

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

POMEN VODENJA SKUPIN ZA SAMOPOMOČ KOT PRIPRAVA NA STAROST

Diplomska naloga

MENTOR: izr. prof. dr. Vito Flaker

AVTORICA: Sara Gatej

SOMENTORICA: as. dr. Vera Grebenc

Ljubljana, 2014

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Sara Gatej

Naslov naloge: Pomen vodenja skupin za samopomoč kot priprava na starost

Kraj: Ljubljana

Leto: 2014

Število strani: 107 **Število prilog:** 2

Mentor: izr. prof. dr. Vito Flaker

Somentorica: as. dr. Vera Grebenc

Deskriptorji: kakovostna starost, samopomoč, socialni kapital, socialne mreže, predsodki o starosti.

Povzetek:

Diplomska naloga je osredotočena na pomen vodenja skupin starih ljudi za samopomoč kot priprava na starost. V teoretičnem delu diplome se najprej posvetimo pripravi na kakovostno starost. Pišemo o tem, kaj opredeli kakovostno starost, kateri so dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje kakovostne starosti, katere naloge moramo izpolniti in kako raziskujemo kakovost življenja starih ljudi. Nato sledijo opisi programov za pripravo na starost, med katere se uvršča tudi program *Skupin starih ljudi za samopomoč*. Precejšen del teorije je posvečen socialnemu kapitalu, ki pomembno vpliva na kakovost življenja. Daljši dve poglavji sta namenjeni socialnim mrežam starih ljudi in starosti kot tabuju, stereotipih o starih ljudeh in ageizmu. Teoretični del je zaključen z dvema krajšima poglavjema, in sicer o prostovoljstvu starejših in socialnemu delu s starimi. V empiričnem delu so predstavljeni rezultati raziskave o pripravi na starost med voditeljicami skupin starih ljudi za samopomoč, ki je bila opravljena z metodo fokusnih skupin in z uporabo kvalitativnega postopka analize.

Descriptors: quality ageing, self-help groups, social capital, social networks, prejudice against older people.

Abstract:

The thesis is focused on how moderators of self-help groups for older people prepare for their own ageing. The theoretical part is dedicated to preparation for quality ageing. It includes the questions what defines quality ageing, which are the factors that have impact on creating a quality life in an old age, what is needed to accomplish a quality life in third age and how to research quality of older people lives. Furthermore, programmes for preparation for ageing are described, including self-help groups for older people. Great section of the theoretical part is dedicated to social capital, which has a big influence on quality of life. In two major chapters I write about social networks of older people, about prejudices and stereotypes against older people and ageism. Two chapters present voluntary work among older people, and principles of social work with older people. The empirical parts include results of research among moderators of self-help groups for older people and preparation for their own ageing. The research was carried out with the use of focus groups method and followed the qualitative methodology of analyse.

Univerza
v Ljubljani Fakulteta
za socialno delo



Pomen vodenja skupin za samopomoč kot priprava na starost

Diplomska naloga

Avtorica: Sara Gatej

Mentor: izr. prof. dr. Vito Flaker

Somentorica: as. dr. Vera Grebenc

Ljubljana, 2014

Predgovor

Temo za diplomsko nalogo sem si izbrala na podlagi zanimanja za delo s starimi ljudmi. Predlog, da bi pisala o skupinah starih ljudi za samopomoč, je bil podan s strani moje mame, ki kot prostovoljka vodi eno izmed skupin. Lep spomin na obisk srečanja skupine starih ljudi za samopomoč (v nadaljevanju SSS), ki sem ga udeležila že pred leti, me je spodbudil, da sem se začela bolj zanimati, kaj bi lahko o tej temi še raziskovala. Odločila sem se, da se za pomoč pri raziskavi obrnem na *Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije*. Skupaj smo prišli do ideje o izpeljavi fokusne skupine na temo: priprave na starost pri voditeljih skupin starih ljudi za samopomoč. Na *Zvezi* so želeli dobiti informacijo, ali je cilj programa *Skupine starih ljudi za samopomoč*, da se voditelji preko vodenja tudi sami pripravijo na starost, dosežen. Osebni intervju ali fokusna skupina sta se mi zdeli najprimernejši metodi spraševanja, ki bi me lahko pripeljali do neposredne informacije o tem, kako voditelji sploh razumejo pripravo na starost in kakšen vpliv ima vodenje, udeležba v skupini na to pripravo.

Menim, da sem s fokusno skupino pridobila veliko podatkov, ki sem jih v rezultatih razvrstila v teme, ki poleg priprave na starost pokrivajo tudi: začetek vodenja SSS, pričakovanja, mnenja o usposabljanju za voditelja SSS, osebne pridobitve, družina in vodenje SSS, pogled v prihodnost. Zajela sem začetke vodenja skupine, spremembe, ki jih je vodenje prineslo (na osebni ravni, v družini, v skupini), in pa pogled v prihodnost, kako bi udeleženske rade preživele tretje življenjsko obdobje. Iz rezultatov je razvidno, da skupine starih ljudi za samopomoč pozitivno vplivajo na sprejemanje starosti pri voditeljicah in vsebujejo dejavnike, ki spodbujajo kvalitetno preživljanja starosti. Priprava na kakovostno starost pa je tudi tema, ki sem jo najprej izpostavila v teoretičnemu delu diplomske naloge.

Za pomoč pri izdelavi diplomske naloge se najprej zahvaljujem gospe Martini Slokar z *Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije*, ki mi je prijazno pomagala pri izvedbi raziskave. Vsem varuškam, ki so mi omogočale, da sem imela proste ure za pisanje diplomske naloge. Ne nazadnje pa gre zahvala tudi somentorici as. dr. Veri Grebenc, njene besede so mi vedno vlile poguma za nadaljnjo pisanje.

Kazalo

1. Teoretski uvod.....	7
1.1. Priprava na kakovostno starost.....	7
1.1.1. Opredelitev kakovostnega življenja v starosti.....	7
1.1.2. Dejavniki	7
1.1.2.1. Sprejemanje procesa staranja	8
1.1.2.2. Aktiven način življenja.....	8
1.1.2.3. Zadovoljitev višjih človeških razsežnosti.....	9
1.1.2.4. Medčloveška solidarnost	11
1.1.2.5. Priprava na kakovostno starost.....	11
1.1.2.5.1. Zavestna priprava na kakovostno starost	12
1.1.2.5.2. Primeren čas za pripravo na kakovostno starost	12
1.1.2.5.3. Dobre navade	13
1.1.2.6. Naloge pri pripravi na kakovostno starost.....	13
1.1.2.6.1. Redna telesna dejavnost	14
1.1.2.6.2. Pomen komunikacije	14
1.1.2.6.3. Razmišljanje o starosti	15
1.1.3. Raziskovanje kakovostne starosti.....	16
1.1.3.1. Opredelitve kakovosti življenja v raziskovanju	16
1.1.3.2. Področja, kazalci kakovostne starosti v raziskovanju	17
1.1.3.3. Ravnotežje med objektivnimi kazalci in subjektivnim zadovoljstvom	19
1.1.3.4. Pomen subjektivnega vidika kakovostne starosti	19
1.1.4. Programi za pripravo na starost.....	20
1.1.4.1. Civilna družba	22
1.1.4.2. Inštitut Antona Trstenjaka.....	23
1.1.4.3. Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije	25
1.1.4.3.1. Predstavitev	25
1.1.4.3.2. Poslanstvo in cilji	25
1.1.4.3.3. Program.....	26
1.1.4.3.3.1. Skupine starih ljudi za samopomoč.....	26
1.1.4.3.3.2. Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk/cev za vodenje SSS	27
1.1.4.3.3.3. Medgeneracijski tabor	28
1.1.4.3.3.4. Usposabljanje organizatorjev lokalnih in regionalnih mrež.....	28
1.1.4.3.3.5. Skupine starih ljudi za samopomoč in priprava na starost	28

1.2.	Socialni kapital	30
1.2.1.	Definicije socialnega kapitala	30
1.2.2.	Kje in kako nastaja socialni kapital?	32
1.2.3.	Sestavine in lastnosti socialnega kapitala.....	33
1.2.4.	Merjenje socialnega kapitala	36
1.2.5.	Socialni kapital in država	38
1.2.6.	Negativni socialni kapital.....	38
1.2.7.	Socialni kapital v Sloveniji	39
1.2.8.	Povečanje socialnega kapitala	40
1.3.	Socialne mreže in stari	42
1.3.1.	Vrste socialnih mrež.....	42
1.3.2.	Značilnosti socialnih mrež.....	43
1.3.2.1.	Vzpostavljanje odnosov in večanje socialnega kapitala.....	43
1.3.2.2.	Vpliv na dobro počutje in zdravje	45
1.3.2.3.	Avtonomnost in povezovanje v socialne mreže	45
1.3.2.4.	Komunikacija znotraj socialnih mrež.....	46
1.3.2.5.	Velikost socialnih mrež	46
1.4.	Starost kot tabu.....	48
1.4.1.	Definicije, vzroki.....	48
1.4.1.1.1.	Vpliv postmoderne družbe	48
1.4.1.1.2.	Začarani krog	49
1.4.1.3.	Pogosti stereotipi o starih ljudeh	53
1.4.2.	Boj proti predsodkom o starih ljudeh in ageizmu	54
1.5.	Prostovoljstvo med starimi ljudmi	57
1.6.	Socialno delo s starimi	59
2.	Empirični del.....	61
2.1.	Problem	61
2.1.1.	Opredelitev problema	61
3.	Metodologija	62
3.1.	Vrsta raziskave	62
3.2.	Viri podatkov	62
3.3.	Populacija in vzorčenje (subjekti)	62
3.4.	Zbiranje podatkov	62
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	63

