne pa prostovoljsko, kazni za prehitro vožnjo ne plačamo niti prostovoljno niti prostovoljsko, skupino za kakovostno staranje v svojem kraju pa vodimo prostovoljno in prostovoljsko. Prostovoljstvo je vedno tudi prostovoljno, večina prostovoljnega dela pa ni prostovoljska, ampak je služba, ki smo jo prostovoljno sprejeli, so vsakdanja domača opravila, brez katerih življenje in sožitje ni možno, ali drugo, kar smo svobodno sprejeli kot svojo smiselno domačo, službeno in človeško dolžnost. Prostovoljstvo je eden najvišjih dometov osebne svobode za dobro. V današnjih življenjskih razmerah in razviti individualni zavesti svobode je prostovoljstvo izjemno plodno polje za krepitev in razvoj čuteče svobode. Zdi se, da je za celosten in zdrav razvoj zdravega odraslega človeka nujno potreben »obrok« ura do dve tedensko (to je en odstotek časa), ki ga nameni smiselnemu prostovoljskemu delu za skupnost.

Sodobno prostovoljstvo ima številne oblike in možnosti. Ravna se po človekovih osebnih zmožnostih, možnostih in hotenju, prav tako pa po potrebah in razmerah v skupnosti. Prostovoljsko vodenje skupin za kakovostno staranje je zahtevnejša oblika prostovoljstva kakor je delitev obleke in hrane v dobrodelni organizaciji, medtem ko to prostovoljstvo mnogim pomaga preživeti in je bolj razširjeno. Materialno in psihosocialno prostovoljstvo sta enako pomembna, nista pa enako zahtevna za opravljanje, zato vodenje skupine za kakovostno staranje zahteva veliko več usposabljanja kakor materialna pomoč. Pri vodenju skupin za kakovostno staranje to velja še dodatno, ker je staranje v današnjih razmerah tabuizirana tema, mešanica strahu in naivnosti, za trg pa prostor izkoriščanja starih ljudi. To prostovoljstvo se sooča s psihosocialno, duhovno in bivanjsko zahtevnostjo pri samem sebi in drugih.

Pomembno je razlikovati tudi kratkotrajno ali enkratno prostovoljsko pomočjo in dolgotrajno. Vodenje skupin in družabništvo za kakovostno staranje sta dolgotrajno prostovoljstvo.

Vsak svoje zakonitosti imajo tudi individualno in skupinsko prostovoljsko delo ter spontano osebno in organizirano skupnostno prostovoljstvo. V programu, o katerem govorimo, prevladuje individualno prostovoljstvo pri osebem družabništvu, skupinsko pri vodenju skupin za kakovostno staranje. Eno in drugo ima svoje prednosti in pasti, zato oboje zahteva usposabljanje. V krajevni in nacionalni mreži za kakovostno staranje pa je tako eno in drugo organizirano, kar omogoča širjenje, razvoj in preprečuje zlorabe.

Med spontanim osebnim in skupnostno organiziranim prostovoljstvom ni nasprotja, kakor se neredko sliši, ampak je oboje komplementarna celota.

Ta izhaja že iz same narave solidarnosti. Vsaka zdrava solidarnost je najprej individualno osebno sodoživljanje z drugim v dialoškem komuniciranju z njim, temu pa sledi smiselno (so)delovanje v skladu s konkretno situacijo, v kateri se oba nahajata. Ker pa sta osebna individualnost in sožitje enakovredni in enako nujni nogi na vsej življenjski poti, v skupnosti solidarno pomagamo drugim po vzorcih ravnanja, ki so formalno in neformalno vtakani v organizirano sožitje družine, službe in družbe. Vsaka organizirana solidarnost v skupnosti pa deluje tako dobro, kolikor imajo ljudje v njej razvito notranjo osebno solidarnost. Osebno sočutenje in dobre navade pri smiselni pomoči drugim so vir kakovosti, zadovoljstva in sreče ljudi v vsaki skupini in skupnosti.

2.3 PROSTOVOLJSKI VODITELJI SKUPIN IN DRUŽABNIKI ZA KAKOVOSTNO STARANJE

Skupino za kakovostno staranje praviloma vodita dva prostovoljca, ki sta za vodenje te vrste skupin usposobljena. To vlogo lahko opravlja v skupini tudi en sam. To se neredko dogaja, ker ni dveh sovoditeljev, vendar pa ima sodelovanje dveh pri vodenju veliko prednosti, od tega, da ni organizacijskih težav s srečanjem, če eden zboli ali je odsoten, do vsebinskega medsebojnega dopolnjevanja na srečanju skupine in pri osvajanju veščin v voditeljski vlogi. **Za osebno družabništvo pa je potreben en usposobljen prostovoljec na enega starejšega človeka.**

Do leta 2000 se je ta program za kakovostno staranje razvijal samo v srednje velikih skupinah, večinoma okrog 10 ljudi; to število članov prevladuje v skupinah tudi zdaj. Uvajanje individualnega družabništva je bil ustrezen odziv na različne potrebe ljudi. Vsak človek je skupinsko bitje, ki potrebuje za zdrav razvoj živ osebni odnos v družini in drugih skupinah. Nekateri se lažje povezujejo, uspešneje komunicirajo in se bolje počutijo v najmanjši človeški skupini, to je v paru, drugim bolj ustreza pri temeljnem človeškem odnosu majhna skupina do osem ljudi ali srednja velika skupina kakih dvanajstih. Na tem spoznanju sta se oblikovala koncept in metodika za osebno družabništvo s starim človekom. Če je le mogoče, je družabništvo medgeneracijsko, tako da se s starejšim človekom družijo prostovoljci iz mlade ali srednje generacije. Individualno družabništvo ima povsem iste osebne in družbene cilje kakor skupine – to je kakovostno staranje. Tudi s strokovnega vidika **gre v obeh primerih za skupinsko delo**, saj ima dvojica ljudi ali par ravno tako vse značilnosti skupine, kakor skupina treh ali trinajstih ljudi. Najvišje število članov velike skupine pa je v teoriji dvaintrideset; če jih je več, je to skupnost, ker ne

morejo vsi med seboj osebno komunicirati.⁵ V skupinah za kakovostno staranje skupno število članov redko presega deset ljudi; seveda sta v to število všteta tudi voditelja skupine, ki sta prav tako njena člana, kakor sta starša člana družine.

Individualno družabništvo za kakovostno staranje pa ni edina razvojna novost v tej mreži. Od začetka prihaja do novih vsebinskih in metodičnih izboljšav tudi v skupinah in pri usposabljanju prostovoljskih voditeljev zanje; ob tej mreži pa je Inštitut Antona Trstenjaka, kakor je bilo že rečeno, razvil tudi **vrsto drugih gerontoloških in medgeneracijskih programov** na področju dolgotrajne oskrbe, za usposabljanje menedžerjev in starejših zaposlenih za obvladovanje staranja zaposlenih, za osebno pripravo na življenje po upokojitvi ter za organiziranje in vodenje starosti prijazne občinske ali mestne skupnosti. Vsem tem programom je skupno:

- da temeljijo na osvajanju spoznanj celotne antropologije s poudarkom na sožitju in možnostih za zdrav razvoj skozi mladostno, srednje in starostno življenjsko obdobje;
- da predpostavljajo komplementarnost mlade, srednje in najstarejše generacije ter imajo v ospredju pozornosti sodobne metode za učenje komuniciranja in drugih vidikov sožitja in sodelovanja v današnjem načinu življenja, ko tradicionalni vzorci za to bistveno življenjsko potrebo niso več učinkoviti;
- da v njih udeleženci osvajajo izbrana spoznanja in veščine za sprejemanje svoje starosti, za varovanje in krepitev telesnega, duševnega in socialnega zdravja pri sebi in drugih, za solidarno medgeneracijsko sožitje ter utemeljeno stališče, da je starost enako smiselno življenjsko obdobje, kakor sta mladost in srednja leta, vendar pa zelo drugačno od njiju;
- da udeleženci po metodi skupinskega socialnega učenja uspešno osvajajo veščine in navade za zavestno vseživljenjsko učenje komuniciranja, smiselnega sprejemanja in opravljanja vlog ter ustvarjanja lepega vzdušja v sožitju.

Pogosto se sliši vprašanje, **kje in kako najti primerne prostovoljce**. To vprašanje je pomembno, saj brez prostovoljcev ne more delovati ne ta mreža ne druge humanitarne organizacije. Pri razvoju mreže skupin za kakovostno staranje imajo s pridobivanjem prostovoljcev naslednje spoznanje in dobro izkušnjo. Če v skupnosti poteka dovolj široko in primerno informiranje in ozaveščanje vsega prebivalstva o starosti, o možnostih za kakovostno staranje

⁵ Skupina in skupinsko delo je posebno strokovno zanimanje Jožeta Ramovša že od konca srednje šole. Študij socialnega dela je leta 1975 zaključil z obsežno diplomom o tem. Med številnimi objavami o tej temi je v knjigi J. L. in Z. T. Moreno (2000) *Skupine, njihova dinamika in psihodrama* objavil obsežno študijo *Skupina in skupinsko delo – prispevek k antropologizaciji teorije skupine in praksi skupinskega dela* (str. 339-376).

in za reševanje nalog ob današnjem staranju prebivalstva, je stranski učinek tega, da se prijavi dovolj kakovostnih ljudi na usposabljanje za voditelje skupin in družabnike. Poleg tega so pri dotoku novih prostovoljcev dobre izkušnje tudi z mrežno povezavo tega programa s skupnostnimi in drugimi programi v starosti prijazni občini. Nekateri se odločijo za to prostovoljstvo na seminarju za kakovostno življenje po upokojitvi. Pri tem je dobra izkušnja tudi s skupinami svojcev, ki nastanejo v kraju po končanem usposabljanju za neformalne družinske oskrbovalce. Ko posameznim umre svojec in odžalujejo, postanejo nekateri izredno dobri prostovoljski voditelji skupine za kakovostno staranje ali družabniki. Tudi celotna skupina svojcev po kakem letu ali dveh neredko nadaljuje druženje kot skupina za lastno kakovostno staranje. Desetletja izkušenj v tej mreži so prinesla tudi spoznanje, da so dolgotrajni in zelo kakovostni voditelji skupin pogosto ljudje, ki so v otroštvu ali mladosti imeli v družini invalida ali starega človeka, ki je pešal in so ga kot celotna družina smiselno oskrbovali.

Zakaj so potrebne organizirano vodene skupine za kakovostno staranje in ne samo javno informiranje ali ozaveščanje, predavanja, pisanje in obveščanje o kakovostnem staranju na spletu?

Antropološko spoznanje je, da se človek zdravo razvija v tolikšni meri, kolikor uravnoteženo živi na treh ravneh. Prva je individualni razvoj v svojem osebnem svetu. Druga raven je sodelovanje v skupnosti, ko človek od nje prejema vse potrebno za svoj razvoj, sam pa prispeva v skupnosti glede na svoje razvojno stanje, zdravje in druge zmožnosti nekaj več, kakor je od nje prejel; na tem presežku dajanja skupnosti temelji razvoj človeštva. Vez med osebno individualnim življenjem in sodelovanjem s skupnostjo pa so skupine, v katerih človek konkretno živi, dela in se razvija; to so rodna in lastna družina, delovne, prijateljske, razvedrilne in druge skupine. Samo v skupini lahko komunicirajo in sodelujejo vsi z vsemi neposredno, osebno in dialoško. **Skupine so edini komunikacijski most med posameznikom in skupnostjo**, za sožitje so enako pomembne kakor so sklepi na nogah za hojo. V tradicionalni družbi opravljata vlogo skupin predvsem družina in sosedstvo. V moderni družbi ti dve človeški povezavi ne moreta več sami opravljati svoje posredniške vloge. Pozornost nanju in na sodobne skupinske možnosti zelo zaostaja za raziskovanjem individualne osebnosti, skupnosti in celotne družbe. Posledice primanjkljaja v razvoju sodobnih skupin se kažejo v množični osamljenosti in naraščanju psihosocialnih motenj – skupina je namreč tudi glavni preventivni blažilec človeških stisk in osnovna pomoč v težavah.

Omenimo še dobro izkušnjo ob staranju prostovoljskih voditeljev in družabnikov samih. Mreža skupin, ki v kraju dobro deluje, na različne načine

spontano poskrbi zanje, ko opešajo. V Ljubljani je intervizijska skupina stajajočih se družabnic postala skupina za lastno kakovostno staranje; tiste prostovoljke, ki niso mogle več hoditi na srečanja skupine, pa so obiskovale druge na njihovem domu ali v domu za stare ljudi. Z rednim obiskovanjem kolegic prostovoljk, ki odidejo v dom, imava tudi avtorja tega članka lepe izkušnje. Pri tem se uresničuje to, kar sta Branka Knific in Tone Kladnik spoznala in poudarjala že takoj po nastanku prvih skupin – da smo namreč v skupini vsi prostovoljci: voditelji s tem, da organiziramo delovanje skupin, vsi drugi člani skupine pa so prostovoljski učitelji staranja voditeljem skupine, vsem drugim članom in kraju, kjer skupina deluje.

Pri vodenju krajevne mreže za kakovostno staranje so glede prostovoljskih voditeljev skupin in družabnikov štiri strokovne in organizacijske naloge:

1. pridobivanje primernih prostovoljskih voditeljev in družabnikov,
2. njihovo usposabljanje;
3. organiziranje prostovoljskega vodenja skupin in družabništva v krajevni mreži za kakovostno staranje,
4. vzdrževanje njihove prostovoljske kondicije in zaščita pred patologijo pri delu z ljudmi.

V tem članku prikazujemo drugo od teh nalog – usposabljanje. Njena bistvena strokovna značilnost je metoda skupinskega socialnega učenja.

3 USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV ZA KAKOVOSTNO STARANJE PO METODI SKUPINSKEGA SOCIALNEGA UČENJA

Fenomenološki in razvojni prikaz mreže skupin za kakovostno staranje v prvem delu tega članka smo postavili v kontekst gerontoloških spoznanj o današnjih razmerah staranja posameznika in družbe, v drugem delu pa v kontekst antropoloških spoznanj o sočuteči svobodi ali solidarnosti kot ključni človeški zmožnosti za razvoj sožitja ter spoznanj o prostovoljstvu pri vodenju skupin in družabništvu. V tretjem delu bomo naprej prikazali izvirno metodo skupinskega socialnega učenja, po kateri poteka usposabljanje, nato pa vsebino usposabljanja prostovoljcev za kakovostno staranje, kakor se je razvijala dobra tri desetletja in zajela z enoletnim usposabljanjem več tisoč prostovoljcev.

3.1 METODA SKUPINSKEGA SOCIALNEGA UČENJA ZA OSEBNI IN SOŽITNI RAZVOJ

Skupinsko socialno učenje je celostna antropohigienska metoda pri delu za zdrav vseživljenjski osebni razvoj ter za kakovostno medčloveško sožitje in sodelovanje. Ta metoda je uporabna povsod, kjer mora biti učenje celostno

življenjsko in ne pretežno razumsko, tehnično, vajeniško ali spretnostno. Posebej primerna je pri usposabljanju za delo z ljudmi in za ljudi. Na področju osebnostnega razvoja in sožitja zgolj razumsko informiranje in znanje ni učinkovito ne v preventivi ne pri terapiji ne za lastni osebnostni razvoj.

Skupinsko socialno učenje je izvirna metoda, ki jo sistematično razvijamo od leta 1992 na Inštitutu Antona Trstenjaka na osnovi predhodnih izkušenj pri skupinskem družinskem zdravljenju alkoholikov in njihovih družinskih članov ob delu (Ramovš, 1983) ter pri delu z mladino, zlasti s skupinami mladih za zdravo življenje in lepe medčloveške odnose (Ramovš, K., 1986). Uporabljamo jo v vseh programih za kakovostno staranje, lepše sožitje in osebnostni razvoj. Ves čas jo dopolnjujemo na osnovi potreb in izkušenj ter ob raziskovalnih spoznanjih; poročila o njej so v domačem in mednarodnem strokovnem prostoru.⁶ S to metodo imamo že več kakor tri desetletja dobrih izkušenj tudi pri usposabljanju prostovoljcev.

Skupinsko socialno učenje temelji na spoznanjih o skupinah in skupinskem delu, ki jih je v prvi polovici 20. stoletja znanstveno zasnoval in metodično razvijal Jakob L. Moreno (2000). Strokovna pozornost na skupine je doživela razcvet v drugi polovici stoletja, ko so se kopičila spoznanja o njihovi strukturi in dinamiki, o dejavnostih in vzdušju v skupini, o njenem razvoju in drugih vidikih. Rezultat tega je antropološko spoznanje, da ima skupina nepogrešljivo posredniško vlogo med individualno samostojnostjo posameznika in širšo skupnostjo z njenim kulturnim zakladom. Gre za povratno krožno dogajanje: kulturni zaklad znanja in izkušenj omogoča razvoj in ustvarjalnost posameznemu človeku – dosežki posameznega človeka ustvarjajo kulturni zaklad. Ta prenos iz kulturnega zaklada skupnosti na posameznika in iz posameznika v kulturni zaklad se dogaja preko družine in drugih skupin, v katerih človek živi in dela. Kulturno-zgodovinski prenos vrednot iz roda v rod pa je bistvena zmožnost človeške razvojne razsežnosti. Pogoj za njeno delovanje in razvoj so vedenjski in sožitni vzorci, ki so primerni za ta prenos ter odgovarjajo konkretnemu človeku in razmeram.

Za skupinsko socialno učenje je najugodnejša **srednje velika skupina** (9 do 18 ljudi), ker je v njej dovolj dobrih izkušenj pri udeležencih, ni pa prevelika za intenzivno komuniciranje med vsemi. Metoda je primerna tudi za delo

⁶ O skupinskem socialnem učenju je več med drugim v knjigi Ramovš Jože *Sožitje v družini* (2017, str. 420-432), v člankih v reviji *Vzgoja* (2017 in 2018), v mednarodnem prostoru pa v članku Ramovš Jože, Ramovš Ana in Svetelšek Ajda v reviji *Frontiers* (2019). Iz začetnega obdobja razvoja te metode so objave o njeni terapevtski uporabi med drugim v knjigi Ramovš Jože *Boj za življenje družine – zdravljenje alkoholizma in urejanje neskladne družine* (1983), pri preventivnem delu v antropohigieni pa v knjigah Ramovš Jože *Sto domačih zdravil za dušo in telo*, I. del (1990) in II. del (1994).

majhne skupine (2 do 8 ljudi), z uspehom jo uporabljamo tudi v veliki skupini (19 do 32 ljudi).

