



## Az idősök szakértelmének és tapasztalatának megbecsülése – „Kortárs képzők” képzése

### Összefoglaló és javaslatok

#### Miről szól a projekt?

A Fenntartható tanulás a közösségben II. projekt, „Az idősök szakértelmének és tapasztalatának megbecsülése: Kortárs képzők képzése” az idősödő társadalmak és a tevékeny idős kor népszerűsítésének kérdésével foglalkozik. A II. projekt az I. projekt eredményeire épít, melyben egy innovatív műhelymunka modellt („Idősen is aktívan” műhely) fejlesztettek ki, valamint egy a műhely vezetését segítő kézikönyv jelenet meg ([www.slic-project.eu/outcomes/handbook](http://www.slic-project.eu/outcomes/handbook)). Az első projekt keretében 6 ország 103 idős tanulója vett részt a műhelymunkán, melynek célja az volt, hogy az idősök áttekintsék múltbéli tapasztalataikat és készségeiket, valamint új lehetőségeket fedezzenek fel a tanulás és az önkéntesség terén.

Erre a tapasztalatra építve a II. projekt során öt kortárs képzők képzése zajlott Ausztriában, Németországban, Magyarországon, Olaszországban és Skóciában, melyet 61 fő végzett el. Az oktatás részeként ugyanezen országok kortárs képzői 12 „Idősen is aktívan” műhelyt szerveztek 121 fő részvételével. A budapesti nemzetközi találkozón 23 kortárs képző vett részt.

#### A kortárs képzők képzése

A kortárs képzők képzése azt a célt szolgálja, hogy az idős önkénteseket felkészítse az „Idősen is aktívan” műhelyek önálló vezetésére a szervezeten belül vagy más önkéntes környezetben. A végső cél az volt, hogy a kortárs képzők további műhelyeket vezessenek idősök számára, akár szervezeti kereteken belül, akár önállóan. A képzés nyolc és fél napig tart, és a következő elemekből áll:

**2 nap:** Részvétel az „Idősen is aktívan” műhelyen

**4 nap:** Kortárs képzők képzése, mely magában foglalja a következő tematikai elemeket: kommunikáció, támogató jelenlét (facilitálás), háttér információk, valamint az „Idősen is aktívan” műhely tervezése

**2 nap:** Próbatanítás: az „Idősen is aktívan” műhely vezetése más résztvevőkkel együtt

**½ nap:** Tapasztalatcseré és kiértékelés

**A Kortárs képzők képzése – Kézikönyv oktatóknak és a Segédanyagok kortárs képzőknek kiadványok, valamint a Kiegészítő gyakorlatok az „Idősen is aktívan” műhelyfoglalkozáshoz és az eredeti Kézikönyv letölthetőek a honlapról: [www.slic-project.eu](http://www.slic-project.eu).**



A műhely önálló vezetése növelte az önbizalmam és megerősítette készségeimet.

A tanultakat át tudtam ültetni a gyakorlatba.

Aktiválni tudtam a résztvevőket és be tudtam vonni őket a munkába.

## Eredmények

A projekt tapasztalatai igazolták, hogy a különböző háttérrel rendelkező idős emberek hatékonyan képezhetők kortársaik segítőjévé. A próbaképzések során alkalmazott kortárs megközelítés, mely a kortárs képzők és a résztvevők valamifajta hasonlóságát feltételezi (pl.: kor), nagyon sikeres volt, és kedvező fogadtatásra talált.

A képzés eredményeként a résztvevők olyan új készségekre tettek szert, mint például mások bátorítása, hatékony kommunikáció a tréning során, vagy a másokra való odafigyelés. A részvétel hatására nőtt az önbizalmuk, és felismerték az önmagukban rejlő lehetőségeket. Végezetül, a műhelyek vezetése révén a programban résztvevőknek lehetősége nyílt kortársaik bátorítására, hogy maguk is pozitív változásokat idézzenek elő közösségeikben.

A szervezetek számára azért érdemes „Idősen is aktívan” foglalkozásokat tartani és kortárs képzőket képezni, mert így erősíthetik a közösségi kötelezettségeket, fejleszthetik kapcsolati hálójukat, valamint hozzájárulhatnak a tevékeny időskor megvalósításához a helyi közösségekben. A kortárs képzők informális kapcsolataik segítségével maguk is kapcsolatba léphetnek kevésbé aktív kortársaikkal, hogy önkéntes munkával ők is aktívvá tehesék életüket.

## Javaslatok

Noha a képzés előnyei és lehetőségei jól kirajzolódtak, az is egyértelművé vált, hogy számos területen sok előfeltételnek kell megfelelni:

### A kortárs képzők képzésének folyamata

- **Átfogó előkészületek és tájékozódás:** a tájékozódó beszélgetések és a személyes interjúk biztosíthatják, hogy a képzésre csak azok jelentkezzenek, akik végig részt tudnak venni és megfelelnek a feltételeknek.
- **A tanulási folyamatban való aktív részvételt támogató interaktív megközelítések:** a hangulatteremtő (ice-breaker) feladatok nagyon sokat segítenek a személyes információcseréjét bátorító légkör kialakításában. A kis csoportokban végzett munka, valamint azok a gyakorlatok, amelyek támogatják a tapasztalatcserét és a kapcsolatok kialakítását szintén e módszerek közé sorolhatók. Sikeres volt még az a módszer is, hogy a résztvevők saját gyakorlataikat próbálhatták ki a csoportban.
- **A tapasztalt oktató, mint modell:** olyan nyitott, másokat ösztönző személyiség, aki fogékony, érdeklődő és képes rugalmasan vezetni a képzést.