4.	Rezultati	64
4.1.	Okoliščine ob začetku vodenja skupine starih ljudi za samopomoč	64
4.1.1.	Obdobje vodenja skupine starih ljudi za samopomoč	64
4.1.2.	Uspesabljanje za voditelja skupine starih ljudi za samopomoč	64
4.1.3.	Pričakovanja in strahovi	65
4.1.4.	Zunanja spodbuda	65
4.2.	Vodenje in značilnosti skupin starih ljudi za samopomoč	66
4.2.1.	Priprave na srečanja SSS	66
4.2.2.	Občutki ob vodenju	66
4.2.3.	Zaupanje v skupini	67
4.2.4.	Smrt v skupini	68
4.2.5.	Velike skupine, samostojnost skupine	69
4.2.6.	Rutina SSS	69
4.2.7.	Specifika dinamike skupine, ki temelji na veri in molitvi	70
4.3.	Osebnostne pridobitve	70
4.3.1.	Samozavest	70
4.3.2.	Veščina komuniciranja	70
4.3.3.	Nove vloge	70
4.3.4.	Razgledanost	71
4.3.5.	Ročne spretnosti, hobiji	71
4.3.6.	Druge prostovoljne dejavnosti	71
4.4.	Razširjena socialna mreža	72
4.4.1.	Izmenjava predmetov in praktičnih nasvetov	72
4.4.2.	Izmenjava informacij	72
4.4.3.	Medsebojna pomoč	73
4.4.4.	Praznovanja	73
4.5.	Družina	73
4.6.	Moški spol in skupine starih ljudi za samopomoč	74
4.7.	Starost	75
4.7.1.	Doživljanje starosti	75
4.7.2.	Priprava na starost	75
4.7.3.	Spontanost priprave na starost	76
4.7.4.	Fizična priprava	76
4.7.5.	Psihična priprava	76

4.8.	Pogled v prihodnost.....	77
4.8.1.	Predstava o idealni starosti	77
4.8.2.	Življenje v domu upokojencev	77
4.8.2.1.	Odpor.....	77
4.8.2.2.	Soočenje z odporom	78
4.8.2.3.	Zasebnost.....	78
4.8.2.4.	Podpora ob življenju v domu.....	78
4.8.2.5.	Vdanost v usodo	79
4.8.2.6.	Možnosti.....	79
4.8.2.7.	Stereotipi o ljudeh z demenco	79
4.8.2.8.	Ekonomski vidik	79
4.9.	Nasilje nad starim človekom	79
4.10.	Predlogi, mnenja o sistemu socialne pomoči v Sloveniji	80
4.10.1.	Pomoč na domu	80
4.10.2.	Pomoč skupnosti	80
4.10.3.	Plačilo storitev doma upokojencev.....	81
5.	Razprava.....	82
6.	Sklepi.....	85
7.	Predlogi	86
8.	Literatura	87
9.	Priloge	95
9.1.	Vprašalnik	95
9.2.	Izsek iz kvalitativne analize podatkov.....	97
10.	Izjava o avtorstvu	106
11.	Povzetek	107

1. Teoretski uvod

1.1. Priprava na kakovostno starost

1.1.1. Opredelitev kakovostnega življenja v starosti

Vsak človek je svet zase in prav to je razlog, da ne obstaja model, ki bi opredeljeval, kaj natančno je kakovostna starost; za vsakega je ta nekoliko drugačna (Ramovš 2003). Da je pomembno, kaj posameznik opredeli kot kakovostno življenje, zasledimo tudi pri Davidu Phillipsu (2006: 38). Pomemben je vsak posameznik, njegovi občutki, misli in emocije. Pri vsaki teoriji o kakovosti življenja se moremo obrniti na posameznikovo oceno lastnega življenja (naš prevod).

Kot sem že omenila, kakovostne starosti ne moremo obravnavati kot nekaj univerzalnega. Lahko pa poskušamo utemeljiti, kateri so dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje kakovostne starosti.

1.1.2. Dejavniki

Različni avtorji posvečajo pozornost različnim dejavnikom, ki vplivajo na oblikovanje kakovostne starosti. Zagotovo je najbolj pomembna skrb za naše telesno in duševno zdravje, saj je od naše fizične sposobnosti odvisna naša samostojnost in še kaj. Velik vpliv ima tudi materialna varnost starega človeka. Jože Ramovš (2003) pripisuje velik pomen pripravi na kakovostno starost, čemur posvetim več pozornosti na koncu podpoglavja, in upoštevanju vsakega človeka v vseh njegovih razsežnostih, z vsemi njegovimi potrebami, zmožnostmi ter nalogami.

Dejavniki, ki jih avtorji najpogosteje omenjajo so: sprejemanje procesa staranja, aktiven način življenja, zadovoljitev višjih človeških razsežnosti, medčloveška solidarnost (prostovoljstvo) in priprava na starost.

Hubert Požarnik (1981: 101–102) opozarja na pomen slabih življenjskih razmer, v katerih živijo nekateri ljudje. Te dodatno zavirajo prilagajanje na starost in samo staranje. Omenja sledeče dejavnike, ki vplivajo na sprejemanje staranja in starosti: osebnost človeka, zdravje, izobrazba, ustrezna priprava na upokožitev ter skladnost v zakonu in družini.

Pomembni so tudi dejavniki, ki jih beleži Ida Hojnik Zupanc (1999: 85–89):

- *Družinski odnosi;*
- *Kulturno okolje;*
- *Izobrazba in spol:* izobrazba je tisti del osebnosti, ki ga posameznik samostojno oblikuje in ni določen z vnaprejšnjo danostjo (npr. družinskim poreklom). S tega zornega kota je pomemben dejavnik v procesu individualizacije. Bolj kot je človek izobražen, bolj samostojno oblikuje svoje življenjske odločitve. Pri spolu pa so pomembne razlike v socialnem kontekstu oziroma odnosnosti, ki se izraža v najmočnejšem čustvenem in osebni odnosu;
- *Vlaganje v aktivno preživljanje prostega časa* (hobiji, socialno druženje) in *vključevanje v vrstniške skupine* (različne prostovoljske organizacije);
- *Individualne ekonomske razmere:* po Jonathanu Longu (v Hojnik Zupanc 1999: 89) je lahko slabši ekonomski status pomembna ovira dostopnosti do na primer družabnih dejavnosti.

1.1.2.1. Sprejemanje procesa staranja

Starosti ne moremo doživljati kot obdobja, ki ga lahko preživimo kakovostno, če starosti ne sprejmemo. Da bi ga lahko sprejeli, ga moramo najprej ozavestiti. Morgan (v Hojnik Zupanc 1999: 76) omenja štiri dejavnike osebnosti, ki so pomembni za samopodobo samostojne osebnosti v starosti. Med njimi je tudi *sprejemanje procesa staranja, njegovih omejitev in možnosti:* posameznik, ki je ozaveščen, da mu z leti upada energija in je bolj počasen v svojih reakcijah, vendar je kljub temu lahko integriran v okolje, da se bo lažje prilagodil slabšemu fizičnemu in zdravstvenemu stanju, ko bo nastopilo to obdobje.

S tem, ko starost sprejmemo, dobi naša prihodnost smisel, kar je po Ramovšu (2003: 48), poleg priprave, drugi pogoj za kakovostno starost.

1.1.2.2. Aktiven način življenja

Kakovostno starost se pogosto povezuje z aktivnim načinom življenja. Ida Hojnik Zupanc (1999: 84) meni, da prav aktivno življenje ohranja telesne in miselne sposobnosti, ki so pogoj za samostojno starost. Biti aktiven in koristen posameznik, ne pomeni zgolj delati. Aktivnost

nudi človeku tudi notranje zadovoljstvo, ki vpliva tako na njegovo psihično kot fizično počutje.

Olivera Stanojević Jerković (2006: 11) opredeli aktivno ali zdravo staranje kot: »Proces, ki ves čas spodbuja in krepi možnosti za zdravje, vključenost v družbo ter varnost, s ciljem, da izboljša kvaliteto življenja v starosti.« Tudi Lucy Rose Fischer in Kay Banister Schaffer (V Hojnik Zupanc 1999: 83–84) ugotavljata, da so aktivni starejši ljudje bolj zdravi in izražajo večje zadovoljstvo kot tisti, ki preživljajo upokožitev pasivno.

Long in Powell Lawton (v Hojnik Zupanc 1999: 84) navajata značilnosti aktivnega vedenja v starosti oziroma ob upokožitvi:

- Lawton: *družbene dejavnosti, doživljajske dejavnosti, razvojne dejavnosti*;
- Long: *pomagati drugim, biti potreben, ohraniti družabništvo; zapolniti čas, sprostiti se, ločiti se, samota; biti ustvarjalen, učiti se in ostati mentalno dejaven, skrbeti za zdravje ter fizično kondicijo*.

Oba zajemata dejavnosti, ki zadovoljujejo veliko individualnih potreb. Izbira je odvisna od posameznikove identitete oziroma samopodobe o svojih sposobnostih in interesih, zavestne odločitve za (ne)spremembo in možnosti, ki mu jih ponuja okolje, da uresniči svoje interese in potrebe. Posameznik naj bi po upokožitvi delovne aktivnosti nadomestil s prostočasnimi aktivnostmi in tako ohranil svojo identiteto (Atchley v Hojnik Zupanc 1999: 84).

1.1.2.3. Zadovoljitev višjih človeških razsežnosti

Po Ramovšu (2003: 48–49) bi izpostavila skrb za višje človeške razsežnosti, ki upošteva:

- Zavestno skrb za ohranjanje in krepitev človekove svobode ter samostojnosti pri odločanju in njegovo osebno odgovornost za odločitve;
- Zavestno skrb za ohranjanje in krepitev medčloveških odnosov z različnimi ljudmi, še posebej s svojci ali prijatelji. Zelo pomembno je ohranjati tudi medgeneracijske odnose z mlajšima generacijama;

- Zavestna skrb za učenje in ustvarjalnost. Sem sodi tudi predajanje življenjskih spoznanj in izkušenj mlajšima dvema rodovoma, kar je hkrati živ zgled zrelega obvladovanja ter prenašanja težav;
- Zavestna skrb, da se človek na starost zaveda vrednosti in smisla preteklosti, sedanjosti in prihodnosti svojega življenja. Pogoj za to je zavestna skrb za življenjsko modrost, sproščenost in vedrino v preživljanju nadaljnjih dni.

V tretjem življenjskem obdobju izstopajo predvsem tri višje človekove razsežnosti: *medčloveška-družbena*, *zgodovinsko-kulturna* in *eksistencialna* (s svojimi specifičnimi potrebami). Prva je *potreba po temeljnem ali osebnem medčloveškem odnosu* (star človek potrebuje reden osebni stik z nekom, ki ga ima za svojega, če ta potreba ni zadovoljena, se človek počuti osamljenega, kar pa je ena najbolj razširjenih in najhujših stisk današnjih starih ljudi), *potreba po predajanju svojih življenjskih izkušenj ter spoznanj mladi in srednji generaciji* in *eksistencialna potreba po doživljanju starosti kot enako smiselne obdobja življenja*, kakor so bili mladost in srednja leta. Seveda so v starosti žive še druge nematerialne in višje človeške potrebe, na primer verske, za katere sistematično skrbijo religije (Ramovš 2000: 322).