Pri skupinskem socialnem učenju je uporaben samo **dialoški slog skupinskega delovanja in vodenja**; izraža ga geslo: *V skupini smo vsi učitelji in vsi učenci – razlike nas bogatijo*. Bistvo dialoškega sloga je, da v pogovoru in pri drugih dejavnostih sodelujejo vsi člani skupine, seveda vsak po svojih zmogljivostih. Voditelj skupine je pri pogovoru in opravljanju dejavnosti enako član skupine kakor drugi, opravlja pa svojo dodatno organizacijsko in moderatorsko vlogo, da srečanja skupine potekajo učinkovito v prijetnem vzdušju ter skupina uresničuje svoj zastavljeni program. V skupinah za kakovostno staranje je samo z dialoškim slogom delovanja in vodenja mogoče dosežati njena osnovna cilja: preprečevanje osamljenosti v starosti in organizirana krepitev telesnega, še zlasti pa duševnega zdravja, vključno z duhovnim zorenjem in krepitvijo doživljanja smisla starosti. Avtoritarni slog vodenja to onemogoča zaradi odtujenosti dogajanja od stvarnega življenja članov in pomanjkanja njihove ustvarjalnosti, poljubno prepuščajoč (*laissez-faire*) slog delovanja in vodenja pa zaradi nestabilnosti dogajanja v skupini in nejasnosti v vlogah.

Večinoma sta v skupini dva enakovredna sovoditelja, da se med seboj dopolnjujeta. Izmenjujeta se na primer pri tem, da eden posreduje navodila za delo ali drugo informacijo, sovoditelj nato pove svojo izkušnjo o tej vsebini. Ne glede na spol sta lahko komplementarno sinergična v vlogi »moške« storilnosti in »ženskega« čuta za pravo mero in dobro vzdušje v skupini. V skupini za kakovostno staranje sta dva voditelja tudi pomemben dejavnik njene dolgotrajne kontinuitete; ko eden od njiju ne more več hoditi v skupino, nadaljuje vodenje en sam, dokler se ne usposobi za voditelja eden izmed njenih članov, ki je za to vlogo primeren, ali pride vanjo nov voditelj.

Za uspešno skupinsko socialno učenje so pomembni naslednji pogoji:

1. vsak udeleženec se zaveda svojih konkretnih potreb po razvoju samega sebe in sožitja – te potrebe so pri vsakem drugačne, program skupine je skupna pot za uspešno reševanje potreb vseh;
2. vsi v skupini obvladajo osnovne veščine lepe pogovorne kulture in so odločeni, da se jo zavestno učijo;
3. vsi poznajo in sprejemajo skupinski program smiselnih dejavnosti, ki jih imajo v skupini za doseganje njenih ciljev;
4. v skupini prevladuje dobro vzdušje, katerega značilno je hvaležna radost – to je stališče, da radi živimo, smo z drugimi, delamo za lepše sožitje in zdrav razvoj sebe in drugih, pri tem pa s hvaležnostjo doživljamo sebe in

vso danost kot dar, kot izziv in nalogo presegati sebe – to je edina pot za uresničenje sebe in srečnost.

Naštejmo še nekatere značilnosti, ki odločilno prispevajo k uspešnosti skupinskega socialnega učenja. Vsi imajo osebno stališče, da je celostno ali življenjsko učenje možno samo v živem dialogu z drugimi – **zaupajo v skupinsko dogajanje**. Za pogovorno vsebino na srečanju skupine si zadajo takšno konkretno vprašanje, ki jih motivira k skupnemu odgovarjanju. O njem se poučijo s študijem znanstveno preverjenih spoznanj, bodisi vnaprej vsak sam ali pa na srečanju skupine z glasnim branjem po biblioedukacijski metodi. Pridobljena spoznanja povezujejo s svojim dotedanjim znanjem in z osebno dobro izkušnjo, ki jo v skupini pripovedujejo drugim, ter z izkušnjami drugih, ko poslušajo njihove pripovedi; pri skupinskem socialnem učenju je osveževanje prejšnjega znanja in lastnih izkušenj ob novem znanju bistvena sestavina – to je zavestna učna povezava sedanosti s preteklostjo. Celoten učni proces je pri tej metodi usmerjen v razvoj sebe, medčloveškega sožitja in kulture – to je zavestna učna povezava s prihodnostjo. Osebnostni razvoj, razvoj sožitja in sodelovanja ni nikoli dokončano življenjsko delo – to zavestno stališče daje pri skupinskem socialnem učenju udeležencem temeljno zaupanje, da je vlaganja časa in npora ter medsebojno skupinsko sodelovanje za doseg teh ciljev najbolj smiselna pot.

Glavna dejavnost pri skupinskem socialnem učenju je dialoški pogovor.

Zavestno učenje lepe pogovorne kulture ima v začetnem obdobju razvoja skupine prednost; člani praktično v pogovoru osvajajo večšine, da drugega nagovarjajo po imenu, da dobro pripovedujejo, vsakogar dobro poslušajo in da smiselno molčijo. Nujno je, da skupina takoj v začetku zavestno sprejme osnovna pravila lepe pogovorne kulture. V vseh priročnikih s programi skupin in družabništva za kakovostno staranje so na notranji strani zadnje platnice natisnjena štiri osnovna pravila pogovorne kulture v skupini: *1. vsakogar pozorno poslušamo in mu ne segamo v besedo; 2. govorimo o tekoči vsebini, ki jo skupina ali par obravnava, 3. govorimo o lastnih izkušnjah v prvi osebi ednine, 4. kar kdo pove v skupini o sebi, naj ostane v skupini*. Voditelji skupine na prvih srečanjih poskrbijo, da so ta pravila deležna pozornosti, tudi pozneje jih skupina občasno osveži. Vsa desetletja se ponavlja dobra izkušnja, da so člani skupin najbolj zadovoljni s pogovorno kulturo; iz skupine jo spontano prenašajo v svoje vsakdanje življenje.

Pri skupinskem socialnem učenju so v rabi vse tri vrste govornega komuniciranja: klepet, osebni in delovni pogovor.

Ko se skupina zbira na srečanje, v odmoru, pri prigrizku in ko se razhajajo med seboj **sproščeno klepetajo in kramljajo**; občasno pa so srečanja, ko ta

način pogovora prevladuje, na primer ob praznovanjih članov ali na pohodu. Sproščen klepet ni nekoristno čvekanje, ampak je zelo pomemben za medsebojno spoznavanje in spontano domačnost – je vezivna malta med zahtevnejšimi dejavnostmi skupine.

Prevladujoča vrsta komuniciranja pri skupinskem socialnem učenju pa je **osebni pogovor** o lastnih dobrih izkušnjah ob pogovorni vsebini. Na rednih srečanjih skupine je večinoma osrednja dejavnost pogovorna vsebina, ki je za vse člane aktualna in sodi v dogovorjeni program skupine; ob njej osvajamo nova znanja ter jih povezujemo s svojimi izkušnjami in potrebami. Že od začetka razvoja te metode pomaga k temu kognitivna priprava na pogovor: takoj za tem, ko se skupina – na primer z glasnim branjem – posveti novemu znanju, je nekaj trenutkov zbrane tišine, da lahko vsak zavestno poišče v svojem spominu dobre izkušnje o tej vsebini. Po tej kognitivni osebni pripravi pripovedujejo svoje izkušnje drugim. Sodobna spoznanja pozitivne psihologije in znanosti o možganih v celoti potrjujejo usmeritev pozornosti v dobre izkušnje. V začetnem obdobju, ko se skupina še oblikuje in se člani med seboj spoznavajo, sta pri tem učinkoviti dve drobni tehniki. Prva je indijanski govoreči krog: ko prvi pove svojo izkušnjo, dá besedo prijazno naprej levemu sosedu (ker je prijetno doživljanje »doma« v desni možganski polovici, je odločilno, da teče beseda v levo in ne v desno – besedo predamo »od srca« levemu sosedu). Drobna tehnika za prijazno utrjevanje imen drugih v času spoznavanja članov v skupini pa je to, da vsak v začetku pripovedovanja svoje dobre izkušnje pove svoje ime.

Tretja vrsta govornega komuniciranja, to je **delovni pogovor**, ima pri skupinskem socialnem učenju pomožno mesto. Uporabljamo ga pri dogovorih, informacijah, učnem osvajanju novega znanja in podobnem. Za delovni pogovor je bistveno, da je jasen, jedrnat in vsem razumljiv.

Za osvajanje novih znanj o tekoči pogovorni vsebini se zelo dobro obnese **biblioedukacijska metoda**. V skupinah za kakovostno staranje je to glasno branje kratkih besedil o pogovorni vsebini iz priročnika, pri seminarskih in študijskih učnih skupinah pa vnaprešnji študij dogovorjene učne snovi ter pisanje kratke, toda življenjske seminarske naloge. Z metodo vnaprejšnjega učenja ali obrnjene učilnice, ki prihaja zadnja leta v ospredje tudi v šolstvu, imamo pri skupinskem socialnem učenju dobre izkušnje že od 70-ih let prejšnjega stoletja v terapevtskih skupinah za zdravljenje alkoholikov. Biblioedukacijska dejavnost je tudi branje leposlovne ali druge knjige, za katero se skupina dogovori in potem na srečanju pripovedujejo svoje utrinke ob branju. Višja stopnja zahtevnosti je zapisovanje ob branju, kar pogovor v skupini še dodatno obogati. V nekaterih skupinah in družabništvu za kakovostno staranje prakticirajo tudi to, večinoma pa je možno le zgoraj navedeno osvajanje

nekaj novega znanja o pogovorni vsebini. V skupinah za kakovostno staranje je bistveno več poudarka na pripovedovanju dobrih izkušenj o izbrani vsebini kakor na biblioedukacijskem osvajanju novega znanja.

Kako izbiramo primerne pogovorne vsebine ali teme v skupini? Prvih petnajst let razvoja skupin za kakovostno staranje so jih spontano izbirali voditelji skupin skupaj s člani. Na svojem mesečnem intervizijskem srečanju so voditelji pripovedovali, katera pogovorna vsebina je komu najbolje uspela v skupini. Tako je bilo že v prvem priročniku za voditelje zbranih 40 pogovornih vsebin »o ljudskih šegah, običajih in praznovanjih«, skoraj toliko »o svetu, ljudeh in zanimivostih« ter blizu 50 »o mojem življenju« (Ramovš idr., 1991, str. 234-238). Tudi sedaj voditelji v skupinah in družabništvu izbirajo pogovorne vsebine, ki so za člane skupine aktualne. Nove razmere in potrebe pa so bile povod, da zadnjih petnajst let pripravljajmo tudi tematske priročnike z naborom pogovornih vsebin in metodiko za lažje in boljše delo skupine ob njih – o tem smo govorili že zgoraj. Posamezni priročnik in njegova okvirna vsebina, na primer domoljubje ali preprečevanje padcev v starosti, je hrbtenica pogovornih vsebin za pol leta do enega leta na tedenskih srečanjih skupine.

Pogovor o izbrani pogovorni vsebini je glavna dejavnost za krepitev socialnega ali sožitnega zdravja. Poleg njega sta na rednem srečanju skupine še dve enako pomembni vsebini: ena za krepitev telesnega in ena za krepitev duševnega zdravja. Za telesno zdravje naredimo na vsakem srečanju vaje za krepitev ravnotežja, oziroma za preprečevanje padcev v starosti, za duševno pa vaje za krepitev spomina in mišljenja. Pri enem in drugem imajo skupine poleg osnovnih vaj, ki so v priročnikih, tudi svoje načine, neredko zelo izvirne in zabavne. Za vsako od teh dveh dejavnosti porabi skupina po kakih deset minut časa na svojem rednem srečanju.

Vsaka skupina ima redno ali občasno tudi razne svoje priljubljene dejavnosti. Najpogostejše so skromen prigrizek, ki ga prinese tisti, ki kaj praznuje, petje, pripovedovanje šal, odhod skupine »na kavo«, skupen obisk kulturne prireditve, pohod, izlet, občasno povabilo kakega gosta v skupino ipd.

V mreži skupin za kakovostno staranje so tudi skupine, ki jim pogovor ni glavna dejavnost. Po knjižnicah deluje vrsta bralnih skupin (za kranjsko knjižnico je imel Inštitut že več usposabljanj prostovoljcev za vodenje bralnih skupin). Tu in tam je zelo dejavna kaka pohodniška skupina. Na Inštitutu je desetletje delovala slikarska skupina, ki sta jo prostovoljsko vodila akademska slikarka Emira Turnadžić, sodeloval pa je tudi njen mož, znani kipar Mirsad Begić.

Pri skupinskem socialnem učenju sta nenapisani pravili, da **mora biti dejavnosti toliko in takšne**, da zagotovijo osvajanje vseh varovalnih dejavnikov za osebni razvoj in sožitje, zaradi katerih je skupina nastala ter da vsak član

skupine v eni od dejavnosti izstopa, ker je zanjo bolj nadarjen, usposobljen ali ima do nje več veselja in bolj dela na njej – pri tej dejavnosti ima on vodilno vlogo v skupini. Antropohigiena je strnila dobre izkušnje pri izboru dejavnosti za preventivno krepitev telesnega, duševnega, duhovnega in socialnega zdravja ter kakovostnega človeškega razvoja v pravila, da morajo to biti:

- vsakemu dostopne dejavnosti;
- take, da vsakemu članu skupine omogočajo redno osebno ali partnersko vadbo ter mu pri tem dajejo dobro izkušnjo;
- da jih lahko vsak član skupine osvoji kot svojo dobro navado, ki jo opravlja brez težav in z zadovoljstvom – pri osvajanju navade mu odločilno pomaga to, da v skupini pripoveduje svoje dobre izkušnje pri vadbi te dejavnosti in o tem posluša druge, da si zapisuje svojo vadbo in doživljanje pri njej v koledar, da poišče solidna znanja o koristi od te dejavnosti in podobno.

Izboru ustreznih dejavnosti pri skupinski terapiji alkoholikov je posvečal veliko pozornost dr. Janez Rugelj. V njegovem sistemu terapevtske skupnosti so se zanje uporabljali pojmi: vzgojna in prevzgojna sredstva, terapevtska sredstva, pedagoško-andragoška sredstva, slikovito pa *vesla na rešilnem čolnu* (to je skupina) za življenje družine (Rugelj, 1983; Ramovš, 1983, str. 78-147). Tam sva Jože in Ksenija Ramovš začela sistematično razvijati metodo skupinskega socialnega učenja pri psihosocialni terapiji, nato pa jo poglobljala za preventivo.⁷

Metoda skupinskega socialnega učenja torej nujno vključuje in med seboj zavestno povezuje **dva vira: učenje novih potrebnih znanj ter izkušnje in prejšnje znanje vseh članov o tej vsebini**. Privlačno notranjo motivacijo krepi s tem, da enakovredno upošteva človekovo preteklost (izkušnje in znanje), prihodnost (kje, kdaj in kako to znanje ali veččino potrebujem in ju bom uporabljal) in sedanjost (živo vprašanje vsakega člana, na katero bi hotel dobiti odgovor na tem srečanju skupine). Osrednje učno prizadevanje, ki omogoča uresničevanje vsega tega, pa je pri skupinskem socialnem učenju zavestno vseživljenjsko učenje lepe pogovorne kulture.

Skupinsko socialno učenje že več kakor tri desetletja dobro služi tudi pri usposabljanju voditeljev skupin za kakovostno staranje. Pri tem se je ta metoda ves čas metodično izpopolnjevala.

⁷ Številne primerne dejavnosti za vsakdanjo preventivo so leksikonsko in z nasveti za uporabo opisane v že omenjenih knjigah *Sto domačih zdravil za dušo in telo I in II* (1990 in 1994) ter *Sožitje v družini* (2017).

3.2 30-LETNE IZKUŠNJE PRI USPOSABLJANJU PROSTOVOLJCEV ZA KAKOVOSTNO STARANJE

Nove prostovoljce usposablja za krajevne mreže skupin in družabništva za kakovostno staranje Inštitut Antona Trstenjaka; pri njem je organizirana tudi nacionalna *Mreža medgeneracijskih programov za kakovostno staranje*. Kakor je bilo pojasnjeno v začetku članka ob prikazu te mreže, je vloga Inštituta v tem programu strokovni servis za usposabljanje, razvoj in organizacijo. Prednostni poudarek daje pri tem trojemu:

1. razvoju metodike za usposabljanje teh prostovoljcev,
2. njihovemu organiziranemu tedenskemu druženju v skupinah starajočih se ljudi ter
3. mesečnemu intervizijskemu srečevanju samih prostovoljcev za stalno osvežitveno vzdrževanje njihove prostovoljske kondicije.

Načelo tega prostovoljskega usposabljanja in dela je: pri smiselnem prostovoljskem vodenju skupine za kakovostno staranje sam prostovoljec zavestno daje skupnosti svoj čas in znanje, pri tem pa vsaj toliko prejema za svojo osebno rast, za razvoj svojih komunikacijskih, drugih sožitnih in vodstvenih veščin ter za svoje lastno kakovostno staranje.

Vse začetno in osvežitveno usposabljanje prostovoljcev poteka po zgoraj opisani metodi skupinskega socialnega učenja. V eni učni skupini je v usposabljanju večinoma okrog 15 novih prostovoljcev; doslej je Inštitut usposabljal preko sto učnih skupin.

Večina usposabljanj poteka v kraju, kjer bodo prostovoljci ustanovili nove skupine in družabništva ali pa se vključili kot novi voditelji v stare skupine. Za razvoj krajevne mreže skupin se je pokazalo, da mora biti v kraju usposabljanje novih prostovoljcev približno na pet let. Kjer mreža skupin že deluje, naberejo kandidate za nove prostovoljce delujoči prostovoljci s svojim krajevnim organizatorjem mreže; ta potem pri usposabljanju tudi ves čas sodeluje z vodjo usposabljanja iz Inštituta. Da so o delovanju skupin za kakovostno staranje čim bolj informirani vsi občani, je nujno potrebno nekaj skupnostnega ozaveščanja: nazoren prikaz skupin na kaki krajevni prireditvi, pisanje v krajevnem glasilu in na spletni strani ter podobno. Če pa se v kraju mreža skupin za kakovostno staranje uvaja na novo, je to informiranje in ozaveščanje skupnosti še intenzivnejše. Zadnjih deset let se je najbolje obneslo tam, kjer je občina včlanjena v slovensko in svetovno mrežo starosti prijaznih skupnosti ter si je zadala v svoj letni program strategije nalogo vzpostaviti to mrežo. V tem primeru imajo odločilno vlogo pri zbiranju kandidatov člani občinske akcijske skupine za kakovostno staranje skupaj s strokovnim koordinatorjem, ki je zaposlen na Inštitutu, večino dni v tednu pa dela v tej občini pri vzpostavljanju

programov starosti prijazne skupnosti. Dobra desetina od vseh usposabljanj novih prostovoljcev pa je potekala na sedežu Inštituta v Ljubljani. Vanje so se poleg Ljubljančanov vključevali tudi kandidati za voditelje skupin iz različnih krajev Slovenije. Njihova nova skupina v kraju je neredko postala razvojno seme, da je po nekaj letih prišlo do usposabljanja v tem kraju. Pri tem je nastalo kakih pet do deset novih skupin in družabništev, ki so se organizirali v svojo krajevno mrežo v obliki samostojnega društva ali neformalne sekcije pri nacionalni Mreži za kakovostno stranje.

