

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

TABOR MEDGENERACIJSKEGA DRUŠTVA MORS

V prejšnji številki smo na tem mestu kratko poročali o *Zvezi medgeneracijskih društev za kakovostno starost Slovenije*, ki deluje pri Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje. Danes bomo predstavili Medgeneracijsko prostovoljsko društvo za kakovostno staranje zaposlenih in nekdanjih delavcev Ministrstva za obrambo Republike Slovenije (MORS), ki je zelo dejaven član Zveze; med drugim vsako leto organizira tabor za svoje člane. Sredi tedna je na taboru en dan posvečen supervizijskemu usposabljanju, vsakokrat ob enem od vprašanj, ki so pomembna za razvoj njihovega društva in prostovoljstva ter za izvajanje njihovih programov.

Kakor vsa društva v Zvezi ima tudi *Medgeneracijsko prostovoljsko društvo za kakovostno staranje zaposlenih in nekdanjih delavcev MORS* glavni namen delati za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami v svojem okolju. Med glavnimi dejavnostmi vseh društev je organizacija in vodenje skupin za kakovostno staranje, ki so učinkovit način za preprečevanje socialne izključenosti starih ljudi in spodbuda za zdravo staranje. Med posebnimi značilnostmi Morsovega medgeneracijskega društva je to, da so med prostovoljskimi voditelji in člani skupin številčno izenačeni moški in ženske. V vseh drugih društvih zelo prevladujejo ženske, večinoma jih je devet desetih, neredke skupine sestavljajo samo ženske. Ta posebnost je za vso Zvezo pomembna, saj Inštitut skupaj z Zvezo pravkar išče možnosti za večje vključevanje moških; letošnji jesenski osvežitveni

tečaj bo posvečen tudi temu vprašanju in izkušnje dobre prakse Morsovega društva bodo pomenile pomemben prispevek.

Za delovanje posameznih medgeneracijskih društev skrbijo predsedniki društev, ki so enako prostovoljski voditelji skupin kakor vsi drugi, poleg tega pa opravljajo organizacijsko prostovoljsko delo, zlasti da vodijo intervizijska srečanja prostovoljcev, povezujejo društvo z drugimi organizacijami v kraju, se permanentno usposabljaajo in vodijo dokumentacijo za društvo. Za kakovostno delo prostovoljcev, ohranjanje prostovoljske kondicije in preprečevanje njihove izgorelosti je pomembno:

- da so deležni rednega strokovnega izobraževanja (o aktualnih spoznanjih gerontologije, staranja in starosti, medgeneracijskega sožitja, prostovoljstva, vodenja skupin ter programov za aktivno, zdravo in dostojanstveno staranje, za oskrbo onemoglih in za krepitev medgeneracijske solidarnosti);
- da se mesečno srečujejo v svoji intervizijski skupini, kjer si izmenjajo izkušnje, obravnavajo strokovne teme in rešujejo odprta vprašanja, s katerimi se soočajo pri svojem prostovoljskem delu;
- da prejemaajo in spremljajo strokovno literaturo, med drugim revijo *Kakovostna starost*;
- da prejemaajo interno glasilo svojega društva, ki je namenjeno predvsem informiranju o dejavnostih in dogodkih, ki se bodo odvijali v tistem obdobju, ter poročanju o preteklih dogodkih društva;
- da organizirajo občasne skupne dejavnosti in družabna srečanja za celotno društvo ali skupaj z drugimi društvi, na

primer predpočitniško srečanje s piknikom, novoletno srečanje z obdarovanjem, izlet, tabor in podobno.

Medgeneracijsko društvo MORS organizira vse te dejavnosti na zavidljivo visoki ravni. Za vso Zvezo je nedosegljiv vzor njihov vsakoletni tabor, ki ga bomo predstavili v nadaljevanju. Spoštovanje gre Slovenski vojski, ki svojim upokojenim prostovoljcem omogoča bivanje, vojaška disciplina ima verjetno nekaj zaslug za zavidljivo raven sodelovanja in tovarištva v njihovem društvu, prijetno in sproščeno vzdušje ter ustvarjalna samoiniciativnost članov, ki vladata v društvu in na taboru, pa sta vsekakor osebni zaslugi prostovoljcev samih.

