

Razvoj
modElov svetovanja
za ranljive skupine

Projekt: Razvoj modelov svetovanja za ranljive skupine

Številka operacije: OP13.2.3.1.10.0022

MODEL SVETOVANJA ZA STAREJŠE ODRASLE

KAZALO

<i>Uvod</i>	3
1. <i>Zakaj so modeli svetovanja potrebni?</i>	3
2. <i>Kaj je vsebina modela?</i>	4
3. <i>Kdo bo izvajal svetovanje?</i>	5
4. <i>Komu bomo nudili svetovanje?</i>	6
5. <i>Kako bomo nudili svetovanje?</i>	6
6. <i>Kje bomo svetovanje izvajali?</i>	7
7. <i>Kdaj bo svetovanje potekalo?</i>	8
8. <i>Koliko svetovanja bomo izvedli?</i>	8
<i>Poslovodeči konzorcija</i>	10
<i>Partnerske organizacije v projektu</i>	10
<i>Sodelovali pri izdelavi modela</i>	10

Uvod

Model svetovanja za starejše odrasle je nastal kot eden od treh modelov v okviru projekta Razvoj modelov svetovanja za ranljive skupine. Splošni cilj modela svetovanja je zmanjšanje socialne izključenosti starejših odraslih in izboljšanje kakovosti njihovega življenja.

Struktura modela svetovanja za starejše odrasle je nastala kot odgovor na vprašanja: zakaj je model svetovanja potreben, kaj je vsebina modela, kdo bo izvajal svetovanje, komu bo svetovanje namenjeno, kako in kje se bo svetovanje izvajalo, kdaj bo potekalo, v kolikšnem obsegu bo potekalo in kako se bodo zagotavljala sredstva za njegovo izvedbo.

Model svetovanja za starejše odrasle je namenjen ciljni skupini starejših odraslih na dveh ravneh. Prednostno se nanaša na starejše odrasle, ki so socialno izključeni, po drugi strani se v model svetovanja vključujejo starejši odrasli kot prostovoljci svetovalci.

1. Zakaj so modeli svetovanja potrebni?

Staranje populacije zaradi višjega življenjskega standarda in razvejane zdravstvene oskrbe je pojav, ki je značilen za celotno Evropo oz. razvite industrijske države. Upokožitev je v človekovi zreli dobi bistvena sprememba, ki ji sledijo tudi spremembe v načinu življenja, ko se zelo zmanjšajo tudi družinske in starševske obveznosti. Že sama starostna doba ni naklonjena spremembam oz. je sprejemanje drugačnega načina življenja upočasnjeno in oteženo. V tem času se začnejo pojavljati tudi starostne težave. Vse to lahko človeka oddalji in osami od družbe, v kateri živi. Starejši odrasli se pogosto aktivno vključujejo v društva, izobraževalne institucije in politične organizacije. Cilj vključevanja je, da se posvetijo aktivnostim, za katere niso imeli ne dovolj časa ne ustreznih možnosti v obdobju aktivne zaposlitve.

Med starostniki se pogosto pojavljata revščina in izoliranost in osamljenost. Zaradi nizke samopodobe in samozavesti se ti ljudje bodisi ne želijo vključevati v družbeno okolje ali pa nimajo osnovnih pogojev za mobilnost. Nemalokrat jih ovira razumevanje pridobljenih informacij.

Veliko posameznikov ob upokožitvi doživlja stres, ker se počutijo nekoristne in nimajo ciljev, ki bi se jim jih zdelo vredno dosežati. Ugotavljanje izobraževalnih potreb upokožencev kaže dvojni interes: po eni strani si želijo pridobivati nova znanja, po drugi strani pa prenašati svoja znanja na druge, bodisi v obliki medgeneracijskega dialoga bodisi v delu s pomoči potrebnimi. V tem obdobju starejši ponovno ovrednotijo smisel bivanja in ob pregledu lastnega življenja se srečujejo z občutkom krivde zaradi neizpolnjenih življenjskih načrtov.