Usposabljanje sestavlja deset učnih srečanj po tri ure. Razporejeno je skoraj skozi eno šolsko leto. Z novo učno skupino je ugodno začeti z novim šolskim letom ali pa v zadnjem delu zime. Prva polovica usposabljanja je praviloma na dva tedna. V tem času osvajajo osnovna znanja o sodobnem prostovoljstvu v skupini, katere namen je zavestno krepiti svoje socialno, duševno in telesno zdravje v tretjem življenjskem obdobju ter oblikovati lepo sožitje z mlajšima generacijama. Intenzivno pridobivajo znanja o starosti, staranju in sožitju generacij, o telesnem, duševnem in socialnem zdravju ter o skupini, skupinskem delu in pogovorni kulturi v njej; metoda skupinskega socialnega učenja omogoča vzpostavljati ravnotežje med koristjo prostovoljčevega dela za skupnost in zanj samega. Na tej osnovi že takoj v začetku vadijo redne prostovoljske stike s starimi ljudmi.

V drugi polovici usposabljanja so intervali med učnimi srečanju mesečni. V tem času že vodijo svojo lastno tedensko skupino za kakovostno staranje ali imajo redno družabništvo. Ko imajo za seboj že kakih pet ali več srečanj, pri njih gostuje vodja usposabljanja iz Inštituta ali krajevni organizator mreže. Kot gost ima ves čas srečanja enako vlogo, kakor vsi člani, na koncu srečanja pa ima svojih »pet minut« za kako zanimivo in pomembno informacijo o usposabljanju voditeljev in njihovi povezavi v krajevno in nacionalno mrežo skupin za kakovostno staranje. Po srečanju skupine imajo z novim voditeljem ali voditeljema individualno uro usposabljanja ob njegovih izkušnjah in vprašanjih.

Pri usposabljanju vsak voditeljski par, posamezni voditelj ali družabnik vodi srečanje v živo v učni skupini. Izmed navzočih kolegic izbere skupinico kakih petih (ali pa enega za družabniški par), da pred vsemi drugimi z njimi »odigra« eno od srečanj. Za to izbere tisto vsebino, ki mu najbolj ustreza med vsebinami za srečanja skupine ali družabništva v priročniku *Zdrava zrela leta* (Ramovš Ana idr., 2023). Usposabljanje voditeljev skupin in družabnikov namreč sedaj poteka ob tem priročniku⁸. S pomočjo tega priročnika delajo tudi

⁸ Pred tem je usposabljanje več let potekalo ob priročniku *Domoljubje*, prvi vsebinski priročnik za delo skupin in s tem tudi za usposabljanje prostovoljcev pa je bil *Preprečevanje padcev v starosti*; metodični priročnik pri usposabljanju voditeljev skupin pa je bil po letu 2006 *Prostovoljski dnevnik*.

nove skupine in družabništva; sredi usposabljanja, ko novi voditelji ustanovljajo svoje skupine, prejmejo priročnik za vse člane svoje skupine.

Prve štiri teme tega priročnika so tudi glavna učna snov na prvih srečanjih usposabljanja. Ozaveščajo lastne možnosti in naloge pri skrbi za celoto telesnega, duševnega in sožitnega zdravja. Te teme so obsežne; ob gerontoloških spoznanjih so opisane konkretne vaje, ki tvorijo okostje pri oblikovanju nove skupine, pri igrivem učenju lepe pogovorne kulture, pri navajanju na redno vadbo za krepitev ravnotežja ter za ohranjanje prožnosti možganov. Med vajami za lepše sožitje izstopata *Moj vzornik za starost* in zelo zahtevna vaja *Učim se prižigati lučko na ljudeh*; ti dve vaji so na Inštitutu razvili na osnovi sodobne pozitivne psihologije in ju uporabljajo pri vseh usposabljanjih za kakovostno staranje in lepše sožitje.

Za štirimi uvodnimi vsebinami je v priročniku *Zdrava zrela leta 32* konkretnih vsebin: 17 o ključnih vidikih varovanja in krepitve telesnega zdravja v starosti in 15 duševnega in sožitnega zdravja. Pri uporabi priročnika v novi skupini izbere na prvem srečanju vsak član tisto vsebino, ki ga najbolj zanima (v začetku priročnika je navodilo in »kažipot« za to izbiranje v skupini, str. 70-11), nato pa na vsakem rednem srečanju obdelajo po eno od izbranih vsebin.

Zadnja naloga pred koncem usposabljanja je uvajanje novih prostovoljcev v samoorganizirano vzdrževanje prostovoljske kondicije. Glavna dejavnost za to so mesečna intervizijska srečanja prostovoljcev v krajevni mreži. Inštitut organizira vsako leto tudi 3-dnevno osvežitveno usposabljanje za organizatorje mreže in dolgoletne prostovoljce za vso Slovenijo ter občasna krajša osvežitvena usposabljanja za posamezne krajevne mreže.

Usposabljanje prostovoljskih voditeljev skupin in družabnikov se konča s navdušujočimi predstavitvami zaključnih nalog, to je »prostovoljskih diplomskih nalog« o ustanovitvi in vodenju lastne skupine ali družabništva ter o usposabljanju. Za njihovo pisanje prejmejo navodila. Novi prostovoljci predstavijo svojo zaključno nalogo tudi v svoji krajevni intervizijski skupini.

4 ANALIZA ZAKLJUČNIH NALOG PROSTOVOLJCEV V USPOSABLJANJU 2023/24

V šolskem letu 2023/24 je potekalo usposabljanje prostovoljcev vzporedno v treh učnih skupinah: v **Grosupljem, Ribnici in Ljubljani**.

V Grosupljem je zelo dejavna mreža skupin za kakovostno staranje. Njen pobudnik in krajevni organizator je območno združenje Rdečega križa (RK), ki vključuje krajevne organizacije RK velikih občin Grosuplje in Ivančna Gorica ter od drugod na tem območju Dolenjske. V Mrežo medgeneracijskih

programov za kakovostno staranje pri Inštitutu Antona Trstenjaka so vključeni kot sekcija. V zadnjih desetih letih je zavzeta organizatorica mreže Anica Smrekar organizirala pri njih že dve usposabljanji. V letu 2023 so kljub težavam s prostori in selitvam zbrali močno skupino novih kandidatov za prostovoljske voditelje skupin in družabnike. Usposabljanje v Grosupljem je 19. aprila začelo 13 kandidatov, po enem letu jih je uspešno končalo 11. Ker je bilo to usposabljanje dopoldne od 9. do 12. ure, sta se domačinom pridružili tudi trije kandidati iz društva za kakovostno staranje slovenske vojske (MORS), ki tudi že od leta 2009 vzorno razvija skupine za svoje upokojene pripadnike.⁹

V Ribnici je nastala močna mreža skupin pred skoraj dvema desetletjema (2006), ko je bil pri njih zgrajen zasebni dom. Ta mreža prostovoljcev redno prinaša v dom okus krajevnega utripa in prispeva nenadomestljiv delež k domačemu vzdušju. Pobudnica je bila tedanja direktorica Centra za socialno delo mag. Majda Vrh. Bila je tudi prva predsednica njihovega društva za kakovostno staranje, ki so ga takoj ustanovili. Ko je vodenje društva predala preventivni medicinski sestri Anki Debeljak, njihova zavzetost ni pojenjala; sama Majda pa še vedno vodi svojo skupino v domu. Usposabljanje novih prostovoljcev je potekalo pri njih spet leta 2012, v letu 2023 pa so zbrali novo skupino 13 kandidatov, ki je usposabljanje začela 11. maja, po enem letu jih je uspešno končalo 11.

Tretje usposabljanje v šolskem letu 2023/24 je potekalo v Ljubljani. V tej učni skupini je začelo usposabljanje 8. maja 16 kandidatov za nove voditelje in družabnike. Polovica jih je bilo iz Ljubljane in okolice, polovica pa iz raznih krajev; ena se je na primer redno vozila iz okolice Ptujja, druga iz Šmarjeških toplic, tretja – študentka iz Zagorja, ki je po smrti prejšnje zavzete ustanoviteljice Bože Prestor prevzela vodenje skupine v Tirni, ki jo sestavlja generacija njenih babic. Vožnja na usposabljanje, družinske in službene obveznosti še zaposlenih, mestno okolje, ki nudi veliko različnih možnosti in drugo so vzroki, da je v mestu običajno osip pri usposabljanju večji; od te skupine v Ljubljani jih je uspešno končalo 7.

V vseh treh učnih skupinah je spomladi 2023 torej začelo usposabljanje 42 kandidatov za voditelje in družabnike, spomladi 2024 pa končalo 29; nekaj podatkov o njih:

- 26 je žensk in 3 moški;

⁹ Dom v Grosupljem je uvedel svojo notranjo domsko mrežo skupin že takoj po letu 2000. Usposabljanje zanje je imel Inštitut pri njih v domu, nekateri izmed zaposlenih in zunanjih prostovoljcev, ki so se usposabljali takrat, vodijo skupine še danes. Za MORS pa sta bili prvi učni skupini za voditelje skupin pri njih, od takrat pa pošiljajo svoje nove kandidate za voditelje skupin in družabnike na usposabljanje v učne skupine v Ljubljani in drugod.

- 18 jih je bilo upokojenih, 1 se je upokojila v času usposabljanja – kakor običajno je torej upokojencev dve tretjini, tretjina pa zaposlenih;
- najmlajša je bila stara 19 let, najstarejša dva 75 let, povprečna starost vseh je bila malo pod 60 let;
- po izobrazbi so razporejeni od osnovnošolske do magisterija;
- tudi poklicna pestrost je zelo velika – kar tretjina jih je bilo iz ekonomsko administrativnih poklicev, vsaka šesta učiteljica, vzgojiteljica ali profesorica, štiri medicinske sestre, ostali pa od frizerke in kuharice do socialne delavke.

Podelitev prostovoljskih diplom je bila 6. junija 2024 v Ribnici ob praznovanju 15-letnice Medgeneracijskega društva za kakovostno starost Ribnica in 15. junija 2024 v Zagorju na veliki slovesnosti ob 20-letnici delovanja njihovega Medgeneracijskega društva za kakovostno staranje Srečno Zagorje; v polni veliki dvorani Delavskega doma Zagorje so bili ob gostiteljih, vodstvu občine in domačinih zbrani prostovoljski voditelji skupin iz društev in sekcij za kakovostno staranje iz vse Slovenije.

Vir raziskovalnih podatkov v tem delu članka je njihovih 21 zaključnih nalog ali prostovoljskih diplomskih nalog; 9 sta jih napisala skupaj po dva voditelja, ki vodita isto skupino, ostale posamezni voditelji, ki so skupino ustanovili sami, se vključili v že delujočo skupino ali so individualni družabniki. Zaključne naloge vsebujejo tri sklope njihovih izkušenj o uvajanju v vodenje skupine in prostovoljskem usposabljanju za to; napisali so jih po navodilih, v katerih so oporne točke v obliki vprašanj.

- **Prvi sklop je opis lastne skupine ali osebnega družabništva:** kako je skupina nastala, njeni člani, prostor, dan in ura srečevanja, kaj je potekalo dobro, opis srečanja, ki je najbolje uspelo, težave pri nastajanju in vodenju skupine, nerešena vprašanja, kako so doživljali srečevanje skupine njeni člani, načrti za nadaljnje delo skupine ali družabništva.
- **Drugi sklop je vsebina srečanj ob priročniku *Zdrava zrela leta*:** kako so udeleženci sprejeli in sledili temu programu, katera vsebina po priročniku je zelo dobro uspela, katera slabše, koliko so v skupini osvojili redno vadbo za krepitev ravnotežja in vaje za krepitev mišljenja in spomina, katere druge dejavnosti so še delali v skupini, kaj svetujejo, da se dopolni, spremeni ali izpusti pri novi izdaji tega priročnika.
- **Tretji sklop vsebuje osebne izkušnje vsakega od voditeljev skupine ali družabnika:** zakaj in čemu se je odločil za to usposabljanje, kako je doživel usposabljanje, kaj je pridobil, kaj pogrešal, kako je doživljal sodelovanje v učni skupini, kako doživlja svoje prostovoljsko druženje s starejšimi ljudmi in vodenje skupine ter sodelovanje s sovoditeljem pri

vodenju skupine, odprto vprašanje o prostovoljstvu, vodenju skupin za kakovostno staranje in sožitju s starimi ljudmi, njihova krajevna mreža programov za kakovostno staranje in njegova vključenost vanjo ter povezanost z drugimi prostovoljci, knjige in članki o staranju, sožitju generacij in o vodenju skupine, ki jih je bral v času usposabljanja in so mu koristili.

Naloga naj bi obsegala okrog 7 strani, nekatere so krajše, kaka je bistveno obsežnejša. Če vodita skupino dva voditelja, napišeta prvi in drugi sklop naloge skupaj, tretjega pa vsak zase.

Bogastvo izkušenj v teh nalogah prostovoljskih voditeljev je bilo v preteklih desetletjih eden od glavnih virov za razvijanje njihovega usposabljanja, kakor je bilo rečeno, pa je bilo narejenih na njihovi osnovi že več diplomskih nalog in raziskovalnih člankov.

V nadaljevanju bomo navedli nekaj značilnih citatov iz 21 nalog prostovoljcev, ki so usposabljanje končali spomladi 2024 ter jih razvrstili z vidika pričujoče raziskave o usposabljanju za prostovoljsko vodenje skupine ali družabništvo za kakovostno staranje. Omejili se bomo predvsem na izkušnje z usposabljanjem, ki so v 3. sklopu nalog ter nadaljevali s 1. sklopom o izkušnjah pri vodenju skupine ali družabništvu; 2. sklopa se bomo le bežno dotaknili, saj se ne nanaša na usposabljanje, ampak na vsebino dogajanja in dejavnosti v skupini.

4.1 MOTIVACIJA ZA USPOSABLJANJE IN NJEGOVO DOŽIVLJANJE

Prvi pogled na izpisane citate iz nalog, ki govorijo o **motivaciji za to usposabljanje**, pokaže veliko različnost. Vsak prostovoljec ima svoj razlog za vključitev v usposabljanje. Ključni pojmi, ki pri tem izstopajo, so zlasti: širitev lastne socialne mreže, pridobitev novih znanj, veščin in izkušenj, pomoč drugim, narediti nekaj dobrega in koristnega za skupnost brez pričakovanja materialnih koristi, na novo osmisliti svoje življenje s pomočjo dela z ljudmi, ostati dejaven, narediti smiselno spremembo po upokojitvi, preprečevanje osamljenosti, zadovoljevanje nematerialnih potreb. V tej celoti lahko izluščimo zdravo kombinacijo notranje (privlačne) motivacije, ki pri odločitvi za prostovoljsko vodenje skupine zelo prevladuje, in zunanje (potisne), ki prihaja iz razmer, vabila znanca in podobnega.

Podrobnejša analiza teh izkušenj pa izlušči nekaj značilnih razlogov in povodov, da se je posamezni prostovoljec vključil v usposabljanje.

Eden od razlogov je **zavedanje lastne prelomnice** ob upokojitvi, smrti partnerja ali podobnega ter **uvid, da mora pri tem sam narediti odločen korak za svoj osebnostni razvoj**. Njihove izjave o tem so naslednje in njim podobne.

- *Za usposabljanje prostovoljske voditeljice sem se odločila zato, ker sem se pred enim letom upokojila. V življenju si želim narediti še nekaj dobrega, pozitivnega ter koristnega za skupnost. (N9)*
- *Leta 2021 sem morala svoje življenje na novo osmisliti, ker sem po partnerjevi smrti ostala sama. Ugotovila sem, da bi mi veliko pomenilo delo z ljudmi. Vse življenje sem kot učiteljica delala z mlajšimi, zdaj pa bi poskusila s starejšimi, saj sem tudi sama upokojenka in me zanimajo različna vprašanja s področja staranja. ... Sprva sem imela pomisleke o smislu izobraževanja zaradi svoje starosti in ker sem po poklicu učiteljica. Ob koncu lahko ugotovim, da sem se motila. (N14)*
- *Po upokojitvi mi je ponagajalo zdravje ... Najbolj pa sem pogrešala vsakodnevne pogovore in strokovna razglabljanja s svojimi sodelavci ... Tako sem se kot prostovoljka vključila v krajevno organizacijo Rdečega križa. Tam sem spoznala program usposabljanja za voditelje skupin in družabništev za kakovostno staranje na Inštitutu Antona Trstenjaka. Program se mi je zdel zanimiv in zelo uporaben, čeprav se na začetku nisem zavedala, koliko časa mi bo vzelo. (N17)*

Dokaj pogost razlog za vključitev v usposabljanje in vztrajanje v njem je **širitev znanja in socialne mreže**.

- *Za usposabljanje dela v skupini in družabništvo sem se odločila zaradi nadgradnje že obstoječega znanja, se naučiti sožitja v medgeneracijskih in medčloveških odnosih, spretnosti vodenja skupine, saj znanje ti daje večjo samozavest in vpliva na osebnostno rast. (N11)*
- *Moja motivacija za usposabljanje in delo v skupini je bila, da sem nadgradila svoja znanja in se povezala v skupnost ter razširila svojo socialno mrežo. Biti del skupnosti je del osebnega bogastva. (N13)*
- *Sodelovanje z drugimi mi omogoča, da se učim, rastem in razvijam ter hkrati prispevam k uspehu celotne ekipe. ... Poleg tega je socialni vidik skupinskega dela zame ključnega pomena, saj se lahko povežem z ljudmi, izmenjujem ideje in gradim trajne odnose. (N7)*

Svoje **veselje do druženja s starejšimi ljudmi** je izrazito poudarila najmlajša prostovoljska v usposabljanju, bolj ali manj pa preseva tudi skozi izjave starejših.

- *Sem zelo mlada in že od nekdaj se ob druženju s starejšimi počutim dobro, rada poslušam njihove dragocene izkušnje in zgodbe, ki jih pripovedujejo z vsem srcem. ... Živim na podeželju. Ta vez je zame pomembna. Nisem hodila v vrtec, name je pazila stara mama, ki me je tudi marsikaj naučila. (N3)*

- *Pri odkrivanju smisla v novem obdobju življenja sem začutila, da želim delati s starejšimi ljudmi in jim tako pomagati odkrivati smisel njihovih zrelih let. Ena od možnosti tega mojega bodočega poslanstva je v prostovoljstvu. (N1)*
- *Že kot otrok sem imela starejše ljudi rada, jih spoštovala in jim bila pripravljena pomagati. ... Po upokojitvi me je organizatorica mreže navdušila za prostovoljko. (N11)*

Pomembno vlogo za vključitev v prostovoljsko delo je imelo v več primerih **osebno povabilo** k vključitvi s strani krajevnega organizatorja ali prostovoljca v kraju ali nekoga, ki so ga osebno poznali. Naslednji odlomki iz nalog govorijo o tem.