MEDGENERACIJSKI TABOR POKLJUKA 2017

V zadnjih letih se Ministrstvo za obrambo (MO) in Slovenska vojska (SV) soočata z resnim izzivom: s pomanjkanjem kadra, ki je posledica upokojevanja in odhodov iz vojaške službe ter krčenja finančnih virov in razmer na trgu delovne sile. V Sektorju za vojaške zadeve (SVZ), ki skrbi za promocijo, pridobivanje kadra, odhode iz vojaške službe, veteranske organizacije in nekdanje pripadnike SV, se zavedamo, da je skrb za ljudi, ki so bili večji del svoje aktivne dobe zvesti obrambnemu sistemu, pomemben element promocije vojaškega poklica. Njihove izkušnje in vrednote so namreč dober zgled mladim vojakom. Skrb za nekdanje pripadnike SV je opredeljena v *Zakonu o službi v Slovenski vojski* in se pretežno nanaša na reševanje potreb posameznikov, medtem ko SVZ organizira in izvaja tudi dejavnosti, ki izpolnjujejo potrebe večjih, organiziranih skupin nekdanjih pripadnikov.

Od leta 2008, ko je SVZ celovito in načrtno začel s skrbjo za nekdanje pripadnike SV z več projekti, so bila ustanovljena štiri

Medgeneracijska informativno-družabna središča (MIDS). Prvo je bilo v Ajdovščini, sledila so v Slovenski Bistrici, Novem mestu in Ljubljani. MIDS smo definirali kot prostore, ki jih ministrstvo zagotavlja za izvajanje dodatnih vsebin skrbi za nekdanje pripadnike, kot so informiranje, druženje, razvedrilo, vključevanje v aktivnosti samopomoči in medsebojne pomoči, medgeneracijsko sodelovanje ter siceršnja integracija uporabnikov v družbo in okolje, v katerem živijo. Vodenje MIDS temelji na prostovoljskem delu uporabnikov in prostovoljcev, povezanih v mrežo, ki jo vodi in organizira strokovni sodelavec ministrstva. V tej mreži so svoje mesto našle tudi medgeneracijske skupine za kakovostno staranje MORS.

Medgeneracijske tabore izvajamo že sedem let. Namenjeni so vodstvom MIDS, voditeljem medgeneracijskih skupin za kakovostno staranje in najdejavnjšim članom skupin in središč, ki s prostovoljskim delom bogatijo njihove programske vsebine.

Tabor običajno poteka štiri dni, izvaja pa se na lokacijah, kjer so možnosti nastanitve v vojaških objektih ali v počitniških kapacitetah MO. Izbiramo kraje, ki omogočajo mirno in poglobljeno delo udeležencev ter spremljevalni program v okolici. Običajno je to Pokljuka, po enkrat pa smo imeli tabor v Mariboru in Novem mestu.

Prvi in zadnji dan tabora običajno organizirata program strokovna sodelavca SVZ, oblikovanje programa za drugi in tretji dan pa je prepuščeno vodstvom MIDS. Osrednji dogodek tabora je intervizijsko srečanje vodij MIDS, voditeljev medgeneracijskih skupin in širiteljev raznih skupinskih programov. Na njem rešujemo odprta vprašanja, ki se nanašajo na vodenje skupin mreže in Medgeneracijskega društva MO. Pri oblikovanju programa je glavno vodilo, da je prilagojen vsem udeležencem, tudi najstarejšim in najšibkejšim

članom. Tako sodelavca SVZ kot vodje MIDS iščejo lastne vire moči med udeleženci in pripadniki ministrstva ali SV. Vsebine na taboru se nanašajo na naslednja področja: izobraževanje, kultura in vrednote, osebnostna rast, telesna dejavnost in razvedrilo.

Letošnjega medgeneracijskega tabora *Pokljuka 2017* se je udeležilo 35 vodij MIDS ter voditeljev in članov medgeneracijskih skupin, ki delujejo v okviru MIDS Ajdovščina, Slovenska Bistrica, Novo mesto in Ljubljana. Zaradi omejenih nastanitvenih zmogljivosti in finančnih virov smo število omejili na deset iz posameznega središča, interes pa ni presegel omejenega števila štirideset.