Örülök, hogy megismerhettem más kortárs képzőket és a tapasztalataikat.

Érezhetően erősödött mind a kortárs képzők, mind a résztvevők önbizalma.

Tapasztalatcsere és új motiváló ötletek

### A kortárs ortárs képzők által tartott „Idősen is aktívan” műhelyek

- **Rugalmas időtartam:** az „Idősen is aktívan” műhelyfoglalkozások rugalmasan tervezhetők egy vagy két naposra, hat-hat órában. A műhely időtartama a célcsoporttól és annak méretétől függ, valamint attól is, hogy a kortárs képző mennyi gyakorlatot választott a képzéshez.
- **Teljes eszköztár különböző módszerekkel:** a kézikönyv és a teljes eszköztár számos gyakorlatot kínál a kortárs képzőknek az egyedi „Idősen is aktívan” műhely megtervezéséhez. Jól használhatóak voltak azok az egyszerű eszközök és kérdőívek is, melyek alkalmazásánál a résztvevőknek nem kellett sokat írnia.
- **A kortárs képzők támogatása:** általában a lehető legkevesebb, de szükséges mennyiségű támogatást kell felajánlani. Bizonyos esetekben célszerű biztosítani az infrastruktúrát és a műhely megszervezését, hogy a kortárs képzők a képzések lefolytatására koncentrálhassanak. Más esetekben a kortárs képzők elég motiváltak lehetnek, hogy elvégezzék az összes tervezési és szervezési munkát, és csak akkor veszik fel a kapcsolatot a trénerekkel, ha segítségre van szükségük. Néhány kortárs képző képes akár egy másik társával együtt önállóan is vezetni egy teljes műhelyprogramot, míg mások számra már egyetlen feladat levezetése is kihívást jelenthet. Általában a kevésbé tapasztalt kortárs képzők képzése is lehetséges, ilyen esetekben azonban több támogatás szükséges.

### A fenntarthatóság biztosítása

- **Helyi hálózatok kialakításának támogatása:** a sikeres képzéshez és a fenntarthatóság biztosításához egyrészt nagyon fontos a regionális kapcsolatok kialakítása, másrészt a műhelyek szervezése a helyi közösségi kapcsolatok megszilárdításához is nagymértékben hozzájárulhat. A képzések megtartásában együttműködő szervezetek is sokat tanulhatnak egymástól és a közösen végzett munkából.
- **Egyéni hozzájárulás biztosítása:** a kortárs képzőknek kezdettől fogva hozzá kellene járulniuk a műhely megszervezéséhez saját tapasztalataikkal, érdeklődési körükkel és kapcsolataikkal. Bátorítani kellene őket, hogy részt vegyenek a célcsoport kiválasztásában és a kapcsolatfelvételen, valamint hogy maguk tervezzék meg és folytassák le a műhelymunkát a célcsoport és saját céljaik, elvárásaik figyelembe vételével.
- **Segítség felajánlása a szervezéshez:** a szervezeteknek a képzésekhez szükséges infrastruktúrát biztosítaniuk kellene. Bátorítani és garantálni kellene mind a kortárs képzők képzésén, mind az „Idősen is aktívan” műhelyeken részt vevők folyamatos támogatását és nyomon követését. A szervezetek minél előbb tudnak lehetőséget ajánlani a kortárs képzőknek további műhelyfoglalkozások szervezésére és támogatást az „Idősen is aktívan” műhelyt végzetteknek annál jobb.

# A képzés felépítése

0. rész

## A kortárs képzők tájékoztatása és kiválasztása

- Információs nap
- A motiváció és az érdeklődés tisztázása

1,5–2 óra



1. rész

## Az „Idősen is aktívan” műhelymunka megismerése résztvevőként

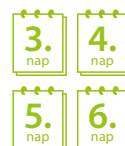
- A saját érdeklődési területek és kompetenciák meghatározása
- Akcióterv kidolgozása további (önkéntes) tevékenységekhez



2. rész

## Kortárs képzővé válás

- 2a. A támogató szerep és kommunikáció
- 2b. Háttér információk az „Idősen is aktívan” műhelymunka gyakorlatairól és a gyakorlatok próbája
- 2c. Saját „Idősen is aktívan” műhelymunka megtervezése



3. rész

## Az „Idősen is aktívan” képzés megtartása kortárs képzőként

- Mások támogatása érdeklődési területük és kompetenciák meghatározásában és az akcióterv kidolgozásában



4. rész

## A végzett munka értékelése, tapasztalatcseré

- A tapasztalatok és tanulságok megbeszélése

3–4 óra



## Kapcsolat

Brenner Zsuzsanna  
Budapesti Művelődési Központ  
+36 1 371 2770  
[international@bmknet.hu](mailto:international@bmknet.hu)

Strümpel Charlotte  
Austrian Red Cross  
+43 (0) 1 589 00 -128  
[charlotte.struempel@roteskreuz.at](mailto:charlotte.struempel@roteskreuz.at)