- *Na predlog predsednice društva za kakovostno starost Ribnica sem se odločila, da se udeležim usposabljanja ... (N14)*
- *Ko mi je mama predala novico, da pri druženju potrebujejo pomoč, sem se takoj odzvala. Za to odločitev nisem premišljevala, samo odločila sem se in do tega dne mi ni žal. (N3)*
- *Naključno in nenačrtovano, a z mislijo, da se v pokoju ne smem zapustiti, sem sledila povabilu prijateljice in se udeležila izobraževanja na Inštitutu Antona Trstenjaka. Ta odločitev je ena boljših za moje življenje v tretjem življenjskem obdobju. (N5)*

Temeljna motivacija za usposabljanje in prostovoljsko vodenje skupine za kakovostno staranje ali za družabništvo s stari človekom pa je brez izjeme **razvita osebna zmožnost sočutenja ali empatije**; nekateri zapisi to odražajo bolj neposredno, drugi med vrsticami. To spoznanje povsem potrjujejo tudi vsa desetletja izkušenj pri usposabljanju teh prostovoljcev in skrbi za stalno krepitev njihove prostovoljske kondicije. Kakor vse druge zmožnosti se tudi sočutenje pri nikomer ne razvija idealno in premočrtno od rojstva do smrti, ampak neredko obtiči v razvoju ali pa celo oboli v bolešne oblike pomagaštva, bolešnega žrtvovanja in podobno, toda kakovostno usposabljanje, ki ima temeljni poudarek na doživljanju drugega z njegove sončne strani ter vztrajna vadba lepe pogovorne kulture, se izkažejo ne le kot protiutež tem motnjam, ampak kot »domače zdravilo« zanje. O razvitem sočutenju govorijo na primer naslednji zapisi v nalogah.

- *Zavedam se, da starejšim ljudem primanjkuje socialnega stika in da je poleg pridruženih bolezni pri njih večji problem osamljenost. Zato želim z vsem srcem in veseljem s svojo prisotnostjo olepšati njihove trenutke. (N13)*

- *Ko delam v skupini, se počutim podprto in motivirano, saj lahko prispevam k skupnemu cilju. (N7)*
- *Ena izmed najbolj ranljivih skupin so starejši ljudje. Kdor jim pomaga v tej šibkosti, se sam uči empatije, sočutja in solidarnosti. (N11)*

O usposabljanju pa so zapisali tele in podobne izkušnje.

- *Usposabljanje sem doživela kot praktično učenje zakonitosti za dobro delovanje prostovoljske skupine. ... Dragoceno mi je bilo, da sem spoznala nove ljudi, ki so bili pripravljeni del sebe podeliti med nas, ostale udeležence. (N5)*
- *Iz srečanja v srečanje sem bila bolj zadovoljna, da sem se pridružila izobraževanju, saj pridobivam nova znanja in spoznavam ljudi, ki svoj čas posvečajo različnemu prostovoljnemu delu v svojem okolju. Voditelja naših srečanj sta nas spretno vodila po temah programa. ... Na podlagi pridobljenega sem gradila svoje načrte za prostovoljsko delo v naši krajevni skupnosti kot tudi aktivnosti v svojem življenju. (N17)*
- *Usposabljanje mi je dalo nov pogled na delo s starejšimi. Zavedela sem se, da obstaja še druga kategorija starejših, ki niso dovolj vitalni ali pa morda pripravljeni sodelovati pri vsakodnevni vadbi. To so ljudje, ki so doma, morda osamljeni, ti še bolj potrebujejo nekoga, ki jim bo včasih posvetil kakšno urico časa. (N19)*
- *Na usposabljanju sem pridobil kar nekaj novega znanja o kakovostni starosti in kako do tega priti. Veliko o pozitivnem mišljenju: spoštljivem, prijaznem in sočutnem občevarju (komuniciranju); kako pristopiti k neznanцу; kako voditi skupino ali družabništvo v paru ... (N15)*
- *Znanja, ki sem jih pridobila na usposabljanju, mi pomagajo pri vzpostavljanju novih povezav v skupnosti. Čas, ki ga porabim za prostovoljstvo, se mi bogato obrestuje. Fizično sem bolj aktivna in to mi prinaša tudi psihično zadovoljstvo. (N17)*
- *Med usposabljanjem sem spoznala druge prostovoljke, kar me bogati. Pri prostovoljskem delu pride prav, če imaš široko mrežo znancev, ki se ukvarjajo s podobno dejavnostjo in s katerimi te družijo podobne vrednote. Tega na začetku prostovoljskega dela nisem vedela. Menila sem, da zadostuje moja pripravljenost za delo prostovoljke. (N14)*

V svojih nalogah so prostovoljci izpostavili nekatera **temeljna spoznanja, ki so jih pridobili na usposabljanju.**

- *Moje temeljno spoznanje tekom usposabljanja je, da si resnično želim delati kot prostovoljka, saj prostovoljstvo človeka plemeniti in mu še dodatno osmisli življenje. (N19)*

- ... da je upokojitev velik prehod v človeškem življenju. Pomembno je, da človek kakovostno preživlja tretje življenjsko obdobje. ... Na kakovostno starost se lahko pripravimo z osebnim načrtom tako, da ne bo praznine in ne preobremenitve. Zelo dobro je imeti smiselni vsakdanji urnik, ki je delavniški. (N9)
- V osebnem družabništvu želim iskati vir veselja za sebe in za ljudi okoli sebe. Osebna srečanja so velik privilegij. Z majhnimi in tihimi dejanji želim zmanjševati napetosti, nezadovoljstvo in slabo voljo med nami. (N17)
- Temeljno spoznanje tekom usposabljanja je misel, da smo vsi učitelji in vsi učenci. Vsi dajemo in prejemo in tako bogatimo drug drugega. (N2)
- Z vključitvijo v medgeneracijsko društvo sem sprevidela, da se moramo ljudje kot družbena bitja združevati in delati po pravilih. Kako bi bilo, če bi vsak deloval po svoje? (N14)
- Skupina se začne z dvema. (N6)
- »Ljudi sprejememo takšne, kakršni so, ker drugih ni.« (N6)
- Trstenjakova misel: Človek komunicira s sočlovekom in svetom predvsem po besedi in le v besednem stiku se znajde na specifično človeški višini. Človek je človeku človek po besedi, ali še krajše: človek je po besedi človek. (N9)
- V srce so nam bila položena zlata pravila lepega pogovora in predvsem to, da je v vsakem človeku potrebno poiskati 5 dobrih stvari na eno slabo. (N20)
- Še naprej bomo gradili mostove, da upanje in zaupanje ne zbledi med nami! (N18)

Z motivacijo za prostovoljsko vodenje skupine za kakovostno staranje so povezana tudi pričakovanja vsakega, ki se vključi v usposabljanje. Če so izpolnjena ali celo presežena, je to odlična popotnica za nadaljnje prostovoljsko delo. Vsebina nalog govori, da so se njihova pričakovanja uresničila. Prav tako pa tudi, da so izpolnjeni glavni cilji tega programa in usposabljanja prostovoljskih voditeljev zanj – lastna korist prostovoljcev v pripravi na njihovo kakovostno starost ter medgeneracijsko povezovanje s starejšimi ljudmi za preprečevanje njihove osamljenosti in nezdravega staranja je uravnoteženo z njihovim vložkom časa in znanja v korist članov skupine in razvoja krajevne mreže za kakovostno staranje. Izkušnje prostovoljcev v nalogah kažejo, da je skupinsko socialno učenje ustrezna metoda usposabljanja po načelu, da smo s svojimi izkušnjami in predhodnim znanjem vsi učitelji in vsi učenci, razlike pa nas bogatijo.

4.2 NJIHOVE SKUPINE IN DRUŽABNIŠTVA

Značilnost skupin za kakovostno staranje je njihova **dolgoletna kontinuiteta**; odkar se je leta 1987 začelo njihovo ustanavljanje, mnoge do danes niso

prenehale. Kontinuiteto omogoča njihova polodprtost: člani so stalni, novi prihajajo v skupino, ko se zmanjša njihovo število. Isto velja za voditelje skupin. Ker praviloma skupino vodita dva prostovoljca, ta deluje naprej tudi, ko eden od njiju ne more več hoditi na srečanja. Posledica tega je, da pri usposabljanju nekaj novih voditeljev zapolni mesta v obstoječih skupinah, nekaj pa jih ustanovi nove skupine; čim starejša je krajevna mreža skupin za kakovostno staranje, tem večja je po navadi potreba po novih voditeljih v starih skupinah. Tako je bilo tudi pri prostovoljcih, ki so se usposabljali v šolskem letu 2023/24. Ustanovili so 5 novih skupin in 4 nove družabniške pare, vsi drugi so zapolnili potrebe po voditeljih v 10 obstoječih skupinah; med njimi je kateri bil v skupini sovoditelj že dalj časa, zdaj, ko je bila možnost, pa se je za vodenje skupine tudi usposobil.

Nekaj značilnosti obstoječih skupin, v katere so se vključili novi voditelji:

- delujejo različno dolgo: 1 od leta 2006, 1 od leta 2008, 2 od leta 2009, 1 od leta 2013, 2 od leta 2014, 1 od leta 2015, 1 od leta 2016, 1 skupina je začela s tem programom leta 2017 (pred tem je delovala od leta 2012 kot klub svojcev oseb z demenco); tudi 1 družabniški par deluje že od leta 2017.
- srečujejo na različnih lokacijah: v prostori Rdečega križa, društva upokojencev, v knjižnici, zdravstvenem domu, veroučni učilnici v župnišču, gasilskem domu, v prostorih medgeneracijskega informacijskega središča MORS, v domu starejših občanov; družabniški pari pa kraj srečanja prilagajajo razmeram, večina se srečuje doma ali na sprehodu.

Nekaj značilnosti 5 novoustanovljenih skupin pa prikazuje Tabela 1. Ob pisanju zaključnih nalog v začetku leta 2024 so te skupine delovale šele nekaj mesecev, začetno obdobje formiranja odraža tudi število njihovih članov.

Tabela 1: Članstvo v 5 novoustanovljenih skupinah

skupina	število članov	žensk	moških	starost članov	pojasnila
1	6	4	2	65, 70, 71, 72 76, 83	upokojeni bančnica, profesorica jezikov in turistična vodička, ekonomist, kmetijski delavec, gospodinja (2), 76-letna gospa živi sama
2	6	6	0	60 do 70 let	ženske različnih poklicev in sposobnosti
3	9	8	1	64 do 75 let	
4	5	1	4	70 do 90 let	skupina deluje v domu starejših občanov
5	4	4	0	65 do 75 let	

Za kakovostno sožitje je odločilno **medsebojno doživljanje**, to je, da imajo voditelji razvito zmožnost stvarnega zaznavanja, kako doživljajo člani skupine drug drugega, skupino in njene dejavnosti ter voditelja. Iz tega se rojeva v skupini medsebojno **zaupanje**, pri vsakem članu pa krepi zaupanje v lastni smiselni razvoj, v skupini pa **prijetno vzdušje**. V tretjem delu naloge pišejo tudi o tem, pa tudi o vrsti drugih dobrih izkušenj in težav pri svojem začetnem vodenju skupine. Navedli bomo nekaj zapisov o treh značilnih izkušnjah novih voditeljev skupin.

Izkušnje o **vodenju skupine**:

- *S člani skupine smo se hitro ujeli in sedaj že približno vemo, na kak način kdo deluje in se vključuje v skupino. Kakšno članico skupine je potrebno malce spodbuditi, koga drugega pa včasih nekoliko preusmeriti nazaj na pogovorno temo. Dokaj hitro smo vzpostavili varen zaupen prostor, tako da jim ni bilo težko podeliti svojih izkušenj. Dosedanje izkušnje s srečanji skupine so samo pozitivne, ni bilo težav. Člani skupine so odprti, radi sodelujejo, se podpirajo in spodbujajo. (N1)*
- *Spoznanje, ki se ga skušam držati pri oblikovanju srečanj skupine je, da se moram na srečanje dobro pripraviti, na srečanju pa biti enakovreden del skupine. Vsebina naj bo pripomoček za lep pogovor. Na srečanju paziti in taktično opozarjati na osnovna pravila pogovorne kulture. Najpomembnejše je oblikovanje vzdušja, ki ustvarja medsebojne vezi udeleženk. ... Vloženi trud v pripravo srečanj bogati tako voditelja kot tudi udeležence. (N5)*
- *Pri vodenju skupine sem se naučil prilagajati različnim osebnostim in potrebam udeležencev. Poslušanje je postalo moje najmočnejše orodje, saj sem tako lahko bolje razumel, kaj skupina potrebuje. ... Skupinsko delo omogoča sinergijo različnih sposobnosti in znanj. ... Skupinsko delo mi je omogočilo povezovanje z ljudmi, izmenjavo idej in gradnjo trajnih odnosov. (N7)*
- *Pri članih skupine, ki so že dlje časa vključeni, opažam veliko, skorajda družinsko povezanost in medsebojno zaupanje. (N4)*
- *Opažava, da ko udeleženke v skupini delijo svoje izkušnje, doživljanje, težave, občutke, se bolje počutijo in jim je lažje. (N10)*
- *Čutimo, da nekomu pripadamo, se med seboj spoštujemo in se imamo radi. (N11)*
- *Čprav je med nama več kot 20 let razlike, sva stkali prijetno prijateljstvo. Zavedava se, da je skrb za lastno zdravje v najinih letih izredno pomembno. (N17)*

Izkušnje o **lastni korist** pri prostovoljskem vodenju skupine ali družabništva:

- *Ob druženju s starejšimi sem se nekoliko umirila in umaknila iz vsakodnevnega hitenja. (N1)*

- *V skupino sem bila dobro sprejeta, v njej vladajo topli in spoštljivi odnosi in člani so mi dali vedeti, da na srečanja radi prihajajo in se jih že vnaprej veselijo ter da čas na srečanjih vse prehitro mine in zato se nam večkrat zgodi, da se naš predvideni čas 1 ura in pol podaljša v dve uri ali več.* (N6)
- *Ko se po dobrih dveh letih ozrem po dosedanjih druženjih, ugotovim, da so bili člani na začetku do mene zadržani in nezaupljivi. Pozorno sem opazovala odziv na različne vsebine in raziskovala, kaj jim je všeč in kaj ne. Ugotovila sem, da ne smem v aktivnosti vključevati branja, pisanja in ročnih spretnosti.* (N14) *Opomba: to je domska skupina.*
- *Druženje v domu z gospo S. doživljam pozitivno, saj se me gospa vedno razveseli, ko pridem k njej na obisk. Večkrat pove, da ji polepšam dan.* (N18)
- *Skupina mi je dala spoznanje oz. usmeritev, kakšen nočem, oz. kakšen hočem biti, ko bom starejši.* (N7)
- *Občutek, da nekoga osrečiš, še posebej, če je v težki situaciji, je blagodejen. To osmišlja tudi moje že utrujeno telo.* (N15)

Odzivi članov skupine:

- *Članice skupine so navdušene nad novoustanovljeno skupino. Vsaka od nas se že vnaprej veseli srečanja naše skupine. Izpostavile so, da prinaša številne koristi tako kraju kot posameznikom. V manjšem kraju so te prednosti še posebej opazne in pomembne, saj lahko takšna skupina pozitivno vpliva na skupnost in izboljša kakovost življenja. Izpostavile so, da skupina spodbuja socialno povezanost med starejšimi prebivalci kraja.* (N2)
- *Kakšna posebna mnenja ali izjave sicer niso pogoste v skupini, večinoma pa razberem željo po nadaljevanju druženja, saj predvideni uri in pol največkrat sledi še vabilo na kavico in družabni klepet, ki skupno druženje podaljša za naslednjo prijetno urico.* (N4)
- *»Spet smo izvedele nekaj novega« ali »Imeli smo se lepo« je njihov običajen komentar po vsakem srečanju.* (N5)
- *Delo skupine člani doživljajo zelo pozitivno. ... »Prav zadovoljna sem odšla z našega srečanja. Zelo sem vesela, da je nastal tale naš knjižni klub. Pozitivna naravnost in sposobnost usmerjanja pogovora veliko doprineseta k lepi in bogati uri druženja.«* (N9)
- *Koliko iskric v očeh vidiš, zadovoljnih, kljub hendikepu, ker niso več pokretni. Vsi si želijo, da se čim prej začnemo tikati. Da postanemo prijatelji.* (N15)

Skupina je živ organizem, ki se spreminja z vsakim njenim članom in z vsako novo situacijo. Glavni pokazatelj uspešnosti delovanja teh skupin je to,

kar ponazarjajo zgornje izjave: da prostovoljskim voditeljem in vsem članov srečanja pomenijo novo kakovost preživljanja svojega časa, ki krepi njihovo duševno, socialno in telesno zdravje. Skupina, ki zaživi na dobrih temeljih z jasnim namenom delovanja, ima veliko moč in vpliv na posameznika. Iz srečanja v srečanje se člani bolj spoznavajo, povezujejo, z delitvijo osebnih izkušenj človeško zorijo, zavzemajo smiselna stališča, ob pogovornih vsebinah, ki jih obravnavajo v skupini, prepoznavajo naloge, ki bi jih bilo v tem obdobju še dobro opraviti. Vezivo skupine pa je sproščeno vzdušje, sprejetost, veselje in dobronamernost, ki jih negujejo vsi člani z voditeljema na čelu.

4.3 IZKUŠNJE Z DELOM PO PRIROČNIKU ZDRAVA ZRELA LETA

2. sklop zaključnih nalog ne govori o usposabljanju prostovoljskih voditeljev in družabnikov, ampak je njihov odziv na pogovorne vsebine ob priročniku *Zdrava zrela leta*. Te vsebine so glavno dogajanje na srečanjih skupine, zato navajamo za ponazoritev celote še nekaj citatov o tem.