Med višje človekove razsežnosti spadajo tudi samoaktualizacijske potrebe. Po Abrahamu Maslowu (v Pečjak 1998) so te potrebe na vrhu hierarhičnega modela potreb in zajemajo izpopolnjevanje samega sebe, avtonomnost, uresničitev svojih možnosti in potencialov ter ustvarjalnosti. Človek najprej zadovolji temeljne potrebe. Višje potrebe, kot je samoaktualizacija, pa pridejo na vrsto v zrelih srednjih letih življenja in mlajši starosti. V kolikor človek nima zadovoljenih osnovnih potreb, se lahko zgodi, da obstane v kateri izmed razvojnih faz in potrebuje pomoč, da lahko nadaljuje svoj razvoj (Comley v Kersnik-Bergant 1999).

Naloga socialnega dela je, da se mora spraševati o naravi človekovih višjih razsežnosti, kakšne so posledice, če niso zadovoljene, in o pogojih za njihovo zadovoljevanje v današnjih družbenih razmerah (Ramovš 2000: 322). Prav raven zadovoljitve višjih razsežnosti je odločilni pokazatelj kakovosti življenja v starosti (Ramovš 2000: 325).

1.1.2.4. Medčloveška solidarnost

Ramovš (2003: 49–50) izpostavi dve temeljni skupni izhodišči za oblikovanje kakovostne starosti. Prvo izhodišče je to, da mora vsak sam poskrbeti za svojo kakovostno starost, drugo pa je medčloveška solidarnost. Meni, da si nihče ne more zagotoviti kakovostne starosti brez drugih ljudi in da ni nikogar, ki ne bi mogel pomagati drugim k bolj kakovostni starosti.

»Solidarna pomoč drugim k njihovi kakovostni starosti je najuspešnejša vaja za lastno kakovostno staranje.« (Ramovš 2003: 50) To izkušnjo lahko doživijo tudi voditeljice skupin starih za samopomoč.

Medsebojno solidarnost lahko izkoristimo tudi za bolj enakovreden odnos med generacijami. Ana Krajnc (2006: 18) zagovarja teorijo »daj-dam« odnosov. Starejši lahko z dejavno starostjo pripomorejo k rasti nacionalnega dohodka, poglobljanjem medsebojnih odnosov v sožitju in medkulturni strpnosti, ker presojajo vrednote skozi daljši preživetni čas in osebne izkušnje.

1.1.2.5. Priprava na kakovostno starost

Priprava na kakovostno starost je proces, ki poteka predenj vstopimo v tretje življenjsko obdobje. Nekateri vstopijo v ta proces s predhodnim načrtovanjem in se morda udeležijo tudi kakšnega tečaja, ki je namenjen temu. Medtem ko nekateri tega procesa ne ozavešajo, a vseeno izvajajo aktivnosti, ki so dobra naložba za starost. Sama vidim ta proces kot skrb zase, kar pa ne pomeni samo skrbeti za svoje fizično zdravje, temveč tudi za svojo dušo, notranji jaz. Če skrbimo za svoje fizično in psihično dobro počutje kot mladi, bo to gotovo dobro vplivalo na naše staranje. Sami lahko naredimo veliko za to, da bomo živeli kakovostno tudi v tretjem obdobju življenja. Slednje ni nič manjvredno od prvih dveh obdobji našega življenja.

Olivera Stanojević Jerković (2006: 8) nam predstavi, kako bi se morali pripraviti na staranje na vsaki stopnji, da bi bilo le to kakovostno. Če začnemo pri pripravi posameznika na starost. Avtorica meni, da se mora posameznik začeti pravočasno in odgovorno pripravljati na starost. In sicer materialno, duševno ter socialno, pri čemer je velikega pomen njegov lasten odnos do starosti. Naslednja stopnja je pomen družine pri pripravi. Tudi družina se mora pripraviti na staranje svojih članov. Poleg materialne priprave izpostavi izboljšanje medsebojnih odnosov

in pomen dobre komunikacije na vseh treh nivojih. Civilna družba se lahko uspešno pripravlja na nove naloge skozi lastno izobraževanje, medsebojno povezovanje, nenehno informiranje prebivalstva in ob ustanavljanju zagovorništva za stare ljudi. Država pa lahko veliko naredi z usmerjanjem socialne politike v kakovostno staranje in medgeneracijsko sožitje. Lahko zagotovi organizacijsko, finančno in strokovno pomoč pri pospeševanju vseh vrst samopomoči ter solidarnosti in spodbuja samoorganizacijo civilne družbe (»javna pomoč za samopomoč«).

»Podobno kot se naučimo spremeniti vedenjske vzorce prehranjevanja, gibanja, kadilske in pivske razvade, prav tako lahko osvojimo veščine, ki nam bodo pomagale pri vstopu v tretje življenjsko obdobje.« (Stanojević Jerković 2006: 8)

1.1.2.5.1. Zavestna priprava na kakovostno starost

Več avtorjev izpostavi pomen zavestne priprave za kakovostno starost. Med njimi je tudi Ramovš (2003: 51): »Starost pride sama od sebe, toda ne kakovostna starost; nanjo se je treba zavestno pripraviti v srednjih letih.«

Priprava mora biti celovita. Zavedati se moramo svojega preteklega življenja, dogodkov, ki so pomembno vplivali na nas. Zavedati se moramo trenutnega stanja našega uma in fizičnih sposobnosti ter se zavestno pripraviti na dejavno življenje v prihodnosti. Ozavestiti moramo, da nedejavnim ljudem hitreje upadajo življenjske funkcije kot tistim, ki živijo dejavno (Hojnik Zupanc 1997: 8).

Kot sem že omenila, so ljudje, ki zavestno sprejmejo odločitev, da bodo svojo starost preživeli kakovostno, in se udeležijo tečajev/aktivnosti, ki so namenjeni pripravi na starost.

1.1.2.5.2. Primeren čas za pripravo na kakovostno starost

Ko smo mladi, manj razmišljamo o tem, kako bomo preživeli tretje življenjsko obdobje. V srednjih letih smo že bližje starosti in takrat po navadi tudi dobimo več izkušenj s starimi ljudmi (starajoči se stari starši in lastni starši). Preko teh izkušenj si še bolj neposredno izoblikujemo mnenje o tem, kaj starost je in kako bi jo radi preživeli. Ali se nanjo začnemo tudi pripravljati, je odvisno od posameznika. Primeren čas za pripravo na starost je po mnenju večine avtorjev obdobje srednjih let. Nekaj let pred upokojitvijo, ki jo večina vidi kot

prelomno točko med srednjim in obdobjem starosti. Tudi Ramovš (2003: 247) opozarja, da je kriza srednjih let zadnji ugodni čas v življenju, ko človek še lahko pridobi potrebne dobre navade pred vstopom v starost.

Se pravi, da so srednja leta tista, ko se nam že izteka čas za pripravo na starost. Na starost se lahko pripravljamo tudi že, ko smo mladi, le da te priprave navadno niso zavestne.

1.1.2.5.3. Dobre navade

S tretjim dejavnikom mislim na dobre navade, ki jih v življenju pridobimo zavestno ali nezavestno. Te nam pomagajo tudi v starosti. Dobre navade so tiste, ki pozitivno delujejo na naš um in telo.

Ramovš (2003: 247) v svoji knjigi *Kakovostna starost* obširneje predstavi sledeče navade, ki pripomorejo k kakovostni starosti: dovolj gibanja, zmernost in primernost v prehrani, zmernost v počitku in delu ter druge navade zdravega življenja, nenehno usklajevanje medčloveških odnosov ter vsakdanje duhovno in kulturno bogatenje.

Deepak Chopra (v Hojnik Zupanc 1997: 8) ne govori o navadah, ki imajo pozitiven vpliv, ampak o tem, da moramo v starosti ohranjati življenjsko ravnovesje, če se želimo s starostjo soočiti brez večjih pretresov. Navaja štiri pomembne dejavnike ravnovesja, ki pa jih vsebujejo tudi Ramovševe navade: zmernost, rednost, počitek in dejavnost.

1.1.2.6. Naloge pri pripravi na kakovostno starost

Med pripravo naj bi človek izpolniti, osvojiti tri pomembne naloge: *človek si mora ustvariti pozitiven odnos do lastne starosti*. Poglavitno je, da se ukvarja s tem, kako bi rad preživel lastno starost, in da se zave, da mora v to vlagati že sedaj; *pomembno je, da je človek v stiku s kakšnim starim človekom, ki se trudi živeti svojo starost kakovostno in smiselno*, da ima nekakšnega vzornika. S tem lahko še dodatno vzpostavimo zdrav odnos do starosti. Hkrati pa je *potrebno ohranjati stike in dobre odnose z mlajšo generacijo*. Posameznik bo tako na starost lažje razumel in vzdrževal medgeneracijske stike; tretji pogoj, naloga pa je, da se *pripravi na starost materialno, duševno in socialno* (Ramovš 2003).

Ramovš (2003: 247–248) piše tudi o nalogah, ki so povezane z neposrednimi pripravami na starost. Te naj bi človek izvedel ob upokojitvi:

- Prva je, *pripraviti okvirni osebni načrt življenja po upokojitvi*; vzpostaviti vsakdanji urnik, ki ustvari rutino, varnost, smiselno delovanje, ki ga človek potrebuje. Tudi v starosti je potrebno ločiti delovni dan in praznik;
- *Vpeljati nove dejavnosti, ki bodo nadomestile plačano delo*: hobije, delo na vrtu, učenje novih spretnosti in tako dalje;
- *Poiskati in navezati nove socialne stike*, se vključiti v kakšno prostovoljno ali dobrodelno dejavnost, se vpisati na univerzo za tretje življenjsko obdobje in podobno;
- *Napraviti obračun čez svoji pretekli obdobji življenja*. Na tak način človek dobi smiselno orientacijo za naprej in se lažje usmeri v dejavnosti, ki bodo koristne zanj in za druge.

