

DRUŽINSKI IN DRUGI NEFORMALNI OSKRBOVALCI

MOJI UTRINKI IN SPOZNANJA OB USPOSABLJANJU DRUŽINSKIH OSKRBOVALCEV

V mesecu januarju 2019 sem se pridružila delovnemu timu na Inštitutu Antona Trstenjaka. Pred prvim stikom sem si prebrala knjigo *Kakovostna starost* dr. Jožeta Ramovša in preletela zadnjo izdano število *Kakovostne starosti – revije za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*.

Besede kot so solidarnost, medgeneracijsko, trajnostno, so mi ves čas poplesavale pred očmi. Razumela sem jih, zanje že slišala, jih tudi sama uporabljala pri delu ali v medsebojnih pogovorih. Postavlja pa se vprašanje: *Jih tudi živim?* Človek za človeka; vsi za enega, eden za vse; daš – dam, da dobiva oba ... V času, ki je pretežno materialistično in individualistično usmerjen, se zdi kot da ni prostora za skupnost, za sožitje in zavedanje, da smo ljudje socialna bitja, soodvisni drug od drugega.

Inštitut že od leta 2004 izvaja tečaj, ki je namenjen družinskim in drugim neformalnim oskrbovalcem, ki doma oskrbujejo svojca. V sodelovanju z občinami ga izvaja po različnih krajih v Sloveniji. Tečaj vsebuje deset srečanj, ki so strukturirana, vsebine pa izhajajo iz potreb oskrbovalcev. Potek tečaja sem najprej spremljala v vlogi opazovalke in učenke ter se na lastne oči prepričala, da so njegove vsebine izobraževalno in praktično potrebne. Tečaja se udeležijo tisti, ki trenutno oskrbujejo svojca na domu, drugi imajo izkušnje o tem iz preteklosti, nekateri pa pridejo po znanje na zalogo, ker se jim ta naloga obeta v prihodnje.

Metoda socialnega učenja omogoča vsem sodelujočim, da so aktivni udeleženci in ne le v vlogi poslušalca. To pomeni, *da smo vsi učitelji in vsi učenci ter da se učimo iz konkretnih dobrih izkušenj*. Raziskave in dolgoletna praksa kažejo, da si ljudje na ta način največ zapomnimo in spoznanja najlažje prenesemo v prakso. Udeležence spodbujamo in jih učimo, da pripovedujejo o svojih dobrih izkušnjah. Na vsako slabo doživetje, ki je kot bodica, je treba v svoji zavesti najti pet dobrih, da izničijo in preglasijo slabo. Pa ne gre za zanikanje, da je oskrbovanje težko delo, velikokrat prezrto v poplavi rednih zadolžitev, ki jih imajo svojci in drugi neformalni oskrbovalci. Poudarjamo in ozaveščamo, da je družinska in druga neformalna oskrba prevladujoči sestavni del dolgotrajne oskrbe, ki pa družbeno še ni ustrezno prepoznana in priznana.

Na prvem srečanju se udeleženci med seboj spoznajo. Na kratko predstavimo Inštitut Antona Trstenjaka, naše delo ter sodelovanje z občino, v kateri tečaj izvajamo. Nato so na vrsti udeleženci. V krogu se predstavijo in povedo kako svojo lepo izkušnjo z oskrbovanjem. Opazila sem, da se večina udeležencev niti ne zaveda svoje vloge neformalnega oskrbovalca. Delo, ki ga opravljajo za drugega, vidijo kot samoumevno, nujno potrebno. Na tečaju poudarimo njihovo vlogo, pomen njihovega dela in zastavimo vprašanje: *Kaj dajem in kaj dobivam pri oskrbovanju onemoglega svojca?* Tečajniki dobijo s tem dva uvida. Prvi je, da opravljajo pomembno delo, ki ni samoumevno in zahteva veliko

časa, telesne in duševne pripravljenosti ter socialne naravnosti. Drugi pa je, da se zavedajo, kako se s tem, ko namenjajo svoj čas, znanje, energijo za drugo osebo, tudi sami socialno razvijajo.