Prvi dan tabora smo pričeli v Nordijskem centru Planica. Po prihodu Primorcev, Štajercev, Ljubljančanov in Dolenjcev, skupinski fotografiji v izteku velikanke in nagovoru organizatorjev so najzmogljivejši opravili pohod v dolino Tamar in kratek vzpon do slapu Nadiža. Organizator mreže se je povzpел na vrh letalnice po čudovit razgled in fotografijo doline pod Poncami, nato pa je odpeljal šibkejše člane odprave na ogled Zelencev. V zgodnjih popoldanskih urah smo se vsi skupaj odpravili na Pokljuko, kjer sta sledila namestitve in kratek počitek do večerje. V večernih urah nas je obiskala teta Pehta iz Ljubljane ter postregla s čajem in skečem. Pred nočnim počitkom ob deseti uri smo večer zaokrožili s pripovedovanjem šal ter z najavo dogodkov in aktivnosti, ki sta jih oblikovali MIDS Ajdovščina in Ljubljana, za naslednji dan.

Drugi dan se je začel z jutranjo vadbo za krepitev ravnotežja iz programa *Preprečevanje padcev v starosti*, ki je stalnica v vseh medgeneracijskih skupinah v mreži MORS. Po zajtrku se je enajsterica krepkih pod vodstvom izkušene planinke iz Ajdovščine odpravila na Blejsko kočo. Ostali smo opravili pohod mimo biatlonskega centra in

energetskih točk do Uskovnice. Okrepčilo in energijska moč sta pomagala vsem udeležencem ob povratku do kosila. V popoldanskih urah se nam je pridružil pastoralni asistent, pripadnik vojaškega vikariata, ki je izvedel delavnico osebnostne rasti z naslovom *Fotogovorica*. Zanimive in kvalitetno izvedene delavnice so se udeležili in na njej aktivno sodelovali vsi navzoči, tako da se je nadaljevala tudi po večerji do poznih ur.

Tretji dan pred zajtrkom so bile spet vaje za krepitev ravnotežja, po zajtrku pa polurna vadba iz programa *pozdrav soncu*, ki jo je vodila članica MIDS Novo mesto. Sledil je sproščen pogovor v pričakovanju prihoda ostalih voditeljev mreže in prof. dr. Jožeta Ramovša s sodelavkami Inštituta Antona Trstenjaka ter začetka supervizijskega srečanja. Po kosilu je sledil pohod preko Konjščice do Uskovnice in nazaj, ki je predstavljal enkratno priložnost za druženje in izmenjavo mnenj s sodelavci Inštituta. Ostali, ki napornega tempa nismo zmogli, smo se odpeljali do Šport hotela in se sprehodili po poključskih mokriščih. Po večerji se je udeležencem pridružil sodelavec SVZ, v preteklosti aktivni hokejist kranjskega Triglava in ljubljanske Olimpije, ki je na zanimiv način predstavil hokejski šport in opremo hokejista. Nekaj udeležencev si je vso opremo tudi nadelo in poskrbelo za polno smeha. Za prispevek MIDS Slovenska Bistrica je vse štiri dni poskrbela Štefka, ki je v prostem času poučevala izdelovanje suhega cvetja iz krep papirja in žice. Njihove izdelke smo podarili gostiteljem in gostujočim izvajalcem vsebin.

Četrty dan tabora smo po zajtrku zapustili Pokljuko in se odpravili v Begunje na Gorenjskem ter si ob vstopu v dolino Draga ogledali ruševine nekoč mogočnega gradu Kamen, ki ga je v zgodovinski okvir umestil naš nekdanji sodelavec, polkovnik v pokoju, Bogomir Povše. Delegacija vseh štirih MIDS

je prižgala svečo in položila cvetje ob spomeniku talcev, tabor pa smo zaključili z obiskom muzeja Avsenik pri slovitem »Joževcu«.