1.1.2.6.1. Redna telesna dejavnost

V prvem poglavju sem že omenila pomen aktivnega preživljanja časa za kakovostno starost. Z redno telesno dejavnostjo v vsakem življenjskem obdobju prispevamo k *ohranjanju telesne vzdržljivosti, mišične moči in gibljivosti telesa* v starosti. Starejši si z redno telesno dejavnostjo lahko občutno *izboljšajo zdravje in splošno dobro počutje*. Redna telesna dejavnost tudi *zmanjšuje tveganje za razvoj številnih bolezni*. Telesna dejavnosti ima prav tako ugodne učinke na *zmanjševanje stresa, depresije, strahu in osamljenosti*. Spodbuja splošno *dobro počutje in samozavest*. To je zelo pomembno za starejše ljudi, še posebej, če živijo v socialni izolaciji ali osamljenosti. Starejši, ki so v dobri telesni kondiciji, se počutijo *čustveno razbremenjene in so bolj optimistični*. Redna telesna dejavnost v veliki meri pripomore, da *telesne in miselne sposobnosti ne zakrnijo* ter da *ostanemo dolgo vitalni*. Telesna dejavnost je tudi dobra *priložnost za ustvarjanje socialnih mrež*, pridobivanje novih prijateljev in znancev. Strokovnjaki ugotavljajo, da je v Sloveniji zadostno telesno dejavnih za zaščito zdravja le 1/3 odraslega prebivalstva, pri čemer pa je še posebej zaskrbljujoče, da s starostjo telesna dejavnost še dodatno upada (Kraševac Ravnik 2006: 52).

1.1.2.6.2. Pomen komunikacije

Že Olivera Stanojević Jerković (2006: 8) je izpostavila izboljšanje medsebojnih odnosov in pomen dobre komunikacije na treh nivojih (posameznik – družina – civilna družba).

Osnova naloga pri pripravi na kakovostno starost je učenje komunikacije in globljega doživljanja. Ramovš (2003: 251–253) meni, da je to znanje ključno za dober odnos med prihodnjo staro in srednjo generacijo. Osebno človeško doživljanje samega sebe, soljudi, kulture, narave, tehnologije – se pravi, osebne, duhovne, življenjske izkušnje in izkušnje v medčloveških odnosih so po njegovem mnenju edino, kar bodo stari lahko pripovedovali mladim. Mladi pa jih bodo z veseljem poslušali in se od njih učili. To pomeni, da mora človek osvojiti osnovne sestavine medčloveške komunikacije: poslušanje, govorjenje in molčanje. Potrebno je znanje osebne komunikacije z drugimi in tudi to, da znamo prisluhniti sebi, svojim željam in potrebam, ki bi jih radi izpolnili.

Socialni delavci se moramo zavzemati za to, da se med mlado in starejšo generacijo vzpostavi pozitivna, dobra komunikacija. Le tako se bo vzpostavilo ravnovesje, ki bo dobro vplivalo na obe generaciji. Osvojiti dobro komuniciranje je zelo zahtevna naloga, ki jo ljudje ne zmorejo opraviti sami. Za to potrebujejo pomoč, ki jo jim socialni delavci lahko nudimo. Ljudem moramo predstaviti možnost kakovostnejšega življenja in kaj lahko za to storijo sami. Dejstvo je, da lahko samo vsak sam vpliva na to, kako kakovostno bo njegovo življenje in njegovi odnosi z drugimi. Dokler sami ne osvojimo načel dobre komunikacije, ne moremo tega zahtevati, pričakovati od drugih. Starejša generacija tako ne more pričakovati, da se bodo mladi lepo obnašali do njih in vzpostavljali stike z njimi, če jim starejši sami ne dajo vzora.

1.1.2.6.3. Razmišljanje o starosti

Matic Kavčič (2011: 195) vidi pripravo na starost v samem razmišljanju o starosti oziroma v tehtnem premisleku in odgovoru na to, kje, na kakšen način in kdo bo lahko skrbel zame ter mi pomagal, ko bodo moje sposobnosti in zdravje pešali. Poleg te socialne dimenzije je potreben še premislek o bodočih finančnih zahtevah in zmožnostih ter primernosti bivalnih prostorov. Pripravljenost se po avtorjevem mnenju doseže z načrtovanjem ter predhodnim dogovorom o željah, potrebah in zmožnostih nege v starosti. Po raziskavah sodeč je takega načrtovanja med starejšimi zelo malo. Večinoma posamezniki izražajo le mnenje o institucionalni domski oskrbi, ki je lahko pozitivno ali negativno.

Iz raziskav je razvidno, da so ljudje ozaveščeni o tveganjih, ki jih prinaša starost (zdravstvene težave). Opaziti pa je tudi, kako se ljudje izogibajo vprašanju, ki se nanašajo na razmišljanje o prihodnosti ter morebitnih težavah in načinih njihovega reševanja. V ospredju je sedanost in

reševanje trenutnih težav, ne pa ukvarjanje s starostjo, ki se nikomur ne zdi blizu (Kavčič 2011: 195).

Strokovnjaki vidijo v tem strategijo shajanja. Posameznik zmanjša stres na tak način, da tisto česar ne more obvladati, namerno ignorira oziroma se s situacijo sprijazni (Lazarus in Folkman v Kavčič 2011: 195).

1.1.3. Raziskovanje kakovostne starosti

Na temo raziskovanja kakovosti življenja najdemo na spletu in v knjižnici veliko raziskav. Tudi takšne, ki so osredotočene na kakovost življenja starih ljudi. Vzrok, da je vedno več raziskav namenjenih staranju in življenju v tretjem življenjskem obdobju, so gotovo tudi demografske spremembe prebivalstva. Že dolgo se zavedamo, da število starih ljudi narašča. S tem pa tudi problemi, ki jih ta pojav prinaša. S pomočjo rezultatov iz raziskav si lahko pomagamo pri iskanju rešitev, ki bodo pripomogle tudi k bolj kakovostnemu življenju starih ljudi.

Pri raziskovanju blaginje in kakovosti življenja se strokovnjaki še vedno sprašujejo o natančnih definicijah teh dveh pojmov, o tem kako ju statistično meriti in katere ključne kazalce uporabiti. Sestavine blaginje, kot so življenjski standard, dohodek, posameznikov dostop do blaga in storitev, so lažje merljive. Težje pa izmerimo zadovoljstvo, srečo, zdravje, okolje in inovacije. Eno ključnih vprašanj pri metodologiji raziskovanja kakovosti življenja je, kako objektivne informacije v čim večji meri dopolniti tudi s subjektivnim spremljanjem kakovosti življenja in kako jih v večji meri vključiti v spremljanje in preučevanje blaginje (Google: raziskave o kakovosti življenja: statistični urad Republike Slovenije – kakovost življenja).

1.1.3.1. Opredelitve kakovosti življenja v raziskovanju

Srna Mandič (V Filipovič Hrast 2011: 64–65) pri razvoju koncepta kakovosti življenja kot ključna avtorja navaja Richarda Titmussa in Roberta Eriksona, ki kakovost življenja opredelita skozi posameznikov nadzor nad viri v obliki denarja, lastnine, znanja, duševne in fizične energije, varnosti, družbenih razmerij ter omrežji in tako dalje, prek katerih lahko posameznik nadzoruje in zavestno usmerja svoje življenjske razmere.

Daly (v Mandič in Filipovič Hrast 2011: 16) piše o kakovosti življenja kot vodilnem družboslovnem pristopu, ki povezuje objektivno in subjektivno dimenzijo posameznikovega življenja, kar poskuša razumeti v razmerju do širšega družbenega okvira. Ta pristop nudi konceptualno osnovo za empirično raziskovanje kakovosti življenja, ki registrira posameznikove vire in zadovoljstvo v domenah kakovosti življenja: materialna varnost, delo in zaposlitev, izobraževanje, zdravje, stanovanje, družina in tako dalje, in omogoča vrednotenje učinkov javnih politik.

1.1.3.2. Področja, kazalci kakovostne starosti v raziskovanju

Področja, ki jih raziskujejo pri kakovosti življenja, so večinoma vsem skupna. Delimo jih lahko na kazalce, ki kažejo materialno blaginjo ljudi, in kazalce, ki kažejo osebno blaginjo ljudi. Od raziskovalcev je odvisno, na katero področje so bolj pozorni in kam usmerijo svojo raziskavo.

V Evropski raziskavi o kakovosti življenja, o kateri najdemo podatke na spletni strani www.eurofound.europa.eu, raziskujejo dvanajst področji, ki pri posameznikih odražajo kakovost življenja: zdravje in dostop do zdravstva; zaposlovanje in delovne razmere; ekonomski viri; znanje, izobrazba in usposabljanje; družina; stanovanje; družba in skupnost; udeležba; lokalno okolje in pritiskline; prevoz; javna varnost in kriminal; kultura in identiteta; rekreacija in prosti čas; politični viri in človekove pravice (Filipovič Hrast 2011: 64–65).

Skupina znanih strokovnjakov (Stiglitz, Sen, Fitoussi) je v svojem poročilu podala ključne razsežnosti blaginje in kakovosti življenja: materialne razmere (dohodek, potrošnja in bogastvo), zdravje, izobraževanje, osebne aktivnosti in delo, upravljanje, družbene vezi, okolje ter varnost (ekonomska, osebna). Kot merilo blaginje postaja vse pomembnejše tudi občutje ljudi, njihovo dožemanje sveta, okolice, v kateri živijo, in družbenega razvoja. Stiglitz - Sen - Fitoussijevo poročilo, dokument Evropske komisije in Evropa 2020 (strategija) so med dokumenti, ki so pomembno vplivali na smernice raziskovanja kakovosti življenja na nacionalni in mednarodni ravni (Google: raziskave o kakovosti življenja: statistični urad Republike Slovenije – kakovost življenja).

Poznamo tudi evropski sistem socialnih kazalcev (Berger-Schmidt in Noll v Mandič in Filipovič Hrast 2011: 16). Kakovost življenja je tu opredeljena kot najširši krovni pojem, ki pokriva:

- izboljšavo objektivnih življenjskih razmer;
- krepitev subjektivnega blagostanja;
- socialno kohezijo (krepitev družbenih vezi ter manjšanje neenakosti in nasprotij);
- trajnostni razvoj (ohranitev socialnega kapitala za prihodnje generacije, demografski razvoj).