- *Delo po priročniku Zdrava zrela leta, po mojem mišljenju, spremeni klasični način pogovorov v skupini..., usmerjene teme iz priročnika premikajo oz. dvigajo nivo pogovorov. Opazila sem namreč, da pri razmišljanju o posamezni temi in sodelovanju udeleženci preusmerimo pozornost iz svojih čustvenih in materialnih težav v splošno zavedanje in skrb zase. (N4)*
- *Pridobila sem precej teoretičnih izhodišč (teme v priročniku), ki jih lahko priredim za skupino in mi tako ne zmanjka idej. (N10)*
- *Vredno se je potruditi za nekaj, kar nam vsem koristi, zato je priročnik Zdrava zrela leta kot naročen za nas. (N18)*
- *Program po priročniku sem prilagodila njihovemu razumevanju. Na srečanjih so poslušale, podajale svoje mnenje, povedale kaj jim odgovarja/ne odgovarja. (N10) Opomba: to je skupina romskih žensk.*
- *Sprva ni bila navdušena nad idejo o obravnavanju tem, zato ji nisem hotela ničesar vsiljevati. Kot nekdanji sodelavki sva imeli ogromno skupnih točk in tem, ki sva jih želeli predebatirati, potem pa sva zavoljo njenih novih težav z zdravjem postopno prehajali na teme iz priročnika Zdrava zrela leta, ki so kot nalašč za »mlade« upokoјence. »Nisem si mislila, da lahko skozi voden pogovor s pomočjo priročnika, najdem toliko kakovostnih informacij za izboljšanje kakovosti mojega življenja«, je bila le ena izmed njenih izjav, ki sem si jih zapisala na enem izmed srečanj. (N16)*
- *Poznali sva se bolj bežno, zdaj pa je najino znanstvo preraslo v prijateljstvo. M. najina srečanja imenuje »Projekt za zdrava zrela leta«. Zapisala mi je nekaj misli o najinem projektu: »Vsa poglavja iz priročnika, ki sva jih obdelali, so zelo zanimiva. Po obravnavi posamezne teme se o njej veliko*

pogovarjava. J. mi strokovno obrazloži predvsem zdravstvene teme, ima pa tudi veliko izkušenj iz svojega poklicnega življenja. Knjiga Zdrava zreła leta, nama je velik učitelj, kako naj živiva in se obnašava v zrelih letih. Veselim se vsakega naslednjega srečanja, saj me razvedri in prinese veliko novih spoznanj.» (N17)

5 SPOZNAVANJA, IZZIVI IN PERSPEKTIVE

Iz analize več kakor 30 letnih izkušenj z usposabljanjem prostovoljskih voditeljev skupin in družabnikov za kakovostno staranje ter iz analize prostovoljskih diplom, ki so usposabljanje končali v šolskem letu 2023/24, lahko izluščimo tri temeljna spoznanja.

1. Usposabljanje omogoči prostovoljcem ne glede na njihovo izobrazbo in starost, da ustanovijo in vodijo skupino in družabništvo za kakovostno staranje ter pri tem v sproščenem vzdušju dosegajo cilje tega programa: preprečevanje osamljenosti, organizirano samopomoč pri krepitvi telesnega, še zlasti pa psihosocialnega zdravja, vključno z duhovnim zorenjem in doživljanjem smisla starosti v današnjih razmerah staranja prebivalstva. Ta model usposabljanja se je v več kakor tridesetih letih ob množičnem širjenju po vsej Sloveniji izkazal za dober odgovor na te potrebe pri lastnem staranju vseh udeleženi in lepšem sožitju.

2. Uresničevanje teh ciljev omogoča dialoški slog vodenja skupin in njihova organizacija v krajevnih in nacionalni mreži skupin za kakovostno staranje. Za osvajanje dialoškega sloga je učinkovita metoda skupinskega socialnega učenja, ker z njo pridobljene veščine preprečujejo tako avtoritarni kakor poljubno prepuščajoč (laissez-faire) slog vodenja; prvi onemogoča doseganje ciljev skupin za kakovostno staranje zaradi odtujenosti od stvarnega življenja članov in dušitve njihove ustvarjalnosti, drugi pa zaradi nestabilnosti dogajanja v skupini in nejasnosti v vlogah.

3. Usposabljanje voditeljev skupin za kakovostno staranje omogoča dolgoživost skupin in s tem povezano dolgotrajnost tega prostovoljskega dela; to izhaja iz uresničene načela, da naj prostovoljec doživlja ravnotežje med lastno koristjo in vloženim časom in znanjem v vodenje skupine za kakovostno staranje. Pogoja za to sta temeljito usposabljanje prostovoljcev za vodenje skupin in družabništvo po primerni metodi, kakršna je skupinsko socialno učenje, ter organizirana krepitev stalne prostovoljske kondicije na krajevni in nacionalni ravni. Ker je današnja tržna in potrošniška miselnost usmerjena v kratkotrajne nepovezane dogodke in projekte, so programi, ki temeljijo na dolgotrajnem dogajanju, veliko zahtevnejši. Poleg navedene antropološke cost-benefit analize

prostovoljčevega vlaganja in koristi, kakovostnega usposabljanja in trajne krepite njihove prostovoljske kondicije črpa navedeno delovanje mreže skupin motivacijo za dolgotrajnost prostovoljskega vodenja skupine tudi iz učinkov ozaveščanja skupnosti o kakovostnem staranju v današnjih razmerah ter vključenosti mreže skupin v dogajanje krajevne skupnosti.

Namen članka je bil sistematično prikazati teoretične osnove in metodiko usposabljanja prostovoljskih voditeljev in družabnikov za kakovostno staranje na temelju raziskovanja več kakor 30 letnih izkušenj ter analize tega usposabljanja na temelju izkušenj 29 novih prostovoljcev, ki so se usposabljali za voditelje skupin in družabnike v šolskem letu 2023/24. Ugotovitve članka so omejene na opisano usposabljanje, ki je zajelo že več tisoč voditeljev skupin in družabnikov za kakovostno staranje (1. del članka) in na 29 novih prostovoljcev, ki so pravkar uspešno končali usposabljanje (2. del članka). Kljub obsežnosti članka so ostali ob strani vsi vidiki teh skupin, ki niso neposredno povezani z usposabljanjem prostovoljskih voditeljev; isto velja tudi za podatke v zaključnih nalogah 29 prostovoljcev. Dejstvo, da sva avtorja ves čas dejavna pri tem usposabljanju, je pomembna omejitev članka, obenem pa tudi njegova prednost, saj mu desetletja osebnih zapisov in razvojnih pobud pri tem usposabljanju daje akcijsko-raziskovalni značaj.

LITERATURA

- Erikson H. Erik (1966). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag (angleški izvirnik 1959; slovenski prevod: *Identiteta in življenjski cikel*. Ljubljana: UMco, 2014).
- Frankl Viktor Emil (2022). *Zdravnik in duša*. Celje: Mohorjeva družba.
- Groterath Angelika (1998). Utrinki ob delu medgeneracijskih skupin za kakovostno starost. V: *Kakovostna starost*, letnik 1, št. 2, str. 4-6.
- Groterath Angelika, Ramovš Jože (1999). Die Intergenerations-Selbsthilfe-Gruppen für qualitätsvolles Altern in Slowenien. V: Gerd Pulverich, ured. *Alwerden: Lust oder Frust?: eine Herausforderung für die Psychologie: Beiträge der 7. Brixener Tage für Psychologen*. Bonn: Deutscher Psychologen Verlag, str. 86-92.
- [Http://www.inst-antonatrstenjaka.si](http://www.inst-antonatrstenjaka.si)
- Kakovostna starost. Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje* (od 1998 dalje). Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Kladnik Tone (1996). *Skupine za samopomoč kot odgovor na nematerialne potrebe starih ljudi. Magistrska naloga*. Univerza v Ljubljani.
- Knific Branka (1988). Skupine za samopomoč v Domu upokojencev Izola. V: *Socialno delo*, letnik 27, št. 4, str. 317-328.
- Moreno Jakob Levy in Moreno Zerka Teoman (2000). *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
- Papež Marijan, mag. Klarič David, Medved Katarina, Micevski Anja in Kečanović Sabina, ured. (2022). *Zbornik Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (1922-2022)*. Ljubljana: Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije.
- Pollo Mario (1999). Socialna mreža se rodi iz življenjske nuje. V: *Kakovostna starost*, letnik 2, št. 2, str. 2-5.

- Ramovš Ana, Ramovš Jože in Ramovš Ksenija (2023). *Zdrava zrela leta. Priročnik za kakovostno staranje*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Ramovš Jože (1983). *Boj za življenje družine. Zdravljenje alkoholizma in urejanje neskladne družine (Alkoholno omamljen 2. del)*. Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš Jože (1991). *Skupine starih za samopomoč. Raziskovalno uporabni projekt za dvig kvalitete življenja ostarelih. Sklepno poročilo*. Ljubljana: Univerzitetni zavod za zdravstveno in socialno varstvo, 19.12.1991.
- Ramovš Jože (1999). *An innovative approach to the integrated care of the elderly developed by the non-governmental sector in the Republic of Slovenia*. Gradivo za 6. konferenco ministrov za zdravstvo Evrope 22.-23. aprila 1999 v Atenah.
- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš Jože, ured. (2013). *Staranje v Sloveniji. Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Ramovš Jože (2023). *Logoteorija, logoterapija in antropohigiena pri delu z ljudmi in za ljudi*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Ramovš Jože, Kladnik Tone, Knific Branka in sodelavci (1992). *Skupine starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- Ramovš Ksenija (1986). Izkušnje in spoznanja ob dramskem delu skupine. V: *Uskovniški teden '86*, ured. Jože Ramovš, Cerknica: Župnijski urad, str. 133-140.
- Ramovš Ksenija in Ramovš Jože (2024). *Oskrbujem in se povezujem. Priročnik za skupine svojcev*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Richter Horst-Eberhard (1972). *Die Gruppe*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Richter Horst-Eberhard (1974). *Lernziel Solidarität*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Richter Horst-Eberhard (1979). *Der Gotteskomplex*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Rugelj Janez (1983). *Uspešna pot*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- Spitzer Manfred (2013). *Das (un)soziale Gehirn. Wie wir imitieren, kommunizieren und korrumpieren*. Stuttgart: Schattauer.
- Spitzer Manfred (2018). *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit – schmerzhaft, ansteckend, tödlich*. München: Dremer Verlag.
- Trstenjak Anton (1981). *Psihologija ustvarjalnosti*. Ljubljana: Slovenska matica.
- WHO (2005). *Basic Documents*. Geneva: World Health Organisation.

Avtorja:

Ramovš Jože: joze@iat.si

Prašnikar Đuran Tatjana: tatjana.prasnikar@iat.si

**Zorana Galijaš, Jovana Bajunović, Anna Piccolo,
Sabina Ličen, Mirko Prosen**

**Pogled in prepričanja svojcev obolelih za demenco
na njihov odnos do bolezni in bližnjih**

POVZETEK

Demenca je bolezen, ki vpliva na življenje osebe z demenco, v enaki meri pa tudi na svojce oziroma bližnje, ki se odločijo sprejeti vlogo oskrbovalca. Namen raziskave je bil ugotoviti na kakšen način izkusi demenco družina oziroma oseba, ki skrbi za človeka z demenco. Raziskava temelji na kvalitativni metodologiji. V vzorec je bilo vključenih 7 žensk in 1 moški, ki so sodelovali v individualnih, delno strukturiranih intervjujih, novembra in decembra 2023. Podatki so bili analizirani z metodo analize besedila. V besedilih smo identificirali štiri osrednje teme in sicer: (1) ozaveščanje svojcev, (2) potek bolezni, (3) vpliv demence na okolico in (4) spreminjanje odnosov. Ugotovili smo, da svojci poskrbijo za svoje najbližje kljub temu, da se zavedajo problematike pomanjkanja znanja in informacij o omenjeni bolezni. Kljub temu, da svojci trdijo, da je soočanje z demenco v družini težavno, se z njo spoprijemajo kar se da učinkovito in po zmožnostih. Trudijo se tudi, da se odnosi med njimi ne bi spremenili. Svojci so izrazili željo, da bi bili bolj okrepljeni z več znanja o demenci, saj lahko le na tak način izvajajo najbolj kvalitetno oskrbo.

Ključne besede: ozaveščanje, odnosi, skrbovalec, stigma, podpora

AVTORJI

Jovana Bajunović je diplomirana medicinska sestra, zaposlena v Ortopedski bolnišnici Valdoltra. Obiskuje podiplomski študij zdravstvene nege na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli.

Anna Piccolo je diplomirana medicinska sestra, zaposlena kot učiteljica na Osnovni šoli Anton Bubnič. Obiskuje podiplomski študij zdravstvene nege na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli.

Zorana Galijaš je diplomirana medicinska sestra, zaposlena kot anestezijska medicinska sestra v Splošni bolnišnici Izola. Obiskuje podiplomski študij zdravstvene nege na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli.

Izr. prof. dr. Sabina Ličen je zaposlena na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli.

Izr. prof. dr. Mirko Prosen je zaposlen na Fakulteti za vede o zdravju v Izoli.

ABSTRACT

Views and beliefs of family members of people with dementia on their perceptions of the disease and their relatives

Dementia is an inevitable disease that affects the life of a person with dementia, and to the same extent it affects relatives or loved ones who decide to accept the role of caregiver. The purpose of the task is to find out how dementia is experienced by the family or a person who cares for a person with dementia. The research was based on qualitative methodology. The sample included 7 women and 1 man who participated in the interview in November and December 2023. A semi-structured interview was used, and the analysis was done using the text analysis method. In the assignment, we focused on 4 topics, namely: (1) raising awareness among relatives, (2) the course of the disease, (3) the impact of dementia on the environment, (4) changing relationships. We found that relatives take care of their loved ones despite being aware of the problem of lack of knowledge and information about the mentioned disease. Despite the fact that relatives claim that dealing with dementia in the family is difficult, they deal with it as efficiently as possible and to the best of their abilities. They also try not to change the relationship between them. Relatives expressed their desire to be strengthened with more knowledge about dementia, as this is the only way they can provide the highest quality care.

Key words: raising awareness, relationships, caretaker, stigma, support

AUTHORS

Jovana Bajunović is a registered nurse working at the Valdoltra Orthopaedic Hospital. She is a postgraduate nursing student at the Faculty of Health Sciences in Izola.

Anna Piccolo is a registered nurse, employed as a teacher at the Anton Bubnič Primary School. She is studying for a postgraduate degree in nursing at the Faculty of Health Sciences in Izola.

Zorana Galijaš is a registered nurse, working as an anaesthetic nurse at Izola General Hospital. She is a postgraduate nursing student at the Faculty of Health Sciences in Izola.

Associate Prof. Dr Sabina Ličen is employed at the Faculty of Health Sciences in Izola.

Associate Prof. Dr Mirko Prosen lectures at the Faculty of Health Sciences in Izola.

1 DEMENCA

Demenca je izjemno razširjena bolezen, ki prizadene posameznika in ga postavi pred izzive, ki onemogočijo normalno življenje. Po zadnjih ocenah živi s to boleznijo približno 50 milijonov ljudi, pri čemer Alzheimerjeva bolezen prevladuje s 60-70 % primerov, medtem ko vaskularna demenca predstavlja 20% primerov. Poznamo tudi druge oblike, kot so demenca z Lewijevimi telesci, demenca pri parkinsonovi bolezni in frontotemporalna demenca (Aarsland, 2020). Vsako leto se odkrije 10 milijonov novih primerov, kar ji daje naziv »bolezen modernega časa«.

Bolezen je posledica poškodb možganov in vpliva na ključne funkcije, kot so spomin, učenje, računanje, orientacija, mišljenje in razmišljanje, pri čemer je kronična, progresivna in, žal, v večini primerov neozdravljiva (Štambuk in Ivančič, 2022). Ćuskić in Goriup (2015) opisujeta tri stadije demence. V prvem stadiju se pojavljajo blagi simptomi, kot so motnje spomina in osebne spremembe. V drugem stadiju se težave s spominom stopnjujejo, pojavljajo se tudi znaki kot so: napetost, obupanost in občutek manjvrednosti. V tretjem stadiju bolnik ne prepozna svojcev, se pogovarja s sabo in živi v preteklosti.

Izzivi, ki jih prinaša demenca, se odražajo pri bolniku na različne načine, vplivajo pa tudi na njegovo socialno, čustveno in psihološko dobrobit ter na njegove najbližje (Tončev, 2016). Sorodniki in bližnji ljudje igrajo ključno vlogo pri oskrbi osebe z demenco, vendar pa se pogosto ne počutijo pripravljeni na to veliko odgovornost. Raziskave opozarjajo, da so pogosti izzivi pomanjkanje podpore in težave pri vključevanju v pogovor o demenci. Zato je izjemno pomembno, da zdravstveni delavci delijo znanje in informacije, ki pomagajo bližnjim bolje razumeti demenco ter se bolje pripraviti na skrb za obolelo osebo (Andrews in sod., 2017).

Svojci, ki skrbijo za osebo z demenco, se pogosto soočajo s težkimi izzivi, zlasti ko bolezen napreduje v srednje hudo ali hudo fazo. Največje preizkušnje se pojavijo v srednjem stadiju demence. Oskrba postaja vse bolj zahtevna in obremenjujoča, čeprav je za bolnika idealno, da ostane v domačem okolju, v nekaterih primerih postane nastanitev v domu starejših občanov neizogibna. Svojci se lahko znajdejo v začaranem krogu preobremenjenosti, strahu, nemoči in sramu. Pogosto se ne odprejo in ne delijo svojih občutkov z drugimi, saj se počutijo nerazumljene. Enako pomembno kakor oskrba osebe z demenco je tudi zagotavljanje podpore in razumevanja svojcem, saj demenca prizadene ne le posameznika, temveč tudi celotno družino in družbo (Ćuskić in Goriup, 2015).

Da bi pridobili čim bolj osebne, spontane in konkretne odgovore svojcev, smo opravili manjšo raziskavo Demenca in svojci s pomočjo vnaprej pripravljene, delno strukturiranega intervjuja.

2 RAZISKOVALNE METODE IN POPULACIJA

2.1 MERSKI PRIPOMOČEK

Vprašalnik je bil sestavljen iz že vnaprej pripravljenih 10 vprašanj odprtega tipa. Sestavile smo ga predvsem s pomočjo znancev, ki imajo svojca z demenco ter iz izkušenj pri delu v domu starejših občanov, kjer smo se s podobnimi temami in stiskami sorodnikov srečevale vsak dan. Vrstni red in formulacijo vprašanj smo prilagodili vsakemu posamezniku, saj je bil intervju osredotočen na izkušnje intervjuvancev z doživljanjem in sprejemanjem demence. Z vprašanji smo želeli pridobiti osebno izkušnjo posameznikov, zanimalo nas je, na kakšen način so se pojavili prvi znaki demence pri njihovih sorodnikih s to boleznijo, kateri simptomi in znaki so jih najbolj zaznamovali. Zanimalo nas je, kakšen je bil odziv družine in širše okolice, na kakšen način so bili vključeni v oskrbo. Želeli smo pridobiti pogled na morebitne spremembe vlog in odnosov v družini ali med posamezniki in osebo z demenco.

Tabela 1: Vprašanja, uporabljena v intervjujih

Št.	Vprašanje
1.	Kako menite, da družba doživlja demenco?
2.	Na kakšen način so se pojavile prve težave pri osebi z demenco?
3.	Kako je vaša širša družina reagirala na diagnozo in na kakšen način so bili vključeni v oskrbo?
4.	Kako ste se počutili, ko ste izvedeli da ima vaš bližnji ali svojec demenco?
5.	Katere bolezenske spremembe vašega bližnjega so vas najbolj zaznamovale? Kaj vam je bilo najtežje sprejeti?
6.	Kako se je spremenil vaš odnos z osebo z demenco?
7.	Kakšen je bil odziv drugih ljudi v vaši okolici, ko so izvedeli, da imate v družini osebo z demenco?
8.	Kako je bolezen spremenila vloge v vaši družini?
9.	Kako na vas vpliva to, da skrbite za svojca, ki je nekoč skrbel za vas?
10.	Kako gledate na demenco po vaši osebni izkušnji?