Kadar dajemo, se v srcu dobro počutimo. Da bi to ozavestili in se tega zavedali tekom celotnega tečaja, udeležence učimo vajo, ki je najpomembnejša in najbolj zahtevna od vsega, kar smo razvili na Inštitutu Antona Trstenjaka: *Učim se prižigati lučko na drugemu človeku* – zlasti na onemoglem svojcu. Gre za to, da smo pozorni na dobro in lepo pri njem. Če svojo zavest usmerimo v pozitivno, bodo pozitivna tudi naša doživljanja in posledično izkušnje. Način komunikacije in obnašanje do bližnjega odraža naš odnos do sočloveka. Če je naravnost pozitivna, tako da pri svojcu, znancu ali prijatelju iščemo njegove pozitivne lastnosti, dejanja, besede in zmogljivosti, bomo z njim avtomatično vzpostavili dobro komunikacijo, naša dejanja in vedenje do njega bodo prijazni, z njim bomo vzpostavljali čedalje lepše sožitje, oziroma odnos, ki je za oba prijeten in koristen.

Tečajniki so nad vajo sprva navdušeni, kasneje pa imajo kar nekaj težav, saj pri tem spoznavajo, da lahko svoje doživljanje drugega človeka usmerjamo, toda ne z lahkoto. Naša odločitev, kako bomo doživljali drugega in ga ob tem sprejemali v vsej njegovi edinstvenosti, terja od nas odločitev in odgovornost, prinaša pa pozitivne odnose, zdrav način komunikacije, več strpnosti in solidarnosti ter povezovanja in složnega sobivanja. V vsakem primeru se splača potruditi, poskusiti. Potrebna je vaja, podobno kakor za učenje tujega jezika. Tekom tečaja se prižigajo lučke, tako v domačem okolju kakor na samem tečaju. Udeleženci

ugotavljajo, da so že poprej delali dobra dela, pomagali, razveselili svojega bližnjega, znanca ali soseda, da pa zelo pomaga, če zavestno usmerjamo svojo pozornost v lepo in dobro pri vsakem človeku. Človeška naravnost je dobra. Ko delamo dobro, se dobro počutimo. Vsakdo je že občutil, kako je, ko se človeku približamo, ko dajemo. Doa bro se z dobrim vrača. Ne gre za konkretno povračilo, temveč za lučko, ki se prižiga v nas samih. Raba besed *prosim, hvala, oprusti in rad/a te imam* so obliži za dušo in ustvarjajo prostor, kjer se srečamo. Pride do stika, dotika, ki ga človek potrebuje, da ve, da je, da obstaja, da je pomemben in vključen.

Metoda socialnega učenja vsem udeležencem in izvajalcem v skupini nudi priložnost, da se aktivno vključimo, da soustvarjamo. V skupinski dinamiki se ljudje počutimo varno, lažje se zaupamo in posredno dobimo pomoč in nasvet, saj skupino sestavljajo posamezniki, ki se v vlogi družinskega oskrbovalca soočajo s podobnimi izzivi.

Opazila sem, da nekaj tečajnikov prihaja po znanje na zalogo. Zavedajo se, da so podane teme oskrba dementnih oseb, skrb za lastno zdravje in kondicijo oskrbovalcev, fizioterapevtska pomoč za učinkovitejše oskrbovanje, nega starejšega človeka na domu, srečanje z minljivostjo itd. življenjske teme, s katerimi se slej ko prej srečamo.

Starost, pešanje, smrt in minljivost so tabu teme v družbi. O njih se ne govori ali pa imajo negativen prizvok. Lahko so tudi boleče, še posebno kadar so izgube nenadne ali pa se svojec poslavlja v mukah težke bolezni. Če se o določenih tematikah ne spregovori, še ne pomeni, da ne obstajajo. Tako kakor je rojstvo začetek življenja, nas vse čaka tudi slovo, zaključek, smrt. V Sloveniji se