Kasneje se je vsebina koncepta razširila na najaktualnejše teme, kot so usklajevanje delovnega in družinskega življenja, skrb za starejše, socialna opora, kohezija, medgeneracijska solidarnost in tako dalje.

John Bond (2004: 6) navaja dejavnike, ki reflektirajo vse, kar mora biti upoštevano pri raziskovanju kakovosti življenja starih. Ti dejavniki vključujejo tako pozitivne kot negativne poglede na starost: *Subjektivno zadovoljstvo* (splošna kvaliteta življenja, kot jo oceni vsak star človek sam), *fizično okolje* (standard bivanja ali urejenost institucionalnega bivanja, nadzor nad fizičnim okoljem, dostop do ustanov, kot so trgovine, javnih prevoznih sredstev in sprostitevne dejavnosti), *socialno okoljski dejavniki* (družina, socialno omrežje in njena podpora, različne rekreacijske dejavnosti in stik z državnimi ter prostovoljnimi organizacijami), *socialno-ekonomski dejavniki* (prihodek in bogastvo, prehrana in življenjski standard), *kulturni dejavniki* (starost, spol, etična pripadnost, religija in razredna pripadnost), *dejavniki zdravja* (dobro fizično zdravje, fizična sposobnost in dobro mentalno zdravje), *osebni dejavniki* (dobro psihološko stanje, morala, življenjsko zadovoljstvo in sreča), *dejavniki osebne avtonomije* (sposobnost samostojne odločitve, kontrola in pogajanje o svojem okolju) (naš prevod).

Paul B. Baltes in Margret M. Baltes (v Hojnik Zupanc 1999: 183) na podlagi spoznanj različnih avtorjev določata uspešno staranje z naslednjimi kazalci: *dolžina življenja, biološko zdravje, mentalno zdravje, kognitivna učinkovitost, socialna kompetenca in produktivnost, osebna kontrola in zadovoljstvo z življenjem*. Tako opredeljeno uspešno staranje po njunem mnenju vodi do »samostojne starosti«.

1.1.3.3. Ravnotežje med objektivnimi kazalci in subjektivnim zadovoljstvom

Srna Mandič in Maša Filipovič Hrast (2011: 16) pišeta o preizkušenemu okviru za opisovanje in merjenje blaginje posameznika. Ta okvir vključuje objektivne, preverljive kazalce o virih, ki so posamezniku na voljo za zadovoljevanje osnovnih potreb (npr. razpoložljiva denarna sredstva, stanovanje, dostop do zdravstvenih storitev, zaposlitveni status) in satisfakcijo, ki vključuje, kako posameznik te kazalce vrednoti in kako je z njimi zadovoljen.

Pri merjenju kakovosti človeškega življenja je pomembno, v kakšni medsebojni skladnosti ima zadovoljene vse potrebe. Če na primer star človek nima zadovoljivih medčloveških odnosov, mu dobro materialno stanje ne more prinesiti istega zadovoljstva, kot če bi imel zadovoljeni obe ravni. Pogosto na primer opažajo pri starih ljudeh, ki imajo idealno zadovoljene materialne potrebe in so zdravi ter duševno zmožni, da so popolnoma nezadovoljni, ker so osamljeni in frustrirani na področju medčloveških odnosov (Ramovš 2000: 321).

Pomembna je povezanost med tem, koliko se starejši ljudje počutijo koristne, potrebne drugim in občutkom zadovoljstva z življenjem. Tisti, ki pozitivno ocenjujejo svoje zdravstveno stanje, ki so poročeni in zadovoljni z življenjem, izražajo večji občutek, da so nekomu potrebni (Hojnik Zupanc 1999: 83).

1.1.3.4. Pomen subjektivnega vidika kakovostne starosti

Pomembno se mi zdi, da v raziskavah o kakovosti življenja v starosti upoštevamo doživljanje starosti skozi oči starih ljudi. Samo oni nam lahko povedo, kaj jim je v tem življenjskem obdobju pomembno in kateri so tisti dejavniki, ki vplivajo na njihovo kakovost življenja. Prav na te dejavnike pa lahko mi kot socialni delavci in druga/tretja generacija vplivamo in jih izboljšamo ter jim tako omogočimo še bolj kakovostno preživeto starost. Posredno doživljanje njihovih izkušenj vpliva tudi na to, kako bomo sami preživeli starost.

Kako pomembno je upoštevati vidik samih starih ljudi, izpostavita tudi Gabriel in Ann Bowling (2004) v njuni raziskavi. Po njunih rezultatih iz kvalitativne raziskave, bi stari ljudje opisali *kakovostno starost*: imeti dobre socialne odnose, pomoč in podporo; živeti v domači hiši in okolju, ki predstavlja varnost in zavetje, imeti sosede; dostop do javnih prevoznih

sredstev in ustanov, kot je trgovina in tako dalje; se udeleževati raznih sprostitvenih aktivnosti, imeti hobije; ostati socialno aktiven in ohraniti vlogo v družbi; imeti pozitiven psihološki pogled in sprejeti razmere, ki jih ne moremo spremeniti; biti zdrav in mobilen; imeti toliko denarja, da lahko zadovoljimo osnovne potrebe; imeti omogočeno sodelovanje v družbi in uživati v življenju in najpomembnejše ohraniti neodvisnost in kontrolo nad svojim življenjem (naš prevod).

Požarnik (1981: 109) je strnil, kaj stari ljudje najpogosteje odgovorijo na vprašanje, kaj je po njihovem posebno znamenje prilagojenosti starih ljudi oziroma tisto, kar naj bi bilo pri njih zaželeno in idealno:

- Neodvisnost od otrok in lastno gospodinjstvo;
- Številni stiki z otroki, sorodniki, znanci in prijatelji;
- Zaposlenost;
- Aktivno preživljanje prostega časa, hobiji, številni interesi;
- Aktivno sodelovanje v raznih društvih in organizacijah.

1.1.4. Programi za pripravo na starost

V prvih dveh podpoglavjih sem pisala predvsem o tem, kaj lahko vsak naredi posameznik za kakovostno starost. Veliko pa lahko naredi za kakovostno starost tudi država. Ramovš (2003: 328) opozarja, da niso dovolj le spremembe pokojninskih reform in gradnja domov za stare ljudi. Država bi morala več vlagati v programe za boljše medgeneracijske odnose, za vseživljenjsko učenje in delo. Tako bi pomembno prispevala k spremembi stališča do starosti in načina življenja na stara leta.

Vida Miloševič Arnold (2000: 259) pripravo na starost in staranje označi kot pomembno preventivno nalogo, ki bi jo mogli izvajati v programih različnih dejavnosti in institucij (vrtci, šole, mediji, delovne organizacije, društva, prostovoljne organizacije – skupine starih ljudi za samopomoč, v lokalnih skupnostih ipd.). Strinjam se, da bi pripravo na starost mogli začeti izvajati že pri naših najmlajših in vse do starejših. Le na takšen način bi lahko že naši najmlajši generaciji približali starost kot pomembno in lepo obdobje ter jih tako naučili vzpostaviti spoštljiv, ljubeč odnos do starejših. Dejavnosti, ki so povezane s pripravo na

starost in s kasnejšim vključevanjem starih ljudi, se morajo razvijati v smeri, ki bo podpirala ljudi v njihovem geografskem in socialnem okolju (Milošević Arnold 2000: 260).

Za boljšo pripravo na starost oziroma za kakovostno preživeto starost so pomembne preventivne dejavnosti zdravstvene in socialne politike kot tudi izobraženost prebivalstva (Hojnik Zupanc 1999). Ljudje se vedno bolj zavedajo pomena zdravja, tudi tega, da lahko že mladi vplivamo na svoje zdravje v prihodnosti. Prav postmoderna družba je ta, ki postavlja posameznika v aktivno vlogo, da je namreč odgovoren za svoje zdravje (Hojnik Zupanc 1999: 183).

S preventivni programi lahko dosežemo, da stari ljudje ohranijo oziroma aktivirajo svoje psihične in fizične sposobnosti. Preko teh programov pa mnogi v življenju najdejo nov smisel in nov krog prijateljev, kar jih ščiti pred socialno izolacijo. Zagotovo ne moremo pričakovati, da se bodo vsi stari ljudje vključili v te programe. Pomembno pa je, da s pestro ponudbo, dostopnostjo in primerno ceno pritegnemo tiste, ki jih tovrstna dejavnost zanima (Milošević Arnold 2000: 258). Naloga socialnih delavcev je, da te programe predstavimo starim ljudem, jih osveščamo, da takšni programi obstajajo in da jih spodbudimo, naj se jih udeležijo. Socialni delavec, ki vodi skupino starih ljudi za samopomoč, lahko starega človeka tudi povabi na srečanje in ga tja pospremi. Če vidimo, da človeku grozi socialna izolacija, je naša dolžnost, da ukrepamo. Seveda nobenega ne silimo, moramo pa ga poučiti o njegovih možnostih izbire. Tako socialnim delavcem kot vsem, ki delajo na tem, da bi stari ljudje živeli bolj kakovostno, je naslednja misel lahko velika spodbuda: »Kar naredimo za smiselno staranje današnjih starih ljudi, je priprava na našo lepšo jutrišnjo starost.« (Ramovš 2003: 328)

V Sloveniji izvajajo preventivne naloge pri pripravi na starost ustanove, kot so domovi za upokojence, društva upokojencev in druge organizacije, društva, ki jih bom v tem poglavju predstavila. Ramovš (2003) meni, da so prav ustanove in programi civilne družbe tisti, ki veliko prispevajo h kakovosti starih ljudi. Ramovš pripiše pomemben pomen tudi socialnim mrežam, ki so po njegovem mnenju odločilne za kakovostno starost (sorodstvo, sosetje, prijatelji, socialne mreže v društvih in skupinah za samopomoč ipd.).

1.1.4.1. Civilna družba

Naloga civilne in pravne države je predvsem v tem, da poskrbi za pogoje in razmere, kjer bo lahko potekalo vzajemno sodelovanje med družbo in starimi ljudmi (Ramovš 2003: 268). Stari ljudje za kakovostno starost potrebujejo pomoč družbe, prav tako pa lahko v družbi prispevajo svoj delež.