2.2 UDELEŽENCI

Osnovni vzorec obsega 8 oseb, ki imajo v družini bližnjega obolelega za demenco. V raziskavi je sodeloval en moški, star 30 let ter sedem žensk, starih med 23 in 61 let. Udeleženci v raziskavi so bili v različnem sorodstvenem razmerju z bližnjim z demenco, in sicer: hči (n=6), vnuk (n=1) in vnukinja (n=1).

Tabela 2: Demografski podatki

Spol	Starost	Sorodstveno razmerje	dom / DSO (Dom starejših občanov)
Ž1	61	hči	gospa biva v DSO
Ž2	50	hči	gospa biva v DSO
Ž3	23	hči	gospa biva doma
Ž4	60	hči	gospod je pokojen, do smrti je bival doma
Ž5	53	hči	gospa biva doma
Ž6	60	hči	gospa biva doma
Ž7	60	vnukinja	gospa biva v DSO
M1	30	Vnuk	gospa biva doma

2.3 POTEK RAZISKAVE

Intervjuji so bili časovno razporejeni in izvedeni v novembru in decembru leta 2023. Potekali so preko spletne platforme zoom. Pred pričetkom intervjuja smo intervjuvance seznanili z namenom in cilji naše raziskave ter jim poslali informirano soglasje. Intervjuvancem smo razložili potek in čas intervjuja ter jih seznanili s tem, da je njihovo sodelovanje popolnoma anonimno in prostovoljno. Posamezni intervju je trajal približno 20 do 30 minut, intervjuje pa smo ob privolitvi tudi posneli. Po opravljenih intervjujih smo le-te še enkrat poslušali in besedilo transkribirali. Ponavljajoče se kode smo združili v podkategorije, nakar smo vzpostavili hierarhijo med kategorijami in podkategorijami. Analizo smo zaključili z interpretacijo ugotovitev (Kordeš in Smrdu, 2015).

3 REZULTATI

S pomočjo pridobljenih odgovorov smo pridobili 4 kategorije:

1. informiranje javnosti o demenci,
2. razvoj in napredovanje demence,
3. vpliv demence na družinsko dinamiko in skupnost,
4. spremembe v medosebnih odnosih.

Tabela 3: Teme, kategorije in frekvenca odgovora na kategorijo

Kategorija	Podkategorija
Informiranje in izobraževanje javnosti o demenci	• Ozaveščanje javnosti o bolezni
	• Nezadovoljstvo zaradi neznanja
	• Iskanje dodatne pomoči ali znanja
Razvoj in napredovanje demence	• Začetni bolezenski znaki
	• Spreminjanje bolezenskih znakov

Kategorija	Podkategorija
Vpliv demence na družinsko dinamiko in skupnost	• Osebe ali svojci vključeni v oskrbo
	• Reakcija skupnosti na bolezen
	• Mnenje svojcev o demenci
Spremembe v medosebnih odnosih zaradi demence	• Odnos do osebe z demenco
	• Sprememba vlog v družini

3.1 INFORMIRANJE IN IZOBRAŽEVANJE JAVNOSTI O DEMENCI

Vsebina, ki jo ta tema odstira, kaže na to, da se ozaveščanje o demenci postopoma izboljšuje, čeprav nekateri menijo, da še vedno ni na zadovoljivi ravni. Omenjene so bile izboljšave, kot so povečanje števila izobraževanj s strani posameznikov in organizacij, ki se ukvarjajo z Alzheimerjevo boleznijo, vendar pa ostaja splošno mnenje, da družba še vedno ne razume dovolj ali celo ignorira problematiko demence. To je še posebej očitno, kadar bolezen ne prizadene neposredno posameznikove družine. Mnogi izražajo mnenje, da je demenca še vedno tabu tema, ki jo spremlja strah in nerazumevanje, kar kaže na potrebo po nadaljnjem izobraževanju in ozaveščanju širše javnosti o demenci, njenem vplivu na posameznike in družine ter o potrebnih podpornih sistemih.

Navajamo nekaj izjav vključenih v raziskavo.

»Jaz bi rekla, da se čisto premalo govori o tem.« (Ž2)

»Jaz mislim, da so ljudje premalo seznanjeni o tem in dokler nimaš tega v družini v bistvu ni velikega interesa, da bi bil seznanjen o tem.« (Ž5)

»Družba demence ne sprejme in je še vedno prisotna ignoranca. Je tabu tema. Demenca je zelo neraziskana, sploh v Sloveniji, ki nima izkušenj pri problematiki. Premalo je predavanj, izobraževanj, delavnic na to temo.« (Ž6)

»Mislim, da družba ne pozna dovolj področja in se tudi ne zanima. V družbi so še vedno prisotni stereotipi o demenci in posameznikih, ki jo imajo.« (M8)

3.2 ZAČETEK TER PREPOZNAVANJE DEMENCE

Prvi znaki demence so pogosto subtilni in jih je zlahka zamenjati za običajne starostne težave ali začasne motnje. Ponavljajoče se zgodbe, izguba kratkoročnega spomina, nenavadne ali izmišljene pripovedi, ki izvirajo iz preteklosti, in spremenjeno vedenje so pogosti simptomi. Družinski člani opažajo spremembe, kot so nenadna odvisnost od drugih, pogovori z umrlimi sorodniki, vidne halucinacije, depresivnost, apatija, zanemarjanje osebne higiene in spremembe v odnosih, kot je zmanjšan interes za otroke ali vnuke. Spremembe vedenja, kot so agresivnost in prepiri, so lahko še posebej presenetljive pri prej mirnih in prijaznih osebah. Pogosto se simptomi sprva prikrijejo z vsestransko uporabnimi stavki, da bi se prikrila pozabljenost. Ti znaki so lahko zaskrbljujoči

za družinske člane, ki morda ne prepoznajo takojšnje povezave s demenco, kar vodi do poznejše diagnoze in poudarja pomen zgodnjega prepoznavanja simptomov.

Večina intervjuvancev je doživela strah ob prvih znakih, ko so opazili, da njihov svojec vedno bolj pozablja stvari in dogodke, postaja apatičen, ni več samostojen, ampak potrebuje pomoč pri vsakdanjih opravilih in ne mora biti več sam v hiši. Številni intervjuvanci so tako izpostavili postopno spreminjanje obnašanja in značaja njihovih svojcev:

»Ona je začela kar stvari ponavljati. Ko sva se nekaj pogovarjali, je večkrat ponavljala eno in isto stvar v tistem dopoldnevu oziroma v tistem času, ko sva se pogovarjali. To mi je bilo sumljivo. Potem je začela pripovedovati ene zgodbe, ki so meni bile neznane. Mislila sem, da si to izmišljuje, da išče pozornost, ampak kasneje sem ugotovila, da so to zgodbe iz otroštva ali iz mladih dni. Prenesla je vse tiste dogodke v zdajšnji čas. Tudi večkrat je založila ključke, enkrat se je celo izgubila v domačem kraju, ker je šla po drugi poti domov. Iz samostojne osebe je v dveh mesecih postala odvisna oseba. Začela se je pogovarjati z mojim pokojnim očetom in imela privide« (Ž2)

»V bistvu, to kar je vedno zmogla, je kar naenkrat zanjo ratalo težko.« (Ž3)

»Moj oče je bil zelo miren človek, komunikativen, prijazen do vseh, družaben. Postal je agresiven, prepirljiv; to je trajalo več mesecev. Sploh ga nisem prepoznala, mislila sem, da ga muči mamina smrt pred leti, potem sem ugotovila, da je to bil že začetek demence.« (Ž6)

»Eden prvih znakov je bila nonina pozabljivost, dosti je tudi zalagala stvari, jih ni najdla, nam razlagala npr. o stvareh, za katere vemo, da se niso zgodile. Tu je mama že posumila in takrat smo jo tudi peljali k zdravniku.« (M8)

3.3 VPLIV DEMENCE NA DRUŽINSKO DINAMIKO IN SKUPNOST

Postavitev diagnoze demenca je za družine pogosto šokantna in odzivi na diagnozo se močno razlikujejo. Nekateri so se hitro prilagodili in organizirali oskrbo, na primer z dnevnimi vožnjami do dnevnega varstva in delitvijo odgovornosti med družinskimi člani. Drugi so se soočili s čustvenimi težavami, kot so šok, zanikanje in žalost. Pogosto se pojavijo tudi težave v medosebnih odnosih, saj nekateri svojci ne sprejemajo diagnoze ali pa se ne znajo spopasti z novonastalimi okoliščinami, kar lahko vodi v konflikte ali celo zlorabo.

Izguba družbenih vezi je še ena pogosta posledica, saj se prijatelji in znanci pogosto umaknejo, bodisi zaradi nerazumevanja bolezni ali zaradi spremenjenega vedenja obolele osebe. V nekaterih primerih družinski člani prejmejo

podporo od prijateljev, sosedov in skupnosti, kar je bistvenega pomena za psihično oporo. Vendar pa je v mnogih primerih opaziti, da se družine soočajo z občutkom razbitosti in nemoči, še posebej ko oseba z demenco postane popolnoma odvisna od oskrbe. Skupni imenovalec vseh njihovih izjav o tem je kompleksnost čustvenih, družbenih in praktičnih izzivov, s katerimi se družine soočajo ob diagnozi demence pri ljubljani osebi.

Večina intervjuvancev je dejala, da se je diagnoze zelo ustrašila in da so jih spremembe pri obnašanju svojca z demenco spravile v hudo stisko. Večina se je nemudoma organizirala, da bi pomagali svojcu z demenco na vse možne načine. Okolica je dobro sprejela bolezen in pomagala družini, samo v enem primeru so se prijatelji odmaknili in izognili poteku bolezni. Ena intervjuvanka poudarja, da je hodila na tečaj za »caregiverje« oziroma oskrbovalce, ker si je želela pridobiti čimveč dodatnega znanja, da bi lahko pomagala obolelemu svojcu.

Izjave anketirancev:

»Najprej sem bila šokirana. Bilo je hudo, ko smo izvedeli. V skrbeh smo bili, ker nič ne veš o tej bolezni, ni zdravila, se prepustiš in se sproti učiš, se ji prilagodiš. Vsi so se odmaknili, njeni prijatelji pa sploh.« (Ž2)

»Jaz imam še brata. Brat te diagnoze ne sprejema. Enostavno, mama je zanj v redu. Ostala bližja in širša družina mi je dala veliko moralno podporo. Tudi prijatelji in sosedje, vsi so kar razumevajoči.« (Ž5)

»Zelo smo bili zaskrbljeni. Ko je obležal, je bil za družino šok. Opisala bi, da smo postali razbita družina. V samo nego noben od družinskih članov ni bil vključen, ko je obležal. Odziv okolice je bil dober, zelo so mi pomagali, psihično. Poznala sem eno punco, ki je delala v patronaži, pa mi je nosila plenice, podloge, mazila ...; stvari, ki si jih nisem mogla takrat privoščiti, ogromno mi je pomagala.« (Ž6)

»Ker smo že videli njene znake, obnašanje, da se njeno stanje spreminja, smo to diagnozo tudi pričakovali, tako da, ko smo jo dobili, nismo bili tako zelo presenečeni.« (M8)

3.4 SPREMEMBE V MEDOSEBNIH ODNOSIH ZARADI DEMENCE

Mnogi svojci sprejemajo skrb za osebo z demenco kot naravni del svojih odgovornosti in izražajo močno predanost in ljubezen do svojega bolnega družinskega člana. Intervjuvanci poudarjajo, da skrb za starše, ko ti postanejo odvisni, vidijo kot povračilo za skrb, ki so jo starši namenili njim v otroštvu. Svojci so pripravljene prevzeti različne vloge in opravila, od osebne nege do organizacije vsakdanjega življenja, pri čemer poudarjajo vrednost in dostojanstvo svojih ljubljenih. V nekaterih primerih to vključuje tudi sprejetje humorističnih

in presenetljivih trenutkov, ko na primer obolela oseba zamenja svojce za druge družinske člane iz preteklosti. Ta pristop kaže na globoko človečnost in empatijo, ki presega običajne družinske vezi, in ponazarja, kako se lahko v težkih okoliščinah razvijejo nove oblike ljubezni in skrbi. Kljub težavam in izzivom, ki jih prinaša skrb za osebo z demenco, te izjave odsevajo močno čustveno in moralno zavezanost svojcev, da zagotovijo najboljšo možno oskrbo in podporo svojim ljubljanim:

»Meni ni bilo nič težko: jo umiti, skopati, za njo skrbeti, hraniti, ji dati tablete. Velikokrat se tudi nasmejem, ker ona včasih zamenja in misli, da sem jaz njena mama in ne njena hčerka.« (Ž1)

»Meni je to normalno, da jaz skrbim za njo, tudi, če bi ona bila normalno stara, bi jaz za njo skrbela, sej ona je tudi zame pa za brata, ko sva bila majhna. Meni je to čisto normalno. Zdaj, ko ona ne more, sva midva prevzela to vlogo.« (Ž2)

»Jaz sem prevzela vse, dejansko vse vloge v družini, ona pa...; ona je pa že dosti naredila v svojem življenju.« (Ž3)

»Ko tvoj človek zboli narediš vse za njega in je pol tvojih pljuč. Velikokrat sem mu rekla naj ne skrbi, da bom jaz poskrbela zanj.« (Ž6)

»Tako kot je nona nam vsem bila mama, zdaj smo vsi njej neke vrste mama, vsi skrbimo zanj. Najbolj pa moja mama, njena hčerka.« (M8)

4 RAZPRAVA

Ugotovitve raziskave kažejo, da se svojci obolelih z demenco pogosto srečujejo z velikimi stiskami povezanimi z občutki nemoči, strahu in predvsem preobremenjenosti. Predhodna raziskava, v kateri je sodelovalo 129 oskrbovancev, kaže, da le-ti občutijo več anksioznosti, depresije ter brezupnosti, kot tisti, ki ne skrbijo za nekoga z demenco. Pri njih je opazno tudi večje tveganje za telesne ter duševne težave. Ker je skrb za osebo z demenco rizični dejavnik za narušeno duševno zdravje oskrbovalcev, je priporočljiva psihološka podpora (Bandeira in sod., 2007). Več podpornih skupin in deljenja znanja bi si želeli tudi naši intervjuvanci. Menijo, da bi jim to lahko omogočilo kvalitetnejšo oskrbo svojca. Omenjajo predvsem podporne skupine posameznikov, ki so se že znašli v vlogi oskrbovalcev in bi s pomočjo lastnih izkušenj podali priporočila. Želijo si tudi psihološko pomoč, ki bi jih naučila, kako se spoprijeti z novo življenjsko nalogo ter več organiziranih delavnic s strani osebnih zdravnikov, ki bi ponujale pravilne informacije o demenci.

Vsi naši intervjuvanci so omenjali pomanjkanje informacij in potrebo po samostojnem iskanju virov, kot so internet, zdravnik, znanci ali prostovoljna

društva. V podobni raziskavi (Ljubej in Verdinek, 2006) so se svojci, vključeni v raziskavo, po diagnozi za informacije najprej in najpogosteje obračali na strokovne delavce iz socialnega ter zdravstvenega varstva (zdravnik, patronažna medicinska sestra). Avtorici omenjata pomanjkanje znanja in težko oskrbo, ki vpliva na vsa področja življenja (psihična, fizična, socialna in finančna obremenitev). To potrjuje tudi naši intervjuvanci. Prav tako je naši skupini intervjuvancev in skupini intervjuvancev v omenjeni raziskavi skupno, da se v dani situaciji morajo znajti sami, v veliki meri zaradi neprimerne pomoči oz. pomanjkanja informacij.

Dva intervjuvanca, zaposlena v zdravstvu, sta imela že predhodno znanje o demenci, kar jima je olajšalo razumevanje in skrb za osebe z demenco. Intervjuvanka, zaposlena v domu ostarelih, omenja zaskrbljujoče pomanjkljivo znanje med zdravstvenim kadrom, ki dela z osebami z demenco. Dai, Zhao in Johnson (2020) prav tako omenjajo problematiko pomanjkljivega znanja pri zdravstvenem kadru. Ugotavljajo, da so zaposleni slabo usposobljeni za prepoznavanje napredovanja demence, kažejo pa tudi slab interes, da bi znanje izboljšali. Razlog, ki temu botruje, je pomanjkanje izobraževalnih programov in delavnic na temo demence, saj kar ena tretjina zaposlenih v zdravstveni negi, ki skrbijo za nekoga z demenco, ni prejela uvodnih predavanj na omenjeno tematiko. Pri oskrbovancih z višjo stopnjo izobrazbe ter pri tistih, ki imajo izkušnje na tem področju, je vidna višja stopnja znanja in kvalitetnejša oskrba pacientov.

Virant (2017) pravi, da je ovira pri nujenju in iskanju pomoči pogosto tudi sama oseba z demenco, saj zanika svojo diagnozo in zavrača ponujeno pomoč. Avtor trdi, da znanje o demenci pomaga pri skrbi za osebo in soočanju z novimi težavami, a to za svojce še vedno pomeni veliko samoizobraževanja, učenja na napakah in izkustvenega učenja. Le na ta način se bo spremenil pogled na osebo z demenco, v ospredje bo postavljen človek in ne samo bolezen in vzpostavljeno okolje, v katerem lahko oseba z demenco živi dostojno.

Snoj Kumlanc (2020) pravi, da je demenca bolezen s tipičnimi znaki kot so kratkotrajni spomin, motnje govora in motoričnih sposobnosti, izguba presoje, razumevanja, normalnih čustvenih odzivov ter poslabšana zmožnost vzdrževanja socialnih stikov. Večino teh tipičnih znakov so opazili na začetku bolezni tudi naši intervjuvanci pri svojcih, med njimi zmedenost, razburjenje, slabšo časovno in prostorsko orientacijo ter odvisnost od bližnjih. Pogosti so bili tudi padci, agresivno vedenje in apatičnost.

Ćuskić in Goriup (2015) opozarjata na psihološke potrebe oseb z demenco, ki so pogosto spregledane. To so potrebe po uveljavljanju, ljubezni, posedovanju, nežnosti, zaposlitvi in naklonjenosti. Nekateri oskrbovalci sprejmejo to

odgovornost iz občutka dolžnosti, medtem ko si drugi želijo prevzeti odgovornost, a nimajo sposobnosti za zadostitev osnovnim potrebam oseb z demenco. Stiske svojcev so velike, občutijo preobremenjenost, strah, sram in nemoč. Vsi sodelujoči v raziskavi so poročali o zamenjavi vlog v družini po diagnozi demence, kar pomeni, da zdaj za dementno osebo skrbi nekdo, za katerega je prej skrbela ta oseba, na primer hčerka, ki skrbi za mamo z demenco. Čeprav sprejemanje te vloge ni vedno lahko, izhaja iz občutka dolžnosti, odgovornosti in ljubezni.

Demenca je bolezen, ki ima velik vpliv ne le na obolele, temveč tudi na njihove sorodnike, ki skrbijo zanje. Svojci se pogosto počutijo stigmatizirane, nepripravljene za to odgovorno vlogo zaradi pomanjkanja znanja, pomoči in podpore s strani okolice (Mali, 2019).