SUPERVIZIJSKO SREČANJE NA LETOŠNJEM TABORU

Supervizijsko srečanje vodij MIDS in voditeljev medgeneracijskih skupin je, kot je bilo že omenjeno, osrednji dogodek vsakoletnega medgeneracijskega tabora. Ta dan oblikujemo skupaj z Inštitutom Antona Trstenjaka, ki je na MO izvedel prvo usposabljanje voditeljev v letu 2008/09. Takrat smo s sedemnajstimi voditelji ustanovili prvih sedem skupin, ki so povezane v mrežo našega društva. Leta 2013 se je skozi program *Preprečevanje padcev v starosti* usposobilo petnajst novih voditeljev in voditeljic, ki so ustanovili dodatnih šest skupin in nadomestili nekaj voditeljev, ki so z delom prenehali.

Staranje in morebiten padec motivacije voditeljskih parov sta vodstvu Medgeneracijskega prostovoljskega društva MO in organizatorju mreže narekovala letošnjo temo supervizijskega dneva in s tem osrednjega dodatnega usposabljanja. To je bilo vprašanje: »*Kdaj in na kakšen način prenehati s prostovoljskim delom?*« Vprašanje se nanaša tako na voditelje skupin kakor na člane, saj smo v medgeneracijskih društvih za kakovostno staranje vsi prostovoljci, ki s svojim časom, znanjem in izkušnjami vsak po svoje prispevamo h kakovostnemu staranju in lepšemu sožitju med generacijami. Voditelji skupin imajo pri tem le dodatno vlogo, da skupine uspešno delajo po svojem programu, da v njih vlada dobra pogovorna kultura in vse drugo, kar je z organizacijskega vidika potrebno za uspešen razvoj skupine.

Uvodno predavanje in vodenje pogovora ob tem vprašanju smo na supervizijskem srečanju poverili Jožetu Ramovšu in sodelavcem iz Inštituta. V predavanju je bila v ospredju

motivacija za prostovoljstvo in sodelovanje v medgeneracijskih skupinah. V začetku je to lahko radovednost, za nekoga, ki je na takem poklicnem mestu, tudi službena dolžnost ali kaka druga trenutna potisna motivacija, dolgotrajno vodenje skupine in sodelovanje v njej pa lahko poganja le privlačna motivacija tega, kar človek dobi vrednega za svojo človeško rast, kakovostno staranje in lepše odnose v vsakdanjem življenju. Privlačna motivacija je značilna samo za človeka. Z njo človek svobodno odgovori na svoj uvid v nekaj vrednega in dobrega, zanj osebno in za druge potrebnega in dobrega. Ali prostovoljci prenehajo z vodenjem skupine ali s sodelovanjem v njej zaradi nekega pritiska, torej potisne motivacije, ali zaradi višje vrednote, to je privlačne motivacije? Ko rečejo, da so že utrujeni, da so se naveličali hoditi v skupino, ko so bolni ali opešajo, se zdi, da je to le sila, ki jih je potisnila v prenehanje. Če se ustavimo pri tem, imata slab občutek tisti, ki preneha, in skupina ali društvo. Tudi za prenehanje prostovoljstva in sodelovanja v skupini je veliko bolj zrelo, da človek aktivira privlačno motivacijo – preneha zaradi večjega dobrega in ne zaradi ovire. Če npr. boleha in se ne more varno voziti, je varovanje zdravja večja vrednota, kakor da hodi v skupino. Ko torej razlogi narekujejo, da prenehamo z aktivnim prostovoljstvom, je pametno iskati, katero večjo vrednoto bomo s tem dosegli. O tem se pogovarjamo z drugimi v skupini in društvu, tako da je prenehanje lep in ne trpek dogodek. Takšno prenehanje ni korenit rez, ampak sprememba v načinu povezanosti; koliko primerov poznamo, ko se skupina občasno sreča pri bolnem članu doma, ko so drugi člani z njim redno povezani po telefonu in z obiski, ko bivši voditelj skupine ostane v skupini kot član ali ko v društvu postane iz aktivnega podporni član. Vsekakor je prenehanje

prostovoljstva zahtevno, morda ne manj zahtevno, kakor je vključitev vanj.