Ramovš (2003: 272–273) našteje nekaj pomembnejših nalog pri pripravi civilne družbe na povečan delež prebivalstva:

- Razvoj znanosti in strok, ki omogočajo razvoj integralne gerontologije in gerontagogike; torej raziskovanje, objavljane spoznanj, njihova izmenjava na kongresih, izobraževanje o kakovostni starosti ter šolanje strokovnjakov za delo na tem področju, povezovanje strokovnjakov in organizacij na nacionalni in mednarodni ravni;
- Samoorganiziranje ljudi v tretjem življenjskem obdobju v lastne organizacije za delo, preživljanje prostega časa, izobraževanje, gospodarjenje z ustanovami in tako dalje;
- Organiziranje postmoderne socialne mreže za medgeneracijsko sožitje na osnovi samopomoči in solidarnosti vseh treh generacij;
- Skrb za medsebojno povezanost vseh oblik organizacij in programov, ki delajo za kakovosti življenja starih ljudi in za medgeneracijsko sožitje;
- Skrb in informiranost vsega prebivalstva o kakovostni starosti in nujnosti priprave nanjo;
- Urejena regulacija pri nastajanju in delovanju zasebnih programov za stare ljudi na tržni osnovi. Tržna ponudba je potrebna na številnih področjih od prostovoljnega zavarovalništva, preko izobraževanja, izletništva in potovanj za stare ljudi, njihovega zaposlovanja in dela, do različnih oblik pomoči in oskrbe za onemogle, zlasti nadstandardnih. Zaradi vse večje možnosti zlorab starih ljudi je odločilnega pomena, da so takšne ustanove in programi pod zakonsko kontrolo države. Že današnje stanje kaže – v prihodnje pa bo ta nevarnost čedalje hujša –, da je priložnost lahkega in nepoštenega zaslužka na račun starih ljudi velika nevarnost za materialno, telesno, duševno, socialno in vsakršno drugo zlorabo starih ljudi. Veliko starih ljudi toži, da si ne upajo odpirati vrat svojega stanovanja vsiljivim prodajalcem;
- Ustanavljanje zagovorniških organizacij za stare ljudi. Poleg zgoraj omenjenih zlorab čedalje pogosteje slišimo o zlorabah starih ljudi v stacionarnih ustanovah, ki povzročajo

velike stiske starim ljudem, v skrajnosti tudi njihovo smrt. Večina tovrstnih osebnih stisk in tragedij ostane neznanih, ker si stari ljudje in njihovi svojci ne upajo niti povedati, da bi ne bilo še slabše, alternativne ustanove pa nimajo na voljo. V sodobni civilni družbi je torej treba za kakovostno starost v prihodnjih desetletjih uporabiti vse razpoložljive smeri;

- Upoštevati, ohranjati in podpirati ostanke tradicionalnih socialnih mrež za preskrbo starih ljudi in za sožitje generacij na osnovi krvnega sorodstva ter krajevnega sosedstva, za kar si je pred leti posebej prizadeval Rdeči križ (Mirjam Belič); zlasti pa je vredno pomagati družini za boljše sožitje s starejšim družinskim članom;
- Vzdrževati in se prilagajati novim razmeram polpretekle socialne mreže za preskrbo starih ljudi in sožitje generacij na osnovi zavarovalništva, stanovskega in podobnega združevanja;
- Vpeljati nove postmoderne socialne mreže za preskrbo starih ljudi in sožitje generacij na osnovi osebne odločitve posameznika.

1.1.4.2. Inštitut Antona Trstenjaka

Na *Inštitutu Antona Trstenjaka* izvajajo več programov, ki pripomorejo k pripravi na kakovostno starost. Dva imata bolj izrazito tematiko o pripravi na starost, in sicer: program ozaveščanja vsega prebivalstva v kraju o kakovostnem staranju in o nujnosti priprave na starost in program osebnega usposabljanja za kakovostno starost ob upokojitvi (Ramovš 2003). Sledi kratka predstavitev usposabljanj in tečajev, ki jih izvajajo:

- *Predavanje »Kakovostna starost danes in jutri«* (enourno predavanje, ki nudi izčrpnjše informacije o vprašanih kakovostne starosti);
- *Tečaj priprave na kakovostno starost ob upokojitvi*: 10-urni tečaj je najbolj ustrezen za ljudi, ki so leto pred upokojitvijo ali leto po njej, čas pred in po upokojitvi je najbolj ustrezen za to, da človek zavestno naredi nekaj zase, zlasti pa za lepo preživljanje starosti;
- *Tečaj za lepo sožitje s starejšim družinskim članom*: 10-urni tečaj, katerega namen je nuditi pomoč družinam s starejšim družinskim članom, pri oblikovanju lepih odnosov, zlasti komunikacije;

- *Usposabljanje za prostovoljsko družabništvo s starim človekom:* za mlade nad 15 let, ljudi srednjih let in upokojence, ki žele z eno tedensko uro pogovora s starim človekom bogatiti sebe in starega človeka, ki bi bil sicer osamljen. Enoletno usposabljanje poteka enkrat mesečno po tri ure. Vsebina usposabljanja: spoznavanje starosti, usposabljanje za komunikacijo s starim človekom ter za samostojno delo v krajevni intervizijski skupini prostovoljk;
- *Usposabljanje za prostovoljskega/-o voditelja/-ico medgeneracijske skupine za kakovostno starost:* za ljudi srednjih let in upokojence, ki imajo veselje do ustanovitve in vodenja male pogovorne skupine za tedensko druženje s starejšimi ljudmi, dvoletno usposabljanje, ki poteka enkrat mesečno po tri ure. Vsebina: spoznavanje starosti, usposabljanje za ustanovitev in vodenje medgeneracijske skupine ter za samostojno delo v krajevni intervizijski skupini prostovoljk. Namen usposabljanja: tedenska srečanja v malih skupinah, ki pomagajo starim ljudem živeti kakovostna stara leta, srednja generacija se v tem času pripravlja na starost, mladi odkrivajo modrost življenja pri starih ljudeh, v kraju pa so te skupine pomemben del sodobne socialne mreže za kakovostno starost (Inštitut Antona Trstenjaka: Sožitje – prostovoljstvo – Medgeneracijsko prostovoljstvo).

Tudi Požarnik (1981: 89) meni, da je priprava na upokojitev zelo pomembna. Dokazano je namreč, da imajo starejši delavci, ki so primerno pripravljeni na upokojitveno obdobje, v povprečju manj duševnih, psihosomatskih in socialnih problemov. Avtor meni, da se mora priprava na upokojitev začeti nekako deset let pred upokojitvijo, pet let pred njo pa naj bi se priprave še okrepile. Takšne priprave morajo voditi strokovnjaki in pri tem uporabljati različne učne oblike.

Krajnc (2006: 18) opozarja, kako pomembno je po upokojitvi strukturiranje časa, postavljanje osebnih ciljev in vloga ustreznih mrež, ki so v družbi organizirane za podporo dejavni starosti. Izpostavi ugotovitev Erika Fromma, da kdor ne more biti konstruktiven, postane destruktiven (lahko tudi avtodestruktiven, število samomorov v starosti narašča).

Na *Inštitutu Antona Trstenjaka* namenjajo veliko pozornost medgeneracijskemu druženju (Ramovš 2003: 334). K temu so usmerjeni tudi programi, ki so v prvi vrsti namenjeni posameznikom. Zavedajo se, kako pomembno je, da pristopimo do vsakega človeka kot do

posameznika, ki ima svoje potrebe, želje. Programi so ustvarjeni tako, da so odprti za vse ljudi, ki si želijo pomoči pri oblikovanju kakovostnejšega, bolj polnega življenja. Pri razvoju programov usposabljanja za kakovostno starost in sožitje generacij uporabljajo poleg racionalnih tudi emocionalne, doživljajske in socialne poti pri učenju za sprejemanje starosti (Ramovš 2003: 59).

1.1.4.3. Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije

1.1.4.3.1. Predstavitev

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je samostojna, nevladna, prostovoljna, neprofitna in humanitarna organizacija. Izvaja programe samopomoči za stare ljudi in deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva. Zvezo društev kot krovno organizacijo združuje dvajset lokalnih, medgeneracijskih društev, katerih osnovna dejavnost je program *Skupine starih ljudi za samopomoč*. So redni člani *Zveze društev* ter petindvajsetih drugih društev, ustanov in organizacij, ki so pridruženi člani *Zveze društev* (*Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: O zvezi – predstavitev zveze*).

Zveza društev povezuje nacionalno mrežo 505 skupin starih ljudi za samopomoč, od katerih jih polovica deluje v javnih socialno varstvenih zavodih, polovica pa v domačem okolju. *Skupine starih ljudi za samopomoč* vodi 860 prostovoljcev – usposobljenih voditeljev. Tako se v obliki rednega tedenskega druženja preko voditeljev v skupinah povezuje preko 5.000 ljudi starih nad 65 let. V nacionalno koordinacijsko skupino se združujejo organizatorji lokalnih in regionalnih mrež ter kontaktne osebe, za katero je odgovorna koordinatorka nacionalne mreže. *Zveza društev* deluje na treh poslovnih enotah. (*Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: O zvezi – predstavitev zveze*)

1.1.4.3.2. Poslanstvo in cilji

Poslanstvo Zveze je ustvarjanje pogojev in možnosti za kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in medgeneracijskega povezovanja ter priprava srednje generacije na starost (*Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: O zvezi – predstavitev zveze*).

Cilji Zveze:

- zadovoljevanje nematerialnih potreb starih ljudi;
- ohranjanje in večanje socialne vključenosti starih ljudi;
- preprečevanje poslabšanja in izboljšanje socialnega položaja starih ljudi;
- ohranjanje socialne participacije starih ljudi;
- medgeneracijsko povezovanje;
- preprečevanje in lajšanje socialnih in psihosocialnih stisk in težav starih ljudi;
- krepitev zdravja vključenih oseb;
- širjenje in razvijanje prostovoljnega dela;
- priprava srednje generacije na starost. (Zveza društev socialne gerontologije Slovenije: O zvezi – dejavnosti in cilji zveze)

1.1.4.3.3. Program

1.1.4.3.3.1. Skupine starih ljudi za samopomoč

Največji projekt *Zveze društev* je program *Skupine starih ljudi za samopomoč*. Spada med najobsežnejše projekte na področju zadovoljevanja nematerialnih potreb starih ljudi v Republiki Sloveniji in je edinstven v Evropi. 5. marca 1987 je bila ustanovljena prva skupina v Domu upokojencev Izola. Ustanovila sta jo mag. Tone Kladnik in Roberta Zerbo. Delo v skupini temelji na principih samopomoči in poteka na podlagi *Pravilnika o izvajanju programa Skupine starih ljudi za samopomoč* (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – skupine starih za samopomoč).