vzpostavlja mreža paliativnih timov, ki družini in bolnemu pomagajo pri lajšanju bolečin tako na fizični ravni kakor na čustveni in duhovni. Na tečajih se o zgoraj omenjenih temah pogovarjamo, sodelujoči govorijo o svojih lastnih izkušnjah in nemalokdaj se potoči tudi solza, ki pa v varnem krogu skupine pomaga, da v sebi začutimo sočutje in empatijo. Empatija je psihološka sposobnost zaznavanja čustev druge osebe. Drugega začutiti, ga poslušati in tudi slišati ima v današnjem spreminjajočem se in velikokrat razosebljenem svetu velik pomen. Gre za sposobnost, ki lahko ponovno prebudi občutek povezanosti z drugimi.

Dandanes nam je dostopnih neomejeno število informacij. Z razmahom tehnologije in interneta se zdi, da vsi vemo vse. To nas lahko kot ljudi odtuja. Po nasvete in modrosti ne hodimo več k našim babicam in dedkom, sosed ne pomaga sosedu in otroci igrajo računalniške igrice v svoji sobi, v osami so virtualno povezani s celim svetom. Vse generacije občutimo odtujenost in posledično strah, ki je primaren in vse večji. Ostajamo sami in osamljeni. Vse več je socialne izključenosti in posledično tudi revščine. Hitimo, drvimo, za dosego egoističnih ciljev smo pripravljeni spregledati, povoziti, zanemariti tisto, kar nas dela ljudi. Pa če tudi prispemo na cilj, s kom bomo podelili, s kom se bomo veselili, *kje bomo iskali, ko rama sočloveka bomo potrebovali ...*

Tudi sama sem del te družbe. In ni mi vseeno. Že v rani mladosti sem vedela, da bi želela delati za ljudi, z ljudmi, s skupinami. Po poklicu sem diplomirana socialna delavka in moja naravnost je usmerjena v vse nas, v krepitev, v pomoč ter opolnomočenje. Pomembno je zavedanje, učenje

in delovanje; hvaležna sem, da sem na Inštitutu Antona Trstenjaka dobila priložnost, da uresničujem svoje poslanstvo. Jože Ramovš in direktorica Ksenija Ramovš imata ogromno znanja, predvsem pa dolgoletne izkušnje, ki so kot zaklad za vse nas, ki imamo priložnost, da se od njiju učimo in rastemo in to predajamo drugim. Pa naj bo na tečaju za družinske oskrbovalce ali med prijatelji in znanci, še posebno pa v svojih primarnih družinah, ki ostajajo jedrna celica, v kateri se učimo komunikacije, odnosa, sodelovanja, zdravega reševanja sporov in medgeneracijske izmenjave informacij.

Drobni koraki za lepše sožitje. Ničesar ne bomo izgubili, vsi lahko samo pridobimo. Tega se zavedajo tudi udeleženci tečaja za družinske oskrbovalce, ki s svojimi primeri dobre prakse ustvarjajo danes za lepši jutri. Po končanem tečaju se oblikuje skupina svojcev, ki se srečuje enkrat mesečno. Udeleženci nadaljujejo z delom, med seboj si pomagajo in sodelujejo, ohranjajo stik in družabništvo. Strokovno oporo jim še naprej nudi Inštitut Antona Trstenjaka in prireja različna izobraževanja, tečaje in delavnice.

Tudi v mojo zavest vstopa misel, da je prostovoljsko sodelovanje ključ do medgeneracijskega povezovanja, da je starost smiselna, da je vsak izmed nas edinstven doprinos k celosti družbe, da vse tri generacije predstavljamo celoto in če želimo kakovostno napredovati, se postarati, povezovati, biti, je potrebno skupaj stopiti.

Pred tremi leti sem sodelovala z gospo, ki ima danes 93 let. Obdelovala sem njen vrt. Pomagala mi je z nasveti in malimi skrivnostmi, jaz pa sem imela toliko pridelka, da sem delila med prijatelje, znance in družino.

Čutila sem se živo, sprejeto in povezano. Sproti sem kompostirala gnile pridelke ali pa tiste, ki so zaradi suše oslabele. Naredila sem prostor. Ne samo na vrtu, ampak tudi v svojem srcu. In spremenila sem se.

