



Autor fotografije: Gustavo Fring

# POZITIVNA REŠENJA GERONTODOMAĆICA

## Čemu ova brošura?

U radu sa starima se gerontodomačice susreću sa različitim izazovima. Stara lica mogu biti ograničeno pokretna, bolesna, ali mogu biti i nepoverljivi, zatvoreni i depresivni. Takođe, njihova deca ih mogu, svesno ili usled svojih obaveza, zanemarivati. Sve ovo može otežavati rad sa korisnicima i činiti posao manje prijatnim. Neka od iskustava koleginica, koja su sakupljena u ovoj brošuri, mogu da pomognu i Vama kako da se suočite sa nekim od izazova.

## Kako su iskustva prikupljena?

Priče su prikupljene tokom 2021. i 2022. godine među gerontodomaćicama koje rade pre Centrima za socijalni rad u Užicu, Plandištu i Valjevu. Tom prilikom je korišćen metod *Pozitivnog odstupanja* kojim se prepoznaju one prakse koje su uspešne u rešavanju nekog problema do kojih su svojom inventivnošću došli oni koji su hteli da reše problem sa kojim se suočavaju. Od njih mogu učiti i drugi koji se nalaze u sličnoj situaciji i primeniti rešenje kako bi sebi i drugima pomogli.

## KO JE PRIKUPIO PRIČE?

Priče je prikupio tim istraživača sa Filozofskog fakulteta u Beogradu u saradnji sa kolegicama i kolegama iz Centara za socijalni rad u Užicu, Plandištu i Valjevu a u radu su pomogle kolege Lars Thuesen i Mads Fly-Hansen iz Danske.

“

**GERONTODOMAĆICE U  
SRBIJI SU  
PRAVI ŠAMPIONI** ”

Lars Thuesen



Autor fotografije: Cadeau Maestro

## **Uvek svojim korisnicama napravim malu pažnju za rođendan**

*"Najčešće bake i deke nemaju nikoga, sami su i izolovani. Nema ko rođendan da im čestita. Zato ja svaki put kada im je rođendan kupim im ili napravim nešto. Tako sam prošli put uzela jednu svoju saksiju cveća, i uvila sam je u ukrasni papir. Budu mnogo srećni kada dobiju mali znak pažnje i o tome pričaju svima."  
Jelena - gerontodomaćica*

# **Nabaciti osmeh na lice**

**Stari se usled veoma retkih kontakata sa drugima mogu samozanemarivati. Osmeh i volju za životom im mogu vratiti jednostavne stvari – poput toga da obuku odeću koju nisu nosili godinama ili ako im se napravi mala pažnja za rođendan.**

**Ubedila sam je da obuče haljinu koju nije nosila godinama i pohvalila je.**

*"Dobila sam da radim sa jednom bakom. Na početku rada sa njom, svaki put kada sam dolazila, primetila sam da je baka uvek u jednoj te istoj haljini. Nikad je nije menjala i nisam znala kako da je nagovorim da promeni svoju odeću. Jednog dana kada sam došla, baka je bila u drugoj haljini. Odmah sam je pohvalila kako joj lepo stoji haljina i pitala je da mi pokaže i druge lepe haljine koje ima. Pokazala mi je u svom ormaru i druge haljine i rekla joj da ima toliko lepih haljina i da svaki dan može drugu da obuče. Svaki moj sledeći dolazak baka je bila u drugoj haljini, a ja bih je svaki put pohvalila i udelila joj kompliment. Tako je baka počela češće da se presvlači."*

*Milena - gerontodomaćica*



## Poverenje

**Poverenje između korisnika i gerontodomaćica je često neophodno da bi posao bio obavljen kako treba na obostrano zadovoljstvo. Stari mogu biti nepoverljivi s obzirom da imaju osećaj da im strana osoba ulazi u kuću. Da bi se poverenje uspostavilo ponekada je neophodno imati veoma transparentan odnos.**

### Da napravimo probu

*"Ja imam jedan primer bake koja se jako stidela, bila je skeptična i nepoverljiva prema svakome. Odbijala je pomoć. Da bih je privolela rekla samo joj da probamo da radimo zajedno mesec dana, pa ukoliko joj se ne sviđa prekinućemo saradnju. Naravno baki se svidelo i dolazim redovno kod nje."*