Skupina starih ljudi za samopomoč je skupina naključno zbranih posameznikov, z namenom postati prijateljska skupina, ki se redno srečuje enkrat tedensko po uro in pol. Skupina šteje do 10 članov, praviloma starih nad 65 let, skupaj z usposobljenim voditeljskim parom ali posameznikom. Temeljna dejavnost v skupini je pogovor, ki je po navadi osredotočen na določeno temo. Poleg tedenskih srečanj, se skupine večkrat organizirano odpravijo na kakšen izlet ali kulturni dogodek (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – skupine starih za samopomoč).

V skupini se posameznik nauči osnov pogovora, kar je pomembno za samo delovanje skupine. Med člani se ustvari zaupanje, ki jim nudi odprt prostor za osebno izražanje.

Ustvarijo se prijateljstva. Skupina zadovoljuje potrebe, ki so ključnega pomena za kakovostno preživetost starost: potreba po temeljnem medčloveškem odnosu, doživljanju smisla starosti in povezanosti vseh treh generacij. SSS ima pozitiven vpliv tako na stare ljudi, ki so člani, kot tudi na voditelje: ljudi rešuje iz osamljenosti, zmanjšuje njihove socialne stiske, razvija njihovo samopomoč, zadovoljuje potrebo po solidarnosti in medsebojni pomoči, utrjuje in širi socialno mrežo, ohranja psihofizično aktivnost, pomaga pri sprejemanju in pripravi na starost, spodbuja prostovoljno delo, spodbuja medgeneracijsko povezovanje in solidarnost, povezuje strokovne službe javnega sektorja z nevladnim sektorjem, omogoča prepletanje profesionalnega in prostovoljnega dela, preprečuje poklicno izgorelost voditeljev skupin – strokovnih delavcev (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – skupine starih za samopomoč). Med strokovnimi delavci je veliko socialnih delavcev.

1.1.4.3.3.2. Usposabljanje in izobraževanje prostovoljk/cev za vodenje SSS

Prostovoljke in prostovoljci, ki vodijo skupine starih ljudi za samopomoč, morajo najprej opraviti usposabljanje, ki ga organizira *Zveza društev*. Usposabljanje traja približno eno leto in obsega 120 pedagoških ur. Zaključí se s seminarsko nalogo in zagovorom (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – usposabljanje voditeljev skupin).

Usposabljanje temelji na predavanjih, ki obsegajo teoretičen in praktičen del. Polovica usposabljanja pa je namenjena individualnemu delu. Pogoji za udeležbo: želja usposobiti se za skupinsko delo ob upoštevanju principov samopomoči, veselje do druženja s starimi ljudmi in sprejemanje drugačnosti (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – usposabljanje voditeljev skupin).

Dolžnosti in pravice voditelja skupine so (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – usposabljanje voditeljev skupin):

- vodenje skupine (praviloma v paru),
- permanentno usposabljanje;
- vključitev v intervizijsko skupino;
- pravica do supervizije v okviru *Zveze društev*;
- sodelovanje pri organiziranju različnih dejavnosti v lokalni mreži;
- pravica do povrnitve z delom nastalih stroškov;

- spoštovanje etičnih načel zveze, Kodeksa etičnih načel v socialnem varstvu in Etičnega kodeksa organiziranega prostovoljstva. (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – usposabljanje voditeljev skupin)

1.1.4.3.3.3. Medgeneracijski tabor

Lokalna medgeneracijska društva organizirajo *Medgeneracijski tabor*, ki je namenjen druženju vseh treh generacij. Udeleženci približno eno tedenskega tabora so: stari ljudje, ki so člani skupin, voditelji SSS in mladi prostovoljci. Njegovi cilji so: medgeneracijsko sodelovanje in povezovanje, učenje in pretok življenjskih izkušenj, spoznavanje in sprejemanje raznolikosti posameznika, zbliževanje, medsebojno razumevanje. Tabor se izvaja kot dopolnitev temeljnemu programu *Skupinam starih za samopomoč* (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – medgeneracijski tabor).

Tabor je lepa priložnost za druženje z drugimi generacijami, če nimamo te možnosti v domačem okolju. Dobro bi bilo, če bi organizirali tak tabor tudi izven okvira SSS. Tako bi se ga lahko udeležili stari starši, ki ne vidijo pogosto svojih vnukov, ali pa tudi starši skupaj s svojimi otroki, ki so že odrasli in zaradi službe nimajo časa zanje. Lepa priložnost, da se družimo s svojimi dragimi v sproščenem okolju.

1.1.4.3.3.4. Usposabljanje organizatorjev lokalnih in regionalnih mrež

Organizatorji lokalnih mrež so strokovni vodje programa *Skupine starih ljudi za samopomoč* na lokalni ravni. Koordinirajo dejavnost v lokalni skupnosti, skrbijo za organizacijo mreže, za management, pridobivanje prostovoljcev in skrbijo za delovanje intervizijskih skupin, promovirajo program SSS. *Zveza društev* skrbi za podporo in stalno strokovno usposabljanje organizatorjev lokalnih mrež in kontaktnih oseb (Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – usposabljanje organizatorjev lokalnih in regionalnih mrež).

1.1.4.3.3.5. Skupine starih ljudi za samopomoč in priprava na starost

Skupine starih ljudi za samopomoč so posebna oblika samoiniciativnih skupin. So prostovoljne tako s strani voditeljev kot udeležencev. Voditelji so za to delo usposobljeni z enoletnim tečajem. Ida Hojnik Zupanc (1999: 138) njihove cilje primerja s Franklovo teorijo iskanja smisla: premagovanje osamljenosti v starosti z rednimi skupinskimi tedenskimi

srečanju (skupina pomeni nadomestno, ne krvno družino); preseganje eksistencialnega vakuumu in iskanje specifičnih nalog v starosti; premoščanje prepada med tremi generacijami ter posredno priprava srednje generacije na starost preko neformalnega pretoka informacij o delovanju skupin za samopomoč.

Pri projektu *Skupin starih ljudi za samopomoč* sodeluje veliko socialnih delavcev kot voditeljev skupin. Značilnost skupin je, da se tudi voditelji zbližajo s člani in vzpostavijo z njimi bolj tesne odnose in ne socialnodelovne. Tako tudi njim SSS prinaša osebno zadovoljstvo. Delo v takih skupinah jim pomeni način za ohranjanje osebnega ravnovesja (Milošević Arnold 2000: 254).

Cilj, ki so ga želeli doseči s Skupinami starih ljudi za samopomoč, je tudi priprava voditeljev na starost. Voditelji so namreč v večini v poznih srednjih letih, veliko pa jih je tudi že upokojenih. Vida Milošević Arnold (2000: 259) se strinja, da je vodenje SSS dobra priprava na starost, predvsem ker skupine temeljijo na vzpostavitvi dobrih medgeneracijskih odnosov. Avtorica meni, da so SSS tudi dobra priložnost za srednjo generacijo, da si na tak način razvijejo socialne mreže za svoje tretje življenjsko obdobje. Vsebinski, naravnosti in rezultat delovanja SSS pripiše dobro psihofizično počutje vseh udeležencev, torej pomemben prispevek k zdravemu in kakovostnemu staranju sodelujočih.

Tone Kladnik (1999: 134), ustanovitelj prve SSS, iz lastne izkušnje potrdi, da mu je dosedanje delo, druženje in pristen stik s staro generacijo, najboljša priprava na starost. Poleg priprave na starost, vidi v ustanavljanju SSS rešitev za svojo množično generacijo, ko bo stara, in takratno mlado generacijo. Izpostavi pomen medgeneracijske povezanosti.

Ramovš (2003: 333), ki je in še vedno sodeluje pri programu SSS, meni, da so le-te izreden socialni dosežek. Vendar pa po njegovem mnenju sistemski pristop k zadovoljevanju nematerialnih socialnih potreb terja poleg skupin še več drugih programov, da bi bila socialna mreža na tem področju človeških potreb sodobna in celostna.

1.2. Socialni kapital

1.2.1. Definicije socialnega kapitala

Socialni kapital je novejši koncept in še vedno nima popolnoma jasne opredelitve, kaj sploh je. Vsi, ki se ukvarjajo s tem fenomenom, se strinjajo, da je pomemben, manj pa se strinjajo okrog tega, kaj pomeni (Dragoš 2002: 75). Tudi David Halpern (2005: 3) se strinja, da že dolgo poteka diskusija in nestrinjanja glede tega, kaj se mora šteti kot socialni kapital in kaj bi moralo biti izključeno iz tega koncepta (lasten prevod). Srečo Dragoš (2002: 75) vidi problem tudi v evidentiranju tega, kje in v kakšni obliki socialni kapital sploh obstaja.

Izpostavila bi najpogosteje uporabljene opredelitve socialnega kapitala. Začela bi s Robertom D. Putnamom, ki velja za očeta tretje tradicije in vpelje socio-centrični pogled na socialni kapital (Adam in Rončević v Adam et al. 2003 :8).

Po njegovo se pojem socialnega kapitala nanaša na »karakteristike družbene organizacije, kot so zaupanje, norme in omrežja, ki preko spodbujanja sodelovanja v družbi prispevajo k večji družbeni učinkovitosti« (Putnam v Adam et al. 2003: 33).

Dragoš (2002: 75–76) predstavlja poleg Putnamove definicije različnih avtorjev, ki izpostavijo sledeče lastnosti socialnega kapitala: socialni kapital se oblikuje v odnosih med ljudmi (med posamezniki, v skupinah, skupnosti). Ti odnosi omogočajo razpoložljivost njihovih virov za posameznike, dostopnost in aktiviranje virov pa sta različni stvari (Rus 1999: 17); ustvarja se tudi v kombinaciji z ostalimi kapitali in ima nanje pozitivne ali negativne učinke (Bebbington, Perreault 1999); je najpomembnejši dejavnik ekonomske rasti (Kawachi et al. 1997); je sklop neformalnih vrednot oziroma norm, ki so skupne članom skupine in omogočajo sodelovanje med njimi (Fukuyama 1999: 16).

