

## **Okrepčevalnice za starše<sup>®</sup> v Kamniku – tretje leto delovanja**

Starši v Kamniku imajo že tretje leto zapored posebno prednost in izjemno možnost, da se lahko udeležujejo dogodkov, kjer dobivajo podpro za vprašanja iz vsakdanjega družinskega in partnerskega življenja. Po zaslugi Občine Kamnik in LAS je udeležba za vse brezplačna.

Vemo, da se nikjer nimamo možnosti učiti za najbolj pomembne življenjske preizkušnje. In vemo, da smo ob preizkušnjah v vlogi staršev in v vlogi partnerjev, prepuščeni znanju, ki smo ga pridobili sami. To pa so najprej vzorci iz naših primarnih družin. Ko se srečata dva, ki prinašata dediščino svojih družinskih vzorcev, se zadeve rade hitro zapletejo. Po romantičnem obdobju navadno nastopi čas boja za prevlado enega nad drugim, za prav enega nad drugim. In tudi za zgodbe, kako s tem preživimo: ali v boju ali v umiku. Ko skušamo preživeti, uporabljamo različne strategije, kjer so ene funkcionalne, druge pa manj.

Okrepčevalnica je prostor, kjer se družimo ob vprašanjih vsakdanjega domačega življenja. Ne, ker bi bilo z nami kaj narobe, temveč, ker želimo živeti bolj zavestno, ker se zavedamo svoje odgovornosti in želimo v življenje ljudi, ki so nam najbližji in najpomembnejši, vnesti več kakovosti.

Začeli smo z radovednostjo in iskrenostjo. Med seboj smo delili zgodbe in izkušnje, ki niso olepšane, ampak so resnične in realne.

Okrepčevalnica je najprej prostor varnosti. V njej ne svetujemo in ni pravih in napačnih mnenj ali odgovorov. Ni nasvetov, kako je treba. V Okrepčevalnici je prostor za vsako zgodbo in za smisel, ki jo vsaka zgodba sporoča.

Ljudje s svojo redno udeležbo potrjujejo, da to potrebujemo. Potrebujemo možnost, da se srečamo, da podelimo nekaj, kar vsi živimo vsak dan, a o tem nimamo priložnosti deliti z drugimi.

Kako je na Okrepčevalnici?

Sedimo v krogu in govorimo v krogu. Kdor ne želi deliti svojih izkušenj v besedah, je prav tako dobrodošel in lahko samo opazuje in posluša druge.

Doslej se nas je na vsakem srečanju zbiralo med 20 in 50 ljudi. Vsak mesec, tri leta. Vsakič pridejo drugi ljudje: eni bolj pogosto in bolj stalno, drugi občasno. Vendar je že tri leta na koncu vsakega srečanja podobno. Udeleženci so zadovoljni, da imajo to možnost, da so lahko slišali izkušnje drugih in spoznali, da smo vsi na isti poti.

Za udeležbo ni potrebno predhodno znanje. Vsako srečanje poteka v okviru izbrane teme. Vsaka tema se vedno dotika ene od temeljnih sestavnih našega družinskega življenja. Vedno začinjamo z iztočnico: »Moja izkušnja ali moje vprašanje...«.

Zgodbe, ki jih delimo, imajo različna sporočila. Tudi, če gre za zgodbe z vprašanji in dilemami, vedno najdemo upanje in nove moči, s katerimi lahko nadaljujemo življenje naprej. Navadno spoznamo, da imamo vsi podobna vprašanja, da se vsi zapletamo na podobne načine, da se ukvarjamo s podobnimi vzorci in prepričanji. Tudi naši otroci imajo podobne navade in nas preizkušajo na podobne načine.

Na način nevtralne izmenjave se sporočila ustvarjajo sama. Vsaka zgodba ima v sebi ob vprašanju ali zapletu tudi poseben način reševanja in preživetja. Tudi, kadar imamo možnost izraziti, da nem je v določeni situaciji težko in se v krogu odzovejo drugi, ki jim je prav tako podobno težko, se ustvarja spoznanje, da z nami ni nič narobe in da smo nazadnje normalni ljudje. Da živimo človeško življenje, ki ni preprosto. In, da nam je mar za to, kako živimo.

Prav tako imamo svoje izkušnje. Celo zakladnico izkušenj. Ob njih smo se sposobni tudi nasmejati. Tudi to je res: na Okrepčevalnici je veliko sproščenosti in humorja. To je zdravilno in daje moč.

Vse zanimajo konkretni primeri. Kaj se tam pogovarjate? O čem?

Na začetku vsakega srečanja podpišemo izjavo o molčečnosti. Nikoli ne bomo izpostavljali imen ali ljudi, ki so nam zaupali, da smo se ostali od njih lahko učili. To spoštujemo čez vse! To tudi ustvarja prostor varnosti, zaradi katerega se ljudje vedno znova vračajo na Okrepčevalnico.

Veliko je vsebin, o katerih se ne znamo pogovarjati. Veliko je notranjih doživljanj, za katere nimamo pravih besed ali poguma, da bi o njih spregovorili. Na Okrepčevalnici dobimo orodja, da lahko spregovorimo tudi o teh vsebinah. Zlasti se učimo poslušati in razumeti, kaj se dogaja v svetovih ljudi, ki živijo z nami, v ljudeh, ki so nam najbolj pomembni. In tudi v nas samih.

Učimo se tudi pogledati iz druge perspektive. Prisotnost drugih nam omogoča, da so nekatere resnice lahko tudi drugače res, kot pa smo bili doslej navajeni v našem svetu. In s tem ni nič narobe. Sporočila, ki jih delimo med seboj, ustvarjajo sočutje med vsemi. Prav tako tudi povezanost.

In to je še ena dimenzija našega druženja. Povezani se srečujemo v okolju, kjer živimo, tudi v času izven srečanj Okrepčevalnice. O temah se lahko pogovarjamo tudi v času med enim in drugim srečanjem. Koliko več povezanosti je zaradi tega v družinah!

Kar nam daje potrdilo o kakovosti našega dela je odziv udeležencev, ki se po treh letih ni zmanjšal, ampak ostaja konstanten. To je potrdilo za delovanje, ki odgovarja na resnične potrebe ljudi v sedanjem času. To je tudi podlaga za vse, kar smo doslej v naših srečanjih so-ustvarili.

Imamo posebno čast, da smo del zgodbe, ki nima primerjave v Sloveniji in upamo zatrditi, da tudi v mnogo širšem prostoru ne.

Z zagonom in predanostjo nadaljujemo z delom Okrepčevalnice, ki postaja model dobre prakse civilne iniciative in medsebojne podpore in povezovanja v časih, ko to vsi resnično najbolj potrebujemo.

Povezava in teme srečanj:

<http://www.vezal.si/treningi/okrepcevalnica-za-starse/>