*Dragica - gerontodomaćica*

### Čist račun, duga ljubav i odlična saradnja

*"Radim kao gerontodomaćica već 15 godina i za svo to vreme sam stekla neka iskustva i kako sebi da olakšam neke poslove. Na primer, novac, račune, priznanice i dokumenta korisnika nosim u jednom posebnom novčaniku sa dosta pregrada, tako da svaki korisnik ima svoju pregradu i time olakšavam sebi da ne pomešam njihov novac i dokumenta, a i oni su upoznati sa time i sigurni su u to da ću obaviti ono što je trebalo da se obavi za njih. Isto tako, vreme koje mi je potrebno za administrativne poslove skraćujem na specifične načine. Recimo, račune plaćam na određenim mestima gde znam da nema gužve i u određeni deo dana kada znam da nisu gužve. Kada su penzije, svi penzioneri tada plaćaju račune – ja sačekam da to malo prođe pa tek onda plaćam ja, ili u određeno doba dana oko podneva. Isto tako u domu zdravlja, da bih izbegla čekanje u redovima, uspostavljam kontakt sa medicinskim sestrama, koje me uvedu preko reda kod doktorke ili mi one same završe taj uput tako da ne moram ni da ulazim kod doktorke..."*

*Svetlana - gerontodomaćica*

# Mreža podrške je ključna

**Stari mogu imati manju ili veću podršku komšiluka. U svakom slučaju je dobro ukoliko se međusobno družu i pomažu. Gerontodomačice mogu koristiti ove mreže, mogu ih ojačati ili pomoći čak njihovom stvaranju. Na taj način mogu olakšati sebi rad a korisnicima život.**

## **Dobra mreža podrške oko korisnika mi olakšava rad a korisnike čini zadovoljnim**

*"Od pre par godina sam zaposlena kao gerontodomačica. Godinama sam aktivna u organizacijama koje pomažu ljudima, tako da je ovo samo nastavak višegodišnjih aktivnosti. Moje iskustvo mi govori da je za pomoć ugroženima potrebna dobra organizacija i angažovanje više osoba. Zato se uvek trudim da uspostavim dobru komunikaciju sa komšijama starih koji su mi povereni. U dva domaćinstva imam dobru saradnju sa ženama koje svakodnevno donose hleb, pa čak i kuvani obrok svojim komšijama. U trećem domaćinstvu je to rođaka koja živi u blizini, a u četvrtom komšija koji svakodnevno obilazi teško pokretnu baku. Mi se čujemo telefonom, obaveste me ako nešto treba da kupim i tako ne gubim vreme na odlazak u prodavnicu kada dođem kod korisnika. Obavezno svrate kada dođem, da popričamo šta se dešavalo u međuvremenu i šta bi trebalo da se uradi. Oni često donesu drva ili komšijski obave sitne popravke po kući. Na neki način, mi pravimo raspodelu poslova. Meni tako ostane više vremena za higijenu korisnika i domaćinstva, jer to su sve teško pokretna lica, a predviđeno je da provedem kod njih samo jedan sat."*

*Nevena - gerontodomačica*

## **Uspevam da se dobro povežem sa komšilukom**

*"Ovaj posao je jako specifičan, zato što radim sa ljudima koji često nemaju nikog svog, nemaju decu, rođake... jedine ljude koje imaju to su komšije, sa kojima ja uspevam u većini slučajeva da se na neki način povežem i približim se tim ljudima. Kada počnem da radim sa novim korisnikom, onda se polako upoznajem i sa komšilukom. Prvo se samo javim, a onda kada imam prilike i popričam sa komšijama. Ako se ne družu pokušam da ih malo povežem. Ako treba, učinim po neku sitnu uslugu i komšijama, na primer kada odem u banku platim i njima račun. Tako onda mogu i da ih pozovem da provere moje korisnike i da budem sigurna. a. Na neki način ja i sebi olakšavam neku situaciju kada je korisnicima potrebno da su komšije tu negde da im se nađu u svakom momentu, da mogu da ih pozovu ako im je nešto potrebno, lekar ili nešto... da im donesu hleb, ili namirnica koja im je potrebna. Za uzvrat, ja njima učinim nešto, recimo platim im račune kada već idem da platim račune i za korisnike."*

*Ana- gerontodomačica*

# Važno je da se deca uključe u većoj meri

Ako deca zanemaruju svoje roditelje to ponekad čine nesvesni kako se njihovi roditelji osećaju. Ukoliko to saznaju mogu da se uključe u većoj meri, ali je najčešće neophodno da to im to saopšti neko u koga imaju dugogodišnje poverenje.