Po predavanju so se udeleženci, razdeljeni v pet skupin, poglobili v tri pomembna vprašanja za razvoj prostovoljske mreže.

1. *Kateri so motivi ali nagibi za naše prostovoljsko druženje v skupinah (kaj imam od tega)?* Izpostavljeni so bili predvsem: druženje z nekdanjimi sodelavci in nekdanjim delovnim okoljem, izmenjava izkušenj, znanj, potreb in vrednot, medsebojna pomoč, skupno ohranjanje kondicije (pohodi, kolesarjenje, vaje za krepitev ravnotežja idr.), preprečevanje osamljenosti in izključenosti, udeležba na delavnicah in predavanjih, želja po aktivnosti, skupno zadovoljstvo, osebna rast, osebni stiki, spoznavanje novih ljudi in podobno.

2. *(Dolgo)trajnost prostovoljstva (koliko časa se mi zdi pametno sodelovati v skupini; kako prenehati; smiselni razlogi za prenehanje ob dejstvu, da večina voditeljev vodi skupine nad deset let).* Vsi navzoči so dejali, da trenutno ne razmišljajo o prenehanju. O prenehanju vodenja oziroma o izstopu iz skupine bi se odločili, če bi bili preobremenjeni (npr. zaradi družinskih razmer) ali zaradi zdravstvenih razlogov. Voditelji razmišljajo tudi o prenehanju iz razloga, ker bi želeli dati možnost mlajšim, da se vključijo v delo skupine kot voditelji, če bi jim zmanjkalo novih idej pri vodenju ali če bi čutili, da niso več koristni skupini.

3. *Kaj lahko naredimo za trajnost in razvoj naših skupin v društvu ob dejstvu, da noben voditelj ne more voditi skupine v neskončnost?* Pri tem vprašanju so v skupinah iskali čisto konkretne odgovore, npr. komu in kako pravočasno ponuditi usposabljanje za voditelje – primernim članom skupin, našim upokojencem, zaposlenim ali drugim iz našega okolja, za katere menimo, da bi s svojim delom lahko obogatili sebe in naše društvo. Za organizatorja mreže in vodstvo

MPD MO bo nadvse koristno razmišljanje ob tem vprašanju, saj so udeleženci tabora postregli s konkretnimi imeni, ki si jih želijo za svoje voditelje, in nakazali določene sredine, kjer medgeneracijske skupine še ne delujejo, pa menijo, da bi lahko. Prevladuje tudi mnenje, da se z vsemi omenjenimi kandidati predhodno opravi individualni pogovor. Vsekakor bodo ti izsledki vodilo pri načrtovanju novega usposabljanja.

Četrto vprašanje je bilo v pomoč sodelavcem Inštituta pri oblikovanju programa za letošnji osvežitveni tečaj Zveze v Dobrni: »*Kakšne so posebnosti ženskih in kakšne moških prostovoljskih voditeljev skupin?*«

Izvedba štiridnevnega tabora s supervizijskim srečanjem pomeni velik zalogaj za društvo, organizatorja mreže in okolje, v katerem društvo deluje, v tem primeru za Ministrstvo za obrambo; brez njega takega tabora ne bi mogli organizirati. Mirno okolje nudi voditeljem možnost za medsebojno druženje, izmenjavo izkušenj in zaznavanje potreb članov društva, za razvedrilo in izobraževanje. Za kakovost tabora pa je odločilno angažiranje lastnih virov moči vseh navzočih; samo to razvija ustvarjalnost in soodgovornost za oblikovanje in izvedbo programa. Na taboru imajo vsi udeleženci možnost pokazati svoja znanja, sposobnosti in talente sebi enakim; to delajo brez zadreg. Pester program in prosta izbira omogočata slehernemu udeležencu aktivno sodelovanje pri širokem spektru dejavnosti s področij izobraževanja, kulture in vrednot, osebnostne rasti in telesne dejavnosti. Supervizijsko srečanje pa omogoča članom društva povezanost s sodelavci Inštituta, analizo doseženih rezultatov, opredelitev ciljev in trasiranje nadaljnje poti v razvoju društva.

Peter Košak in Maja Rant