Naša raziskava je bila izvedena na manjšem vzorcu oseb, kar kljub upoštevanju narave kvalitativne paradigme še vedno onemogoča širše prikazovanje dejstev, vendar opazamo ponavljajoče se vzorce v odgovorih. Kot omejitvev raziskave lahko izpostavimo tudi kulturno ozadje, saj smo v Sloveniji do te občutljive teme pogosto zaprti v komunikaciji in javnem diskurzu.

Raziskovanje demence je ključnega pomena, saj se pričakuje, da se bo število obolelih v prihodnjih letih povečalo. Kljub obstoju številnih raziskav, stigmatizacija do dementnih oseb ne upada, kar lahko povežemo tudi s premalo primernih informacij o demenci. To potencira potrebo po organizaciji različnih oblik neformalnih ali formalnih izobraževanj svojcev.

5 ZAKLJUČEK

Demenca je prisotna že dolgo, vendar raziskave kažejo, da še vedno primanjkuje zadostnega znanja in izkušenj za kakovostno skrb za osebe z demenco. Poleg tega je opaziti, da je demenca v družbi še vedno stigmatizirana, kar negativno vpliva na kakovost življenja oseb z demenco. Pomembno je, da družbo ustrezno izobrazimo o zgodnjih znakih demence, saj je le tako mogoče zagotoviti zgodnjo diagnozo. Prav tako ne smemo zanemariti potrebe po dodatnem izobraževanju zdravstvenih delavcev. Tako v literaturi kot v praksi je namreč opazno, da zdravstveni delavci pogosto vstopajo na to občutljivo zdravstveno področje brez jasnih smernic o tem, kako najbolje ravnati z osebo z demenco. Pomembno je razumeti, da skrbimo za sočloveka in da smo lahko mi sami, naši starši ali sorodniki kdaj v podobni situaciji. Kot družba lahko največ storimo s tem, da se izobražujemo na tem področju in se trudimo, da za osebo z demenco poskrbimo tako, kot bi si želeli, da nekdo poskrbi za nas, če bi se sami znašli v tej situaciji.

LITERATURA

- Aarsland Dag (2020). Epidemiology in Pathophysiology of Dementia-Related Psychosis. V: *The Journal of Clinical Psychiatry*, 81(5).
- Andrews Sharon, McInerney Fran, Toye Christine, Parkinson Camillius-Anthony in Robinson Andrew (2017). Knowledge of dementia: Do family members understand dementia as a terminal condition?. V: *Sage journals*, 16(5), str. 556-575.
- Bandeira R, Pawlowski J, GonCalvec T.R, Hilgert J.B, Bozzetti M.C in Hugo F.N. Psychological distress in Brazilian caregivers of relatives with dementia. V: *Aging and Mental Health*, 11(1): str. 14-19.
- Ćuskić Alma In Goriup Jana (2015). Soočanje svojcev s starostnikom z demenco. V: *Revija za zdravstvene vede*, 1(2): str. 99-111.
- Dai Yunyun, Zhao Jia, Shenmei Li, Chaochao Zhao, Gao Yan, Johnson Claire Elizabeth (2020). Caregivers Dementia Knowledge and Care Approach in Residential Aged Care Facilities in China. V *American Journal of Alzheimers Disease and other Dementias*.
- Kordeš Urban in Smrdu Maja (2015). *Osnove kvalitativnega raziskovanja*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Ljubej Silva in Verdinek Nataša (2006). Doživljanje svojcev oseb z demenco. V: *Kakovostna starost*, letnik 9, št. 3, str. 12-18.
- Mali Jana (2019). Socialno delo v interdisciplinarnih raziskavah: primer raziskovanja socialnih razsežnosti demence. V: *Socialno delo*, 58(3). str. 219-233.
- Snoj Kumlanc Nataša (2020). *Demenca in z njo povezan pogled sorodnikov na minljivost življenja*. Magistrska naloga. V: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=116063> (20.03.2024)
- Štambuk Ana in Ivančič Iva (2022). (Anti)stigma osoba sa demencijom. V: *Ljetopis socialnog rada*, 29(1): str. 7-30.
- Tončev Gordana (2016). V: *Kako razumeti i podržati osobu sa demencijom*. <https://www.actavis.rs/terapeutske-oblasti/neurologija/kako-razumeti-i-podrati-osobu-s-demencijom/> (13.11.2023)
- Virant Alenka (2017). *Izobraževanje svojcev oseb z demenco Študija primera: Spominčica – Alzheimer Slovenija* (magistrska naloga). V: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=112507&lang=slv&prip=dkum:11223979:d1> (23.01.2024)

Naslov avtorice za stik:

Jovana Bajunović: 97230350@student.upr.si

SIMPOZIJI, DELAVNICE

PROMOCIJA POKLICEV V DOLGOTRAJNI OSKRBI – IZZIVI IN PRILOŽNOSTI

28. avgusta 2024 je bila v Ljubljani okrogla miza z naslovom *Promocija poklicev v dolgotrajni oskrbi – izzivi in priložnosti*, na kateri so predstavili rezultate istoimenskega raziskovalnega projekta, ki je financiran v okviru ciljnih raziskovalnih projektov (CRP).

V projektu so naslovili ključni družbeni problem povečevanja potreb po kadru za izvajanje dolgotrajne oskrbe (DO) v Sloveniji. Brez ustreznega števila kakovostno usposobljenega kadra se bo dostopnost do zdravstvenih storitev in storitev DO zmanjševala, obremenjenost zaposlenih pa še povečevala, kar bo pomenilo dodatno tveganje za zapuščanje teh poklicev. Cilj projekta, ki ga vodi Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu v sodelovanju z Inštitutom Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, je bil pripraviti predloge ukrepov, ki naj postanejo predmet strateških dokumentov na področju DO ter povečati zanimanje za poklice na področju dolgotrajne oskrbe.

Dogodka so se udeležili številni strokovnjaki, predstavniki ministrstev, izvajalci dolgotrajne oskrbe ter študenti iz tega nadvse pomembnega sektorja. Na omizju so sodelovale: prof. dr. Karmen Erjavec, vodja raziskovalnega projekta, dr. Zdenka Tičar, predstavnica Ministrstva za zdravje, mag. Mateja Jenko Paš,

predstavnica Ministrstva za solidarno prihodnost, Valerija Lekić Poljšak, predsednica skupščine Skupnosti socialnih zavodov, Carmen Rajer, predstavnica sekcije za socialno oskrbo na domu pri Socialni zbornici Slovenije in Nina Jovanovič, študentka programa Zdravstvene vede na Univerzi v Novem mestu; okroglo mizo je moderirala Ana Ramovš, dr. med.

Prof. dr. Karmen Erjavec, prorektorica za področje razvojno raziskovalnega dela in inovacij Univerze v Novem mestu, je na kratko predstavila raziskavo, ki je objavljena že tudi na spletu. V raziskovalni skupini so bili različni profili zaposlenih, s čimer so lahko upoštevali mnogo vidikov in so to vročo temo lahko celostno obravnavali; namen je bil oblikovati smernice in ukrepe na področju dolgotrajne oskrbe.

Najprej so izvedli kvalitativno in kvantitativno raziskavo, v katero je bilo vključenih 425 oseb različnih poklicev, ki delajo v DO. Analiza rezultatov kaže, da namerava več kot polovica anketirancev (55 %) zapustiti delo v DO (za primerjavo, v Nemčiji je takih 38 %), le 4,6 % pa ima namero ostati v sektorju. Kar 78 % od teh, ki želijo zapustiti delo v DO, dela v javnem sektorju, predvsem v domovih za starejše. Med temi prevladujejo mlajši in med njimi ni opaznih razlik glede dela oz. poklica, ki ga opravljajo. 70,3 % anketiranih meni, da splošna javnost, politiki in mediji ne cenijo njihovega dela. Glavni razlogi za odvrčanje od dela v DO so po

mnenju anketiranih slaba plača, kadrovski normativi in delovni pogoji (urnik, zahtevnost dela), slaba delovna klima in nespoštovanje s strani vodstva, slaba organizacija in komunikacija z vodstvom in med zaposlenimi.

V nadaljevanju projekta so pregledali in izbrali dobre prakse promocije poklicev v DO v drugih evropskih državah, ki so prenosljive tudi v naše okolje.

Na podlagi rezultatov analize evalvacije ukrepov za promocijo poklicev v DO so predlagali naslednje sklope ukrepov.

- **Ukrepi za spodbujanje zaposlovanja** na področju DO: višje in spodbudnejše plače in dodatki, izboljšanje delovne klime in občutka spoštovanosti pri zaposlenih, opredelitev potreb delavcev v DO (fleksibilnost urnikov, 24 urno varstvo za otroke ipd.), izboljšanje pogojev dela, privlačnejša delovna mesta za mlade, spodbujanje socialnega dialoga ter krepitev poklicnih standardov.
- **Ukrepi za spremembe na področju varstva in zdravja pri delu** v DO.
- **Ukrepi za spremembe v delovnem okolju:** predvsem spodbujanje pozitivne delovne klime in občutka spoštovanja.
- **Ukrepi za spremembe v izobraževalnem procesu:** aktivno privabljanje dijakov, študentov ter upokojujencev v poklice DO, podpiranje programov usposabljanja in izobraževanja, vzpostavljanje pogojev za strokovno prakso.

- **Ukrepi za promocijo poklicev v DO:** priprava promocijskih video-posnetkov z intervjuji z zaposlenimi v DO in stanovalci.

Valerija Lekić Poljšak, predsednica skupščine Skupnosti socialnih zavodov, je najprej pohvalila raziskavo, rezultate analize in evalvacijo ukrepov. Po njenem mnenju je največji problem pomanjkanje sistemske podpore (država, odločevalci), nespoštovanje poklica, nizke plače in slabi delovni pogoji (zaposlovanje žensk, izvajanje oskrbe 24 ur na dan, 365 dni na leto, kar ni primerljivo z drugimi poklici). Zato kader odhaja v izobraževanje (šole, vrtci) in v trgovine, kjer so za enako plačilo pogoji dela veliko boljši. Drugi med seboj povezani problemi so še: pomanjkanje dovolj izobraženega kadra, staranje kadra, visoka stopnja izgorelosti zaposlenih in negativna podoba poklicev v DO.

»Vsi bi morali imeti ves čas pred očmi uporabnika in njegove potrebe. Današnje razmere tega ne omogočajo, ne sledijo in ne zadoščajo več trenutnim razmeram v naši državi.«

Lekić Poljšak je navedla nekaj možnih rešitev. Kot prvo predlaga sprememba kadrovskih normativov, saj sedaj veljavni že dolgo več ne ustrezajo. Kot družba si nismo dali jasnih prioritet, ki bi v ospredje postavila omogočanje DO starejšim in mlajšim, ki to potrebujejo. Zato predlaga izboljšanje štipendijske politike: študent zdravstvene nege v 3. letniku šolanja namreč lahko prejme največ 200 EUR štipendije, medtem ko vojak že v času srednje šole lahko dobiva od 300 do 400 EUR štipendije. Pri tem je moderatorica

okrogle mize omenila, da je višina štípendij za poklice v DO v sosednji Avstriji preko 1.000 EUR.

Carmen Rajer, predsednica sekcije oskrbe na domu in bivša vodja oskrbe na domu se strinja, da je izzivov veliko. Pomoč na domu se na nacionalni ravni sooča z velikim pomanjkanjem socialnih oskrbovalk, razpise ponavljajo, prijav je izredno malo. Veliko kadra se je usmerilo tudi v osebno asistenco, predvsem zaradi boljših plač in delovnih pogojev. Na razpise se za delo prijavljajo predvsem starejši, ki pa imajo pogoste zdravstvene težave, predvsem s hrbtenico, pogoste so prekvalifikacije, prijavljajo pa se predvsem kot izhod v sili, če ne najdejo zaposlitve drugje. Oskrba na domu je težka, gre za delo v vseh (vremenskih in drugih) razmerah, veliko je prilagajanja; vsaka družina, kjer oskrbujejo, ima svoj način življenja, svoje navade. Večina oskrbovalk je žensk. Med oskrbovalci so tudi moški, ki pa velikokrat trčijo v problem tradicionalnih okvirjev in slišijo očitke: *»Mlad moški pa že ne bo oskrboval moje mame, to ni primerno.«* Oskrbovalci so na terenu sami, velikokrat v svojih stiskah.

Mladi izgubijo motivacijo, ko izvejo, v kateri plačni razred bi bili uvrščeni glede na težke delavne razmere. Želijo si pošteno plačilo za pošteno delo, zelo cenijo prosti čas, ki ga preživijo s svojo družino. Pogosto ni na razpolago službenih avtomobilov, ni delovne opreme in obleke, ni pripomočkov za delo na domu, tudi prostori niso prilagojeni. Omenila je tudi izzive na področju vstopnih točk za dolgotrajno oskrbo – kateri profili se sploh

lahko tam zaposlijo. *»Treba je pogledati širše. Zakonodajo moramo pripraviti na način, da nam bo služila in ob tem paziti na kader, ki ga že imamo, da ga ohranimo.«*

Na vprašanje o tem, kaj bi glede na izkušnje lahko prispevalo k privlačnosti poklicev v DO, je Rajer omenila projekt v skupnosti *»Most«* (<https://www.csd-slovenije.si/csd-posavje/enota-krsko/most/>), kjer so imeli v okviru projekta zagotovljena finančna sredstva tudi za nabavo opreme in delovnih oblačil za zaposlene, možnost oddiha, teambuilding zaposlenih itd. Pravilnik o standardih in normativih je star in čaka na prenovo: *»Oskrbovalke imajo na sebi stoparico«*. Večji del časa delajo neposredno z uporabnikom, zraven pa je še precej drugega dela (prevoz, administracija ipd.). Po delovni zakonodaji bi morale zaposlenim pripadati veliko pravic (do odmora, dopusta, supervizije, izobraževanja ...), v praksi pa se delodajalci predvsem borijo za plače, za izobraževanja in druge pravice pa zmanjka sredstev. Ni več bonitet, ugodnih sindikalnih letovanj, nagrad ob okroglih rojstnih dnevih ipd., kakor je bila praksa pred desetletji, kar je ljudi dodatno motiviralo za delo, tudi če je bilo včasih težko.

Premislek o prihodnosti: *»Zdaj prihaja nova generacija, ki ne bo 30 let ostala na istem delovnem mestu. Ta generacija si želi napredka, sprememb, napredovanj... Delati bo treba na tem, da bodo tudi zanje atraktivni poklici, ki ne bodo avtomatizirani, ampak bodo npr. omogočali tudi menjave delovnih mest; potrebujemo nov koncept razmišljanja in slediti novim vrednotam, ki prihajajo.«*

Nina Jovanovič, študentka zdravstvene nege: *»Kako se v družbi in medijih govori o medicinskih sestrah? Potrebno je spremeniti pogled na ta poklic, ga lepše predstaviti. Vsi imamo babice in dedke in najbrž zanje vsi želimo, da se z njimi lepo ravna.«* O obvezni praksi in mentorstvu pa pove: *»Študentje večinoma nimamo lepih izkušenj na prakso. Velikokrat si enostavno postavljen tja in se moraš sam znajti. Kot da ni časa še zate.«* Študentje si želijo dobrih odnosov z zaposlenimi, biti opaženi in spoštovani kot del tima. Velikokrat delajo namesto zaposlenih v času malic, kar jih sicer ne moti, a tudi oni potrebujejo svojo malico in odmor, pogrešajo tudi druženje z drugimi zaposleni v času odmora. Med prakso želijo biti del kolektiva, saj zaposlene ves čas opazujejo in se od njih učijo, npr. o medosebnih odnosih, kako komunicirajo, kako poskrbijo zase ob težkih trenutkih.

Na vprašanje kaj bi za mlade naredilo poklice v DO bolj privlačne, je odgovorila: *»Všeč mi je bilo prostovoljstvo, ki je omogočalo interakcijo s starejšimi ljudmi (kreativne delavnice, dogodki, druženja). Mislim, da je potrebno več medgeneracijskega druženja, da se mladim na pozitiven način predstavi starejšo generacijo. Mnogi imajo odpor do dela s starejšimi, ker o tem slišijo samo slabe stvari.«* Želijo si tudi več bonitet v učnem procesu – to so sicer majhni bombončki, a pomagajo. *»Študentje želimo biti predvsem slišani in prepoznani.«*

Mag. Mateja Jenko Paš, predstavnica Ministrstva za solidarno prihodnost, je uvodoma poudarila: *»Ministrstvo se*

intenzivno ukvarja z vsemi temi izzivi, še posebno v okviru delovne skupine, ki je bilo vzpostavljeno pod MDDZS, zdaj pa deluje pod Ministrstvom za solidarno prihodnost. Ena večjih prioritet dela delovne skupine so kadri. Notranje analize so pokazale podobne ugotovitve. (...) Trenutno poteka sprememba plačnega sistema.«

Konkretni ukrepi izhajajo iz dela delovne skupine, a so dodatno prilagojeni glede na zmožnosti v okviru financ in določb drugih ministrstev. Ukrepi prinašajo podporo izobraževanju, zaposlovanje v DO itd. Zakon od dolgotrajni oskrbi je eden od gradnikov, potrebnih pa je še veliko kratkoročnih in srednjeročnih ciljev, ki pa morajo biti tudi finančno podprti, za kar se na ministrstvu še posebej trudijo. Zakon naslavlja tudi izobraževanje in mentorstvo; ukrepe je potrebno povezati s promocijo poklica in vzpostavljanjem pozitivnega odnosa do poklicev v DO. *»V prihodnosti bo potrebno še bolj sodelovati in iskati še bolj inovativne izzive. Zakonodajni okvir je osnova, veliko dobrih praks pa že obstaja in so na voljo, zato je potrebno to bolje izkoristiti.«*

Dr. Zdenka Tičar, predstavnica Ministrstva za zdravje, je uvodoma poudarila, da si na ministrstvu želijo novih srednjeročnih in dolgoročnih predlogov na področju ohranjanja sedanjega kadra in zaposlovanja novega. S to raziskavo so identificirali ključna področja. *»Če pa želimo kaj premakniti, pa moramo to narediti skupaj!«*

Kot poglobitni problem izpostavi uhanje kadra v druge države: *»Leta 2008 sem bila prvič seznanjena s primanjkovaljem*

kadrov v zdravstvu in DO na evropski ravni. Takrat sta Anglija in Nemčija uvozili veliko kadrov iz vzhodnih držav. V Sloveniji smo imeli takrat na Zavodu RS za zaposlovanje veliko ljudi, ki so iskali zaposlitev v tem sektorju. A takrat se ni nihče s tem ukvarjal, ker pri nas tega problema še ni bilo. Zdaj pa imamo velik problem.»