Čeprav se čedalje več upokojencev srečuje s pojavi revščine, še vedno obstaja sloj upokojencev, ki ima višjo ali visoko izobrazbo ter pokojnine, ki jim zadostujejo za dostojno življenje. Potrebe po dodatnih zaslužkih nimajo, saj ne doživljajo pritiskov glede svoje eksistence. Želijo se ukvarjati predvsem s stvarmi, ki jih veselijo in jim bogatijo kakovost življenja. V tej luči je prav prostovoljno delo starejših odraslih oblika lastne samopotrditve, kjer dobijo pozitivno povratno informacijo o svojem znanju, sposobnostih in uspešnosti pri delu z ljudmi.

Z elementom duhovne pomoči in svetovanja lahko učinkovito veliko prispevamo k modelu svetovanja starejšim odraslim.

V modelu svetovanja za ranljive skupine bodo starejši odrasli izvajali prostovoljno svetovanje in informiranje za pripadnike svoje in drugih dveh ranljivih skupin, Romov in oseb s posebnimi potrebami. Starejši odrasli bodo torej prostovoljno pomagali starejšim odraslim, ki živijo v revščini, materialnem pomanjkanju in socialni izključenosti.

2. Kaj je vsebina modela?

Vsebina modela svetovanja za starejše odrasle temelji na naslednjih pomembnih sklopih:

- ohranjanje telesne in duševne kondicije,
- obvladovanje zdravstvenih težav,
- socialno vključevanje,
- vključevanje v vseživljenjsko učenje in aktivno državljanstvo in
- medgeneracijski dialog s poudarkom na prenašanju vrednot.

Iz vidika socialne vključenosti je smiselno spodbujati starejše osebe, da se na različne načine osebno družbeno udeležujejo. Njihova aktivnost prispeva k ohranjanju telesne in duševne kondicije, po drugi strani pa ima tudi pozitivne socialno-ekonomske učinke.

Svetovanje bo usmerjeno predvsem k premagovanju občutkov osamljenosti in brezupnosti ter promociji izobraževanja. Zaradi specifik ciljne skupine bo poudarjen tudi pomen skrbi za psihično in fizično zdravje. Pomembna naloga svetovalcev bo tudi promoviranje vseživljenjskega učenja in boj proti socialni izključenosti. Staranje praviloma prinaša več bolezni in zdravstvenih težav, ki jih starejši odrasli lažje obvladujejo z aktivnim načinom življenja, na primer z vključevanjem v družbena dogajanja, izobraževanje in usposabljanje, versko udejstvovanje, prostovoljno in humanitarno delo; z vzdrževanjem zdravega življenjskega sloga, ki vključuje zdrav način prehranjevanja, gibanje in splošno skrb za fizično zdravje.

Ena od pomembnih vsebin modela bo spodbujanje k medgeneracijskemu dialogu in posredovanju vrednot. Stari starši se čutijo koristne, ker lahko sodelujejo pri varstvu in vzgoji svojih vnukov, s čimer prenašajo na mlajšo generacijo življenjske izkušnje, znanja in vrednote.

Ena od vsebin modela svetovanja za starejše odrasle je tudi seznanjanje z možnostmi vključevanja v prostovoljno in humanitarno delo, saj lahko prav takšne oblike dela predstavljajo aktivni način preživljanja časa v zrelem obdobju.

3. Kdo bo izvajal svetovanje?

Model svetovanja za starejše odrasle temelji na povezovanju oziroma mreženju vseh organizacij v okolju, ki se ukvarjajo s starostniki. Med nosilci izvajanja modela svetovanja za starejše odrasle prevladujejo izobraževalne in verske ustanove, ki se povezujejo s socialnimi, socialnovarstvenimi, z zdravstvenimi in s kulturnimi ustanovami, z lokalnimi skupnostmi ter nevladnimi organizacijami.

Izvajalci svetovanja bodo različni strokovnjaki in predstavniki ranljivih ciljnih skupin. Kot strokovnjaki bodo vključeni predvsem izobraževalci in duhovniki, kot predstavniki ranljivih ciljnih skupin pa prostovoljci - starejši odrasli in prostovoljci - Romi. Posebno poudarjeni bodo naslednji svetovalni segmenti: sodelovanje, izmenjava informacij in izkušenj ter timsko delo med svetovalci.