## Kada se deca ne interesuju dobro je da im na to ukaže neko od bliskih (rodbina ili komšiluk)

*"Ja sam gerontodomaćica više od 10 godina. U ovom poslu mi je najteže kada vidim koliko su stari prepušteni sami sebi. Porodica je ta koja ih ostavlja. Imaju svoje obaveze, pa su stari nekako zanemareni. Od mojih korisnika je možda 50% na taj način zanemareno. Stari ih uglavnom opravdavaju, ne shvataju to kao problem. Možda nekad u nekom momentu hoće da priznaju, ali uglavnom ih opravdavaju. Pokušavam da im objasnim da to nije uredu, da to ne treba tako. Govorim im da deci ili bližim rođacima treba da se obrate za pomoć kad god im je nešto potrebno, da traže od njih da dolaze. Retko se obraćam direktno deci, jer tada nastane problem. Onda oni traže da se promeni gerontodomaćica. Desi se nekad da se uključi neko iz komšiluka, da porazgovara i sa jednim i sa drugim. Drugačije reaguju deca kada im neko koga dugo poznaju skrene pažnju na njihovo ponašanje, a kada je to neko sa strane nađu se prilično uvređeni."*

Marija - gerontodomaćica





Autor fotografije: Pixabay

# Pomoć oko novih tehnologija

Jedan od načina kako je moguće pomoći starima da održe kontakt sa decom i istovremeno zainteresovati njihove potomke da se u većoj meri uključe je, ukoliko je moguće, pomoći starima oko novih tehnologija.

**Ja im pomognem oko Vibera, pošaljem sliku ili pozovem da mogu da se vide.**

"Već nekoliko godina radim kao gerontodomaćica u Užicu. Posao kojim se bavim podrazumeva svakodnevnu komunikaciju sa korisnicama usluga (to su najčešće žene). Neretko i sa njihovim ukućanima, srodnicima i komšijama. U nekim

"Mnogo njih se oseća usamljeno, deca im žive u Beogradu, Novom Sadu ili u inostranstvu, mnogo rade i nemaju vremena da dolaze. Nemaju sa kim da popričaju, a ne znaju da koriste nove tehnologije. Baš sam imala slučaj jedne bake, čija su deca u inostranstvu, retko se čula sa njima, a još kako je krenula korona oni nisu mogli da dolaze. Bilo mi je žao, pa sam svaki put kada dođem putem Viber poziva zvala njenu decu, onda bi se oni ispričali. To nam je postala praksa, a baki je mnogo značilo zato što je mogla da vidi svoju decu."

Milana - gerontodomaćica

slučajevima stare osobe imaju članove porodice koji ne žive u Užicu. Jedini način da ih češće viđaju je putem digitalnih uređaja. Nažalost, starije osobe neretko nisu u stanju da samostalno koriste računare, tablete ili pametne mobilne telefone. U takvim situacijama moja pomoć je neophodna za njihovu međusobnu komunikaciju. Smatram da češća komunikacija između korisnica i članova njene porodice doprinosi boljem psihofizičkom stanju. Razgovori koje na takav način obavljaju olakšavaju i moj rad jer su korisnice usluga srećnije i zadovoljnije."

Dragana - gerontodomaćica

# Granice



Autor fotografije: cottonbro

Granice sa korisnicima podrazumevaju oba pravca saradnje. Korisnici se nekada mogu ponašati neadekvatno i uvredljivo. Postavljanje jasnih granice je odlika profesionalnog rada i kada primetite da su one narušene, sasvim je u redu da se na jasan i direktan način granice ponovo uspostave. To onda olakšava rad i odnos čini predvidljivim.

## "Sa nekima je neophodno postaviti jasne granice"

*"Na redovnom zajedničkom sastanku, u rad sam dobila deku, zato što niko nije mogao da izađe na kraj sa njim. On je svima poznat od ranije, mnogo gerontodomaćica se izmenilo, ali on nijednu nije prihvatao niti puštao u kuću. Specifično je bilo to što je deka stalno bio u donjem vešu, nije se oblačio. Mojih prvih nekoliko dolazaka, svaki put sam ga zatekla u donjem vešu i bezuspešno sam pokušavala da ga nagovorim da se obuče. Jedan dan sam rešila da zbog takvog njegovog ponašanja okrenem list. Rekla sam mu da mora od sada da se oblači, a da ću ja svaki put kada dolazim prvo da pozvonim na vrata, da sačekam neko vreme dok se ne obuče i tek ću onda da uđem, ako je obučen. Sledeći dolazak sam tako uradila, pozvonila sam, sačekala nekoliko minuta i ušla, a deka je bio obučen."*

Milana - gerontodomaćica

## **Tim Filozofskog fakulteta u Beogradu**

Dr Dragan Stanojević  
Prof. dr Milana Ljubičić  
Dr Božidar Filipović  
Dr Aleksandra Marković  
Milica Glišić  
Katarina Živković  
Jelena Filipović  
Ivana Đokić  
Đurđevka Tarfa  
Mirjana Manojlović  
Vladimir Simić



Autor fotografije: David Dibert

***Filozofski fakultet Univerziteta u  
Beogradu  
Čika Ljubina 18-20  
11000 Beograd***

Mišljenja izneta u ovom dokumentu  
predstavljaju izraz stavova autora  
istraživanja.