Ni podatkov kakšne so sploh potrebe v DO niti koliko študentov na leto zaključijo izobraževanje za poklice v zdravstvu in DO. Poudari pomen integrirane oskrbe, kaj lahko skupaj storimo, da izboljšamo trenutno stanje. Poklice v zdravstvu in DO je potrebno prikazati v drugi luči – začeti je potrebno z vrtci in šolami. Veliko ljudi se enostavno ne zaveda te problematike. Resnosti se zavedajo predvsem tisti, ki morajo trenutno skrbeti za svoje starše. Tičar poudari tudi, da je potrebno opolnomočiti vodstva ustanov za dolgotrajno oskrbo in to podkrepi z dobro prakso, ko je vodja socialno varstvenega zavoda predvidel vrtec za otroke zaposlenih. O mentorstvu pravi: *»Danes je študent breme. Kaj lahko tu naredimo? Sama mislim, da zelo veliko in hitro, a s pravim pristopom.»* Glede izobraževanja pove, da so včasih imeli krasne programe dodatnega izobraževanja, o razlogih za odhod kadrov iz DO pa: *»Včasih je na prvem mestu plača, še večkrat pa so tam delovni pogoji in odnosi. Na teh dveh področjih lahko naredimo zelo veliko!«*

Veliko bi lahko naredili tudi s prostovoljstvom in civilnimi pobudami. Primer dobre prakse: Slovenka je v ZDA organizirala vas, v kateri vsak vaščan podpiše, da bo po svojih močeh nudil DO svojim

sovaščanom. Pobuda za tako vas v Sloveniji na žalost ni uspela.

Ob koncu so sodelujoče odgovarjale na zaključno vprašanje: *»Kako bi ocenili trenutno sodelovanje in kako bi izboljšali sodelovanje med različnimi izvajalci na področju dolgotrajne oskrbe?«*

Mag. Mateja Jenko Paš: resor predlaga sveženj kratkoročnih, srednjeročnih in dolgoročnih ukrepov. *»Trenutno je to področje usposabljanja, izobraževanja (štipendiranje, mentorstvo, sredstva za NPK, vključevanje prostovoljcev, študentsko delo itn.), zagotavljanje kakovosti in varnosti pri izvajalcih, posodobitev in optimizacija delovnih mest (npr. tehnologija, ki bo v komplementarnem delu lahko razbremenila delavce v DO, da je čim več časa za delo z ljudmi).«* Potrebno je identificirati ozka grla. Nova plačna lestvica bo prinesla določene spremembe (predvsem za ključne kadre, tudi vodstvo). Ohraniti bo potrebno strokovnjake. Pri zaposlovanju tujcev je problem zapletena zakonodaja, kar bo težko na hitro rešiti. Delovna mesta so že nekaj časa pripravljena, vsebine so usklajene z resorji. Potrebno jih je umestiti v anekse kolektivnih pogodb. Dokler pogajalski procesi niso zaključeni, te spremembe ne bo in bo potrebno ljudi zaposlovati na primerljivih mestih. To je zahteven proces ob prizadevanju, da ohranijo predvsem kader, ki ga že imamo. Vsak resor in vlada mora delati v okviru razpoložljivih virov in financ. Marsikaj se že implementira, a se spremembe dogajajo postopno.

Komentar Valerije Lekić Poljšak: DO se ni in se ne bo kar »zgodila«; obstaja

že odkar obstajajo ljudje. Potrebno jo je le pravilno umestiti in razvijati. Dejstvo je, da država oskrbe starejših in drugih, ki potrebujejo DO, ni dala na prioriteten listo. Vrednotenje dela mora upoštevati zahtevnost in odgovornost dela. *»Na žalost so danes študentje breme, ker tudi osnovnih potreb ne moramo več zagotavljati na način, kot to ljudje potrebujejo in si zaslužijo.«* Ključni ukrepi v družbi so dvig plač in kadrovske pogoji – v tem smislu na državni ravni nismo naredili nič. Veliko strategij, ciljev in ukrepov je obležalo v predalih. *»Potrebno se je zavedati, da imamo izvajalci pred seboj uporabnika, ki ima svoje potrebe. Ta uporabnik pomoč potrebuje sedaj, ne leta 2030!«* Ljudi je treba spoštovati in jim realno povedati, kaj jim pripada ZDAJ. Prav tako študentom in zaposlenim. *»Ne dajajmo obljub, ki jih ne moremo izpolniti.«* Veliko projektov je že bilo opravljenih in tudi v bodoče je potrebno vlagati v njih, zmanjka pa nam umestitev teh projektov (racionalno in primerno) v realno prakso.

Komentar **mag. Mateja Jenko Paš**: Potrebno bi bilo takšne posvete in dogodke organizirati tudi na nacionalni ravni ter k sodelovanju povabiti tako izvajalce kot odločevalce. *»Definirati problem je najlažji del. Implementirati rešitev in omogočiti finančno podporo – to je tisti težji del.«*

Komentar **Carmen Rajer**: *»Slišati besedo »postopoma« je boleče, ker to poslušamo že dolga leta«*. Opozori na kruto realnost: *»Sama na dnevni ravni poslušam trpljenje in stiske ljudi, vodje smo kot koši za smeti, saj se nad nas strese ves gnev in razočaranje*

ljudi. Grozno je. Ljudje so prisiljeni zapustiti delovna mesta, ker nimajo koga, da bi v času njihove odsotnosti oskrboval njihove starše. Kadra ni, normativi so zastareli. Z vsako vlado se pogajanja začnejo od začetka, sistem pa se nam vmes sesuva – od bolnišnic, patronažne službe, neobstoječih zasilnih namestitev. Kaj naj rečemo ljudem?«

Rajer je poudarila, da ni mogoče razumeti, da se pri okroglih mizah in razpravah vedno znova pogovarjamo o tej problematiki, medtem ko na terenu sistem razpada. *»Resurse smo izčrpali, časa ni. Denar bo potrebno najti, druge opcije ni! Čas je zdaj!«* Potrebno je posodobiti tudi program srednje zdravstvene šole (primer: kader, ki si želi delati v DO, odpade zaradi slabe ocene v matematiki ali drugih naravoslovnih predmetih).

Zaključni komentar **dr. Zdenke Tičar**: *»S plačnim sistemom se ukvarjamo dolgo časa in težko je posegati vanj, ker se vedno ustvarjajo nova nesorazmerja. Bolj kot prilagajamo, slabše je. Država bi lahko dala delodajalcu možnost, da razporeja z denarjem za tiste, ki delajo več kot drugi. Če se ne bomo zavedali, kaj pomenijo kadri v zdravstvu in DO ter vanje dolgoročno vlagali, potem DO (tudi če nekoč za to bo denar) enostavno ne bo.«*

Mag. Mateja Jenko Paš je v zaključnem komentarju dejala: *»Trebja je pogledati, kje so ozka grla, kaj bi se dalo narediti drugače. Upoštevati je potrebno spremembe v družbi in v samem sektorju. Takoj je potrebno začeti o poklicih v DO govoriti drugače – spremeniti komunikacijo, spreminjati vrednote družbe in predstaviti tudi lepoto teh poklicev: Kaj zaposlene*

pri delu v DO izpolnjuje, kaj jih – kljub vsem problemom – vleče v ta sektor?»

Nina Jovanovič, ki je aktivna tudi v sekciji študentov zdravstvene nege in babištva, v imenu študentov predlaga plačano prakso. Veliko študentov si mora namreč s študentskim delom plačevati stroške povezane s študijem, kar v času študijske prakse ni mogoče.

Valerija Lekić Poljak razloži: *»Po zakonu je opredeljeno, da morajo študentje in dijaki za svoje delo prejeti plačilo. Ker pa namenskih sredstev za to nimamo, plačila ne moramo izvesti in s tem kršimo zakon. V najslabšem primeru zaradi tega študentom v prihodnosti sploh ne bomo več mogli nuditi prakse.«*

Razprava je poudarila ključno potrebo po tesnejšem sodelovanju med različnimi deležniki – od raziskovalcev, predstavnikov ministrstev, do izobraževalnih ustanov in izvajalcev dolgotrajne oskrbe.

Ključna ugotovitev raziskave je, da zaposleni v dolgotrajni oskrbi najbolj potrebujejo naslednje spodbude:

- višje plače, certifikacijo znanj in privlačna delovna mesta;
- izboljšanje varnosti in zdravja pri delu z najvišjimi standardi in zaščito zaposlenih;
- boljšo organizacijo dela in spodbudnejšo delovno klimo;
- dvig kakovosti usposabljanja in celovito promocijo poklicev prek medijskih kampanj in nagrad.

Okrogla miza je izpostavila spoznanja o dejstvih, ki so odločilna za nadaljnje aktivnosti in sodelovanje med vsemi deležniki v dolgotrajni oskrbi. Naši starejši in ranljivi si zaslužijo najboljšo možno oskrbo, zato je nujno, da se izboljšajo delovne razmere tistih, ki zanje skrbijo.

Ajda Cvelbar in Alenka Ogrin

GOOD QUALITY OF OLD AGE

Good Quality of old age: Journal for Gerontology and Intergenerational Relations, Vol. 27, Num. 4, 2024

INDEX

0. Editorial (Jože Ramovš)

1. Scientific and expert articles

- 1.1. Jože Krašovec in Irena Avsenik Nabergoj: Caring for the Elderly in the Civilisations of the Ancient Near East – from Ancient Oriental Cultures to the Bible
- 1.2. Jože Ramovš in Tatjana Prašnikar Đuran: Training for volunteer leaders of groups for quality ageing
- 1.3. Zorana Galijaš, Jovana Bajunović, Anna Piccolo, Sabina Ličen, Mirko Prosen: Views and beliefs of family members of people with dementia on their perceptions of the disease and their relatives

2. Symposiums, workshops

- 2.1. Promoting careers in long-term care - challenges and opportunities (Ajda Cvelbar in Alenka Ogrin)

The latest issue of the 27th edition of the Slovenian journal on ageing and intergenerational coexistence, *Good Quality of old age*, focuses on two aspects that have not been presented in the journal so far.

The first is an overview article by academics Prof. Dr. Jože Krašovec and Dr. Irena Avsenik Nabergoj *Caring for Older People in the Civilisations of the Ancient Middle East - from Ancient Oriental Cultures to the Bible*. The ancient cultures of the Middle East are the basis of European culture, especially the Jewish and Greco-Roman cultures; the Christian culture is based on them, with the Bible as the fundamental collection of texts. Their attitude towards the aged and the helpless is the cultural humus which nurtures modern European culture. The present article is therefore an indispensable complement to the dozens of articles in the Classics section on ageing and coexistence that have been published in the journal over the last two decades.

The second focus of this issue is a very comprehensive article by Dr Jože Ramovš and Tatjana Prašnikar Đuran on the training of volunteer leaders of

groups for quality ageing. This article is a combination of two inextricably linked research. The first one presents and analyses the theoretical findings and methodological experience of more than thirty years of development of the network of groups for quality ageing and the training of hundreds of volunteer group leaders and individual companions for quality ageing in this network. In this article essential insights into ageing in today's context are presented, along with development of opportunities after retirement, into contemporary volunteering as a fundamental social immune impulse to foster compassionate freedom and solidarity, and into the experience of training volunteer leaders and companions in the original method of group social learning. The second part of the paper is an exploratory analysis of 21 final assignments of volunteers who have completed their training in the school year 2023/24 and are running groups or personal companionship for quality ageing. The analysis of their motivation for this training and work and their experience in training and group management shows that the main objectives are support for healthy ageing, prevention of loneliness in old age, intergenerational integration, dialogical style of group management and their longevity in local networks for quality ageing. The starting point and the basic orientation of the article is the holistic anthropology fostered by the Anton Trstenjak Institute.

In his editorial, Jože Ramovš, the journal's founder, takes farewell to more than a quarter of a century of editing this journal. He notes with gratitude and pleasure that he has matured both humanly and professionally along the way. This is above all the gift of having worked with hundreds of authors who have contributed to the journal their research findings, their important experiences in formal or informal care, in projects and programmes for quality ageing and better coexistence between generations, and in their political work on international and Slovenian documents in this vital area of society. He thanks all the authors of the articles and all the other contributors - from content and language to design and printing. He is very pleased that the small scientific and professional team of the Anton Trstenjak Institute, which can hardly find the time for this work, has decided to continue editing it. We are aware that it cannot be commercially viable to publish a journal of this kind in our region; until now, Dr. Ramovš, a retiree, has edited it on a voluntary basis, supported by the Institute's team. He wishes the new editorial team a fresh creative impulse, and to the current and new authors of the articles professional inspiration and enthusiasm for their work, as the field of ageing and coexistence is becoming increasingly relevant.

Complete journal together with abstracts in English is published on the Anton Trstenjak Institute's website.

POSŁANSTVO REVİJE Z NAVODILI AVTORJEM

Poslanstvo revije *Kakovostna starost* je zbiranje sodobnega znanja o starosti, staranju in medgeneracijskem sožitju ter posredovanje teh znanj vsem, ki jih v slovenskem prostoru potrebujejo.

Revija je vsebinsko znanstvena in strokovna, jezikovno pa si posebej prizadeva, da so prispevki napisani v lepi in vsem razumljivi slovenščini. Pri tem so nam vzor jezik, znanstveno in strokovno delo Antona Trstenjaka, enega največjih slovenskih duhov v dvajsetem stoletju.

Revija je usmerjena v **celostno gerontologijo**, ki upošteva pri znanstvenem in praktičnem delu za kakovostno staranje in solidarno sožitje naslednja štiri izhodišča.

1. Celostna antropološka podoba človeka v njegovi telesni, duševni, duhovni, sožitno-socialni, razvojni in eksistencialni razsežnosti ob nedeljivi sistemski celoti vseh teh razsežnosti.
2. Celovit človekov razvoj skozi vsa življenjska obdobja od spočetja do smrti, isto dostojanstvo in smiselnost človekove mladosti, srednjih let in starosti ter povezanost vseh treh generacij v solidarnem družbenem sožitju.
3. Interdisciplinarno dopolnjevanje vseh znanstvenih ved in kulturnih panog, katerih znanja in tehnologije prispevajo h kakovostnemu staranju in solidarnemu sožitju; v reviji prevladujejo gerontološki in medgeneracijski prispevki iz psihosocialnega, zdravstvenega, vzgojno-izobraževalnega ter okoljsko-prostorskega področja.
4. Intersektorsko sodelovanje vseh družbenih in političnih resorjev, ki so pomembni za kakovostno staranje in solidarno sožitje; posebna pozornost je posvečena medsebojnemu dopolnjevanju družine, krajevne skupnosti, civilne družbe in države.

Posamezni prispevki naj obravnavajo svoje področje tako, da so usklajeni z navedeno jezikovno in antropološko usmeritvijo celostne gerontologije.

Revija izhaja štirikrat letno. Vodena je v domačih in mednarodnih znanstvenih bazah.

Prvi del revije je namenjen izvornim in preglednim člankom; ti so recenzirani. Praviloma vsebujejo s presledki od 10.000 do 30.000 znakov. Prispevki v drugem delu revije povzemajo informacije o novih tujih in domačih spoznanjih in izkušnjah na področju starosti, staranja in medgeneracijskega sožitja. Njihova dolžina se razteza od kratke zabeleške z nekaj sto besedami do obširnejših prispevkov o gerontoloških dogodkih ter spoznanjih in izkušnjah iz literature in prakse. Prispevki so objavljeni v slovenščini.

Uporabljene vire in literaturo se v člankih praviloma navaja sproti v tekstu v oklepaju na sledeči način: (priimek prvega avtorja, letnica izida: stran) ali pa v opombah pod črto. Uporabljena literatura se navaja na koncu članka po abecedi priimkov prvega avtorja. Primeri za navajanje posameznih zvrsti uporabljene literature:

- knjiga: Trstenjak Anton (1989). *Skozi prizmo besede*. Ljubljana: Slovenska matica;
- članek iz revije: Trstenjak Anton (1998). Štirje letni časi življenja. V: *Kakovostna starost*, letnik 1, št. 1, str. 4–7 (če je več avtorjev, se navajajo vsi, loči jih vejica);
- samostojni prispevek iz zbornika ali avtorsko poglavje v knjigi drugega avtorja: Trstenjak Anton, Ramovš Jože (1997). Sciences as a global problem. V: Pejovnik Stane in Komac Miloš (ured.). *From the global to the roots: learning – the treasure within*. Forum Bled '96, 13 – 15 October, 1996. Ljubljana: Ministry of Science and Technology of the Republic of Slovenia, str. 134–139;
- če je avtor organizacija: World Health Organization (2007). *Global Age-friendly Cities: A Guide*.
- spletno besedilo: Trstenjak Anton. *Skozi prizmo besede*. V: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si> (datum sprejema besedila na spletu).

Izvorni in pregledni znanstveni in strokovni članki imajo naslednjo obliko: ime avtorja oziroma avtorjev, naslov članka, povzetek (do 250 besed) v slovenščini in v angleščini, ključne besede (2–5) v slovenščini in v angleščini, avtorjevi biografski podatki (do 100 besed v tretji osebi), kontaktni naslov avtorja ali avtorjev (poslovni in elektronski). Besedilo naj bo smiselno razčlenjeno v uvodni del, osrednji prikaz spoznanj, sklepne misli ter navedbo uporabljene literature. Napisano naj bo v urejevalniku besedila Word s standardno pisavo brez dodatnih slogovnih določil, velikost črk 12 pt z razmakom med vrsticami 1,5. Rokopis se pošlje v elektronski in pisni obliki na naslov revije Inštitut Antona Trstenjaka, Resljeva cesta 11, p.p. 4443, 1001 Ljubljana ali kot priponko v e-pismu na: info@inst-antonatrstenjaka.si. Objave izvornih in preglednih znanstvenih in strokovnih člankov v reviji praviloma niso honorirane.

Kakovostna starost

LET. 27, ŠT. 4, 2024

Good quality of old age

VOL. 27, NUM. 4, 2024

ZNANSTVENI ČLANKI

SCIENTIFIC ARTICLES

J. Krašovec in I. Avsenik Nabergoj

Skrb za starejše ljudi v civilizacijah
starega bližnjega vzhoda

3

Caring for the Elderly in the Civilisations of the
Ancient Near East – from Ancient Oriental Cultures
to the Bible

Jože Ramovš in Tatjana Prašnikar Đuran

Usposabljanje prostovoljskih voditeljev skupin za
kakovostno staranje

17

Training for volunteer leaders of groups
for quality ageing

Zorana Galijaš, Jovana Bajunović, Anna Piccolo, Sabina Ličen, Mirko Prosen

Pogled in prepričanja svojcev obolelih za demenco na
njihov odnos do bolezni in bližnjih

60

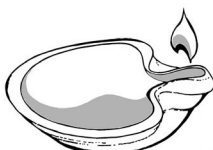
Views and beliefs of family members of people with
dementia on their perceptions of the disease and their
relatives

SIMPOZIJ, DELAVNICE 72

SYMPOSIUMS, WORKSHOPS

GOOD QUALITY OF OLD AGE 79

KAKOVOSTNA STAROST



INŠTITUT
ANTONA TRSTENJAKA

RESLJEVA 11, p.p. 4443,
1000 Ljubljana, Slovenija
Tel.: + 386 1 433 93 01

<http://www.inst-antontrstenjaka.si>