Svetovanje morajo vedno izvajati usposobljeni ljudje, ne glede na to, ali so strokovnjaki ali prostovoljci iz vrst ranljivih skupin.

Vsak izvajalec mora imeti primerne osebne lastnosti za delo z ljudmi ter biti seznanjen z družbenimi, duševnimi in telesnimi spremembami pri človeku v času staranja. Pri delu bodo najbolj učinkoviti kompetentni strokovnjaki, ki imajo za svoje delo ustrezno formalno zanje, delovne izkušnje pri delu z ljudmi v težavah in stiskah ter uživajo splošen družbeni ugled. S temi kompetencami si bodo najlažje pridobili zaupanje uporabnikov svetovanja.

Eden od ciljev modela svetovanja je pridobiti čim več svetovalcev prostovoljcev iz vrst starejših ljudi. Nastopili bodo v vlogi multiplikatorjev in animatorjev za pozitivne spremembe. Najboljše rezultate lahko pričakujemo od upokojenih strokovnjakov, ki imajo znanja in izkušnje s področja zdravstva, socialnega dela, izobraževanja, gerontologije, prava in drugih ustreznih področij. Svetovalce prostovoljce, predstavnike ciljnih skupine starejših odraslih, bomo iskali v društvih upokojencev, organizacijah karitasa in rdečega križa ter v drugih strokovnih organizacijah in združenjih.

Pomembno je poiskati take posameznike, ki v tem modelu svetovanja zase ne vidijo osebnih materialnih ali koristoljubnih ciljev. Kriterij za iskanje primernih ljudi ne bo izobrazba, ampak predvsem družbena zrelost. Kot strokovne sodelavce je priporočljivo izbrati ljudi, ki sami sodijo v kategorijo starejših odraslih, prav zato, ker bodo znali bolje prisluhniti in svetovati vrstnikom. S svetovanci bodo znali najlažje vzpostaviti zaupljiv odnos in težave vrstnikov tudi najbolj razumeli.



Tudi na področju verskega svetovanja se ob duhovnikih v svetovanje lahko vključijo laiki prostovoljci. Svetovanje bodo izvajali pod mentorstvom duhovnika.

Nabor potencialnih izvajalcev opravijo nosilci modela svetovanja, torej poslovodeča organizacija in partnerske organizacije. Vsi izvajalci se udeležijo organiziranega usposabljanja za svetovalce ranljivi skupini starejših odraslih. Vsebino in obseg usposabljanja v skladu z modelom svetovanja za starejše odrasle določi organizacija, ki je nosilec modela.

4. Komu bomo nudili svetovanje?

Svetovanje bo namenjeno starejšim odraslim, ki trpijo za eno ali več oblikami socialne izključenosti, značilne za starejše (izključenost iz družbenih stikov, izključenost iz kulturnih dejavnosti, oskrbovalnih servisov in sosedskih odnosov) oziroma se soočajo z enim ali več ključnimi problemi starejših (diskriminacijo, dostopnost do transporta, zdravje in zdravo okolje, stanovanje).

Poiskati je treba neaktivne starejše ljudi, predvsem tiste ki doslej niso bili vključeni v nikakršno organizacijo ali program, ki spodbuja socialno ali družbeno aktivnost.

Po potrebi bodo svetovanja deležne tudi družine starostnikov, s katerimi živijo v skupnem gospodinjstvu. Izkušnje kažejo, da so starejši ljudje kljub življenju v družinski skupnosti včasih socialno izolirani in ekonomsko izkoriščani.

5. Kako bomo nudili svetovanje?

Podatke o starejših ljudeh, ki so najbolj socialno izključeni in potrebni svetovanja, bomo pridobili v centrih za socialno delo, zdravstvenih službah, organizacijah rdečega križa in karitasa, pri duhovnikih, predsednikih društev upokojencev in društev invalidov, fizičnih osebah in s pomočjo ostalih relevantnih virov informacij.