V teh preteklih mesecih na Inštitutu Antona Trstenjaka imam dovolj podpore in prostora, da se kot mlada sadika dobro ukoreninim, poženem močne korenine in varno rastem iz učenke in opazovalke v izvajalko in voditeljico. Pri izvajanju tečaja za družinske neformalne oskrbovalce sem bolj suverena in samozavestna in z radovednostjo poslušam, sodelujem z generacijami. Poslušam z vso pozornostjo in sem slišana. Enkrat v vlogi učenke, spet drugič v vlogi učiteljice. Delo v skupinah me navdušuje. Konkretna izkušnja je neprecenljiva, saj se ugnezdi v vsako celica telesa. Vključitev je ključna. Lahko najdemo izgovor, nimam časa ali pa najdemo ključ, ki odpira mnoga vrata. So-delo-vanje – se obrestuje. Gospa, ki je 40 let obdelovala vrt in iz lastnih izkušenj svetovala meni, ki sem se prvič soočala z obdelovanjem zemlje ... Rezultat je bil več kot očiten: zvrhan koš pridelkov in mreža se je širila, sodelovanje se je okrepilo in *biti ali ne biti* ni bilo več vprašanje. Podobna izmenjava izkušenj se zgodi tudi na tečajih za družinske oskrbovalce, kjer je vsak sprejet in slišan. Kjer se vsi učimo in rastemo. Ne postavljamo si samo vprašanja *Kaj?*, ampak tudi *Kako?* in preko pozitivnih izkušenj iščemo dobre rešitve.

Jesen, ki je pred nami, je moj najljubši letni čas. Listi so vseh barv, noči in jutra so hladna in sončni žarki izgubljajo na moči. Hvaležen si za pretekle dni, pridno skladiščiš pridelke in zлагаš drva ter upaš, da zima ne bo prehuda. Da bo poslala koga, ki bo v dolgih večerih s tabo bedel in morda

zgodbo povedal ali pa pesem zapel. In tako tudi v skupinah: prostovoljskih, družinskih, medgeneracijskih preganjamo osamljenost, ki je pereč problem današnje družbe. Kako lahko rešimo problem osamljenosti med starejšimi? S povezovanjem, z izvajanjem tečajev, ki so tako socialno kot informativno naravnani, ki so zaradi našega kakovostnega dela in večletnega sodelovanja z občinami širom po Sloveniji in tujini, za udeležence brezplačni. Vidimo v prihodnost in ukrepamo že danes. Temelj je postavljen. Gradimo naprej skupaj. Za boljšo prihodnost vseh generacij. Mrežimo, sodelujmo, povezujmo in delimo. Izmenjujemo dobre pridelke, slabe pa kompostiramo. Tako pridobimo gnojilo za naslednjo obetajočo sezono, ko se vsi stari znanci zberemo in povabimo nove člane, da skupaj zaorjemo proti medgeneracijskemu sožitju.

Za zaključek mojega pripraviškega obdobja na Inštitutu Antona Trstenjaka bi dodala še to: *Svet je velik. In težko se je najti in biti zadovoljen.* Usmerjenost v *imeti* nas osiromaši za tisto, kar smo: *biti človek.* Iz tega sledi, da je pred človeštvom še velik izziv: *dajati brez pričakovanja.* Vsako pričakovanje v sebi nosi trohico razočaranja. Odprtih src hoditi po zemlji. Ja, lahko je boleče, lahko je težko, tudi radostno in lepo. Zaupanje v tisto, kar nas presega, nas dela močnejše, da se v težkih trenutkih zavemo, da vse mine. Življenje teče kakor reka. V vsakem trenutku prinaša s seboj nekaj. Dobro ali slabo. Srečo ali nesrečo? Odvisno od naše usmerjenosti, od našega pogleda. Je kozarec na pol poln ali na pol prazen? Zavestno usmerjanje v dobro in zaupanje v reko življenja v nas samih prižiga luč, da jo lahko prižgemo tudi v drugih.

Sara Schwarzmänn