Poseben pomen v tem modelu svetovanja bodo imele verske skupnosti. Prek svojih članov se bodo vključile v iskanje in odkrivanje tistih družin, katerih starejši družinski člani živijo izolirano, so neaktivni in nimajo socialnih stikov z okoljem.

Svetovalci in izobraževalci bodo svetovance obiskali na njihovih domovih in z njimi vzpostavili neposreden stik. Pri skupini starejših odraslih se bo izvajanje svetovanja začelo s pogovorom o spremembi načina njihovega življenja. Vsebina svetovanja bo naravnana na težave in stiske posameznika. Starejši odrasli so pogosto nezaupljivi, kar je možno preseči z empatijo svetovalca v neposrednem stiku.



V manjši meri bo prisotno tudi svetovanje po telefonu. V izjemnih primerih hude trenutne stiske bodo svetovalci izvajali svetovanje tudi prek telefona, vendar v omejeni vsebini. Namen te vrste svetovanja bo vplivanje poguma in eliminiranje občutka brezizhodnosti. Pomoč bo trajala do umiritve stanja ali dosega dogovora o organiziranju formalne, strokovne zunanje pomoči (npr. obiska zdravnika, socialnega delavca, duhovnika).

Svetovance bomo dosegli tudi z osebnimi pismi; na tak način jih bomo povabili na razne organizirane aktivnosti. Svetovance bomo nagovarjali tudi z letaki na javnih mestih, objavami v lokalnih medijih, predstavnikov društev.

Pomembno vlogo bodo imeli duhovniki in verske ustanove. Verske skupnosti prirejajo različna bogoslužja, namenjena starejšim odraslim. Stik z vero bo obogatil duhovno življenje svetovancem, pomagal jim bo soočiti se z revščino in premagovati bolezenske težave.

6. Kje bomo svetovanje izvajali?

Prednostna skrb bo namenjena starejšim odraslim, ki so zaradi različnih razlogov socialno izključeni. To je razlog, da bodo svetovalci prioriteto obiskovali starejše ljudi osebno na njihovih domovih. Svetovanje, ki bo potekalo na domu, bo individualno in zaupno. Svetovalec in svetovanec bosta v partnerskem odnosu in bosta skupaj iskala načine aktivnosti za zmanjšanje občutka osamljenosti in izključenosti.

Svetovanje se bo lahko izvajalo tudi v institucijah, kjer se starejši odrasli zadržujejo zaradi urejanja različnih zadev.

Duhovno svetovanje naj duhovnik opravlja osebno na domu, skupinska svetovanja pa se lahko izvajajo tudi v verskih prostorih.

Kraji svetovanja pri starejših osebah so lahko raznoliki, vendar je pomembno, da so tako ali drugače dostopni. Starejše osebe največkrat niso obremenjene z izbiro kraja, pozorni pa moramo biti na dostopnost kraja, saj so starejši odrasli lahko omejeni v gibalnih sposobnostih ali pa nimajo lastnega prevoza.

Smiselno je razmišljati o ustanavljanju klubov za starejše ljudi, kjer bi se le-ti medsebojno srečevali, družili, si pomagali, se pogovarjali ter poslušali drug drugega. Pogoj za to je, da so starejši ljudje mobilni in imajo možnost prevoza. V večini večjih krajev obstajajo društva upokojencev, zato bi treba na njihovih sedežih ustanoviti tudi točke za svetovanje.

V primeru izbire javnega mesta za svetovanje starejšim odraslim jih je treba o tem obvestiti. Najbolj primerne oblike za obveščanje so lokalni mediji, predvsem radijske postaje in televizije ter lokalni časopisi.

7. *Kdaj bo svetovanje potekalo?*

Ob vzpostavljanju modela je prvi pogoj za njegovo uspešnost zavedanje, da je treba dejavnost organizirati in izvajati ob za pripadnike ciljne skupine najbolj sprejemljivem času. Načeloma čas pri starejših osebah ni tako pomemben. Svetovanje se zato lahko vrsti skozi različne dele dneva, ves teden, ves mesec in vse leto. Upoštevati je treba navade posameznikov (jutranje druženje ob kavi, redni popoldanski sprehodi), čeprav se po drugi strani tudi pripadniki ciljne skupine starejših odraslih lahko prilagajajo času svetovanja.

Ker so svetovanci ljudje v pokoju, bo za svetovanje na voljo katerikoli čas dneva, vendar moramo upoštevati, da za to ciljno skupino niso primerne pozne večerne in zgodnje jutranje ure; pri starejšem človeku telo namreč potrebuje več časa za začetek in zaključek dneva.

Pri posameznih načinih svetovanja je potrebno časovno upoštevati tudi sposobnost dojemanja glede na starostno skupino (hitra utrujenost, popuščanje koncentracije). Svetovanje starejšim odraslim bi zato moralo potekati skozi celotno leto v daljših intervalih. Omenjeno prebivalstvo je manj aktivno, zato se jih ne sme preveč obremenjevati.

8. *Koliko svetovanja bomo izvedli?*

Obseg svetovanja bo odvisen od ugotovljenih potreb starejših odraslih in od razpoložljivih sredstev.

Natančno količino svetovanja bo torej mogoče določiti takrat, ko bo znano število svetovancev in bodo določene njihove potrebe po svetovanju. Koristno bi bilo, da bi svetovanje potekalo redno, brez presledkov. Praksa je pokazala, da so uspešne in učinkovite tiste aktivnosti, ki se dogajajo vsaj dvakrat tedensko. To velja predvsem za individualna srečanja. Določene skupine starejših odraslih bi bile lahko pripravljene tudi na skupinska srečanja, ki bi potekala enkrat tedensko, vendar večina starejših ljudi tega verjetno ne bi želela. Zato bi bilo bolje, če bi se skupinska svetovanja izvajala v dvotedenskih intervalih ali morda celo redkeje, nikakor pa ne manj kot enkrat mesečno.

Sredstva za izvajanje svetovanja je možno zagotoviti na različne načine: v okviru redne dejavnosti institucij in ustanov, prek projektov in javnih razpisov, z razvijanjem prostovoljstva, z donacijami in prostovoljnimi prispevki. Najbolj učinkovita bi bila oblika stalnega financiranja institucij, ker bi zagotavljala trajnost in kontinuiteto. Prostovoljno delo svetovalcev bi bilo potrebno razvijati še v večjem obsegu, tako da bi lahko zadostilo potrebam pripadnikov ciljne skupine starejših odraslih.

Svetovanja, ki potekajo v verskih skupnostih, naj bodo razporejena skozi celo leto. Svetovalci in verske skupnosti naj si prizadevajo program prirediti potrebam in željam ciljne skupine.

Poslovodeči konzorcija:

Zavod za izobraževanje in kulturo Črnomelj (ZIK)

Partnerske organizacije v projektu:

Andragoški zavod Maribor (AZM)
Ljudska univerza Murska Sobota (LU MS)
Razvojno izobraževalni center Novo mesto (RIC NM)
Ljudska univerza Kočevje (LU Kočevje)

Sodelovali pri izdelavi modela:

1. Članice projektne skupine

Nada Žagar (vodja projekta, ZIK Črnomelj)
Nada Babič Ivaniš (koordinatorica projekta, ZIK Črnomelj)
Tatjana Njivar (članica projektne skupine, AZ Maribor)
Vesna Laissani (članica projektne skupine, LU Murska Sobota)
Brigita Herženjak (članica projektne skupine, RIC Novo mesto)
Lilijana Štefanič (članica projektne skupine, LU Kočevje)

2. Duhovniki

Peter Kokotec (sodelavec ZIK Črnomelj)
Ibrahim Malanović (sodelavec AZ Maribor)
Leon Novak (sodelavec LU Murska Sobota)
Sašo Kovač (sodelavec RIC Novo mesto)
Toni Mrvič (sodelavec LU Kočevje)

3. Zunanji strokovnjak

Milan Krajnc, gerontolog