Nan Lin (v Dragoš in Leskovšek 2003: 59– 60) opredeli socialni kapital kot relacijsko vrednost, ki v socialnih odnosih med ljudmi nastaja in se ohranja skozi interakcijske mreže. Socialni kapital definira kot vire, vložene v socialno strukturo, ta pa je dostopna oziroma se mobilizira z namensko akcijo. Socialni kapital torej ne more nastajati, če viri posamezniku niso dostopni.

Dragoš in Vesna Leskovšek (2003: 60) menita, da je socialni kapital v prvi vrsti kolektivna dobrina, je torej najbolj vreden takrat, ko je koristen za celotno skupnost in ne le za nekaj posameznikov. Merilo koristnosti je realizacija skupnostnih ciljev in večja dostopnost do družbenih resursov, tako simbolnih kakor fizičnih; na primer prostorov ali avtobusnih povezav.

Ključne zadrege pri opredelitvi pojma socialni kapital navaja Dragoš (2002: 76). Ni vseeno:

- (a) ali s socialnim kapitalom opisujemo vse tisto, kar povečuje kooperativne potenciale na ravni »celotne družbe«;
- (b) ali to kapitalsko lastnost omejimo zgolj na realizacijo »vzajemnih koristi«;
- (c) ali pa jo razumemo še ožje, to je kot kooperativno sposobnost tistih akterjev, ki sledijo »skupnim ciljem«, ki so si jih zadali.

Halpern (2005: 2) v svojem delu razloži termin socialni kapital na praktičnem primeru vsakdanjega življenja povprečnega človeka:

Večina ljudi je vključenih v socialna omrežja in združenja. Imamo prijatelje. Gremo na delo in sodelujemo s sodelavci. Lahko pripadamo združenju delavcev istega poklica izven našega delovnega mesta in tako ohranjamo stik s podobnimi somišljeniki. V našem prostem času, lahko igramo šport v določeni skupini ali klubu. Lahko pripadamo tudi kakšni drugi skupini, s katero si delimo interese, pa naj bo to pletenje, modeli vlakov ali astrofizika. Prav tako lahko pripadamo politični stranki ali bolj pogosto, skupinam, ki izvajajo pritiske in želijo ohraniti kite, okolje ali pravico do nošenja orožja. V našem privatnem življenju smo del družine, sosesčine in pogosto člani verske ali etične skupnosti. Vsa ta vsakodnevna omrežja, vključno z mnogimi družbenimi obveznostmi in dolžnostmi, ki jih definirajo in povezujejo, so tisto, na kar se navezujemo, ko govorimo o socialnem kapitalu. Obstoj tega »socialnega blaga« ima mnoge prednosti za posameznika in skupnost, ki ji le ta pripada (naš prevod).

Ljudje so povezani drug z drugim v prepleteni socialni strukturi – mreže združevanj in skupnih razumevanj, kako se vesti. To »socialno blago« zelo vpliva, s kom in kako stopimo v stik in sodelujemo. Koncept socialnega kapitala hoče zajeti prav to vsakdanje »blago« povezave in tihega sodelovanja (Halpern 2005: 3) (naš prevod). Bistvo socialnega kapitala je v tem, kako so ljudje povezani drug z drugim (Halpern 2005: 1) (naš prevod).

1.2.2. Kje in kako nastaja socialni kapital?

Socialni kapital nastaja v kombinaciji horizontalnih in vertikalnih vezi. Horizontalne vezi nastanejo med posamezniki in skupinami ter so bolj neformalne narave (med sorodniki, sosedi, prijatelji ipd.). Nastanejo pa lahko tudi na bolj formalni ravni, vendar ne sme biti bistvene razlike v družbeni moči med udeleženci. Vertikalne povezave pa nastanejo samo tam, kjer obstaja hierarhično razmerje (npr. med lokalnimi in državnimi oblastmi, med nadrejenim in delavcem, policajem in občanom itd.) (Dragoš in Leskovšek 2003: 66). Horizontalne in vertikalne vezi se prepletajo, ker je nemogoče, da bi posameznik popolnoma ločil socialne mreže med seboj.

Dragoš in Vesna Leskovšek (2003: 66) poudarjata dve lastnosti socialnega kapitala, ki nastajata na podlagi horizontalnih in vertikalnih vezi. Če sta obe vrste vezi med seboj pozitivno povezani, nastaja socialni kapital sinergijsko. Nastaja z dvojno močjo vezi (izkušnja zaupanja okrepi zaupanje). Ko pa to ni mogoče, lahko socialni kapital nastane tako, da se slabosti ene dimenzije ublažijo s prednostmi druge.

Kot sem že omenila, se socialni kapital ustvarja na podlagi dveh različnih vezi. Po raziskavi The Organisation for Economic Co-operation and development (2001) (v nadaljevanju OECD) se socialni kapital ustvarja in razvija v: družinah, izobraževalnih institucijah, lokalnih skupnostih, civilni družbi, podjetjih in v javnem sektorju.

Lester M. Salamon in Helmut K. Anheier (v Kump v Adam et al. 2003: 159) menita, da ima največjo vlogo pri nastajanju socialnega kapitala civilna družba oziroma tako imenovano intermediarno (vmesno) področje. Intermediarno področje vključuje vsa formalna ali neformalna prostovoljna združenja, skupine, društva in socialna omrežja, ki se nahajajo v prostoru med družino (privatno sfero) in državo (javno sfero). Značilnost teh organizacij je, da so nevladne, formalno ustanovljene, neprofitno distributivne, samostojno vodene in upravljane ter da vključujejo določeno količino prostovoljnega dela. Cilj socialnega kapitala je, da se oblikujejo in ohranijo zveze ter mreže na tem področju (Kump v Adam et al. 2003: 159). Tudi Matjaž Hanžek in Marta Gregorič (v Kump v Adam et al. 2003:159–160) izpostavita, da številni avtorji menijo, da prostovoljne organizacije pomembno vplivajo na potencial socialnega kapitala.

Frane Adam s sodelavci (v Kump v Adam et al 2003: 160) prav tako ugotavlja, da obstaja povezava med stopnjo socialnega kapitala in delovanjem intermediativnih institucij. Države, ki imajo visoko stopnjo socialnega kapitala, imajo intermediativne institucije, ki so bolj aktivne in bolj zadovoljujejo potrebe svojih uporabnikov.

Putnam je s pomočjo analiz socialnega kapitala pojasnil razlike v ekonomskem in političnem delovanju med italijanskimi regijami ter ugotovil, da socialni kapital ni pomemben le za nastanek civilnih združenj, ampak tudi za učinkovito funkcioniranje klasičnih državnih institucij. Če so te institucije demokratične in odzivne, bodo spodbujale in podpirale oblikovanje socialnega kapitala, ta pa bo obratno izboljšal njihovo delo (Kump v Adam et al. 2003: 159–160).

Tudi pri izobraževanju velja, da večja stopnja socialnega kapitala pomeni boljši sistem izobraževanja v državi. V prostovoljskem sektorju poteka večinoma neformalno učenje, ki je po mnenju Sonje Kump (v Adam et al. 2003:161) vedno bolj pomembno. Večji socialni kapital, ki ga prinaša prostovoljni sektor, vpliva tudi na večji socialni kapital v državnih institucijah.

Po avtoričinem mnenju so izobraževalne institucije, ki razvijajo različne oblike vzajemnega učenja, skupinsko delo, odprtost do novih idej in kulturnih razlik, tiste, ki spodbujajo naraščanje socialnega kapitala. Le-ta pa premošča in povezuje različne skupine v družbi. Vpliv tako usmerjenih izobraževalnih organizacij se lahko odraža v okolju, kjer delujejo. Lokalne skupnosti in regije, ki imajo razvite lokalne mreže učenja, so potencialno bolj prožne in dinamične kot tiste, v katerih je učenje omejeno na posamezne izobraževalne institucije (Kump v Adam et al. 2003: 161–162).

1.2.3. Sestavine in lastnosti socialnega kapitala

Kot glavno sestavino socialnega kapitala, Dragoš (2002: 88) in mnogi drugi avtorji, izpostavljajo zaupanje. Zaupanje usmerja človekovo delovanje tako, da nezavedno načrtuje odnose na način, ki v večji meri od vseh drugih mogočih načinov, omogoča svobodo odzivanja na sproženo ravnanje pri nas in pri drugih. To je pomembno za nas predvsem takrat, ko nam nič drugega ne zagotavlja, da bo odnos uspešen in smiseln. Dragoš (2000a: 247) zaupanje prav tako kot vezi razdeli na dve dimenziji: vertikalno in horizontalno. Vertikalna opredeljuje

(ne)zaupljivost ljudi do nadrejenih nivojev (npr. znotraj podjetja do predpostavljenih vodstvenih struktur, na družbeni ravni pa npr. do državnih izpostav). Horizontalna dimenzija pa predstavlja zaupanje v skupnostnih vezeh, ki jih ljudje vzpostavljajo med seboj (v družini, do prijateljev, znancev, drugih skupin, do organizacij, s katerimi vstopajo v povsem prostovoljne odnose). Z razlikovanjem teh dveh dimenzij se izognemo, da bi lastnosti ene pripisovali drugi in obratno. Pomaga nam, da lahko bolje definiramo prisotnost zaupanja kot glavne sestavine socialnega kapitala.

Kot drugo pomembno sestavino socialnega kapitala Dragoš (2002: 88) navede neformalne norme in vrednote. Te so za posameznika pomembne, ker mu v socialnih mrežah olajšujejo ali pa otežujejo svobodo in dostopnost do življenjsko pomembnih virov. Zagotovo pa ljudi socializirajo. Pomembno vplivajo na socialni kapital v celotnem omrežju. Posamezniku predlagajo hierarhijo med individualnimi in skupinskimi cilji ter določajo razmerja moči med njimi. Na tak način lahko povečajo ali zmanjšajo socialni kapital omrežja (skupnosti).

Halpner (2005: 10–11) meni, da je socialni kapital sestavljen iz treh komponent. Večina vezi, ki obstajajo med sorodstvom, med sodelavci, v interesnih skupinah, imajo skupne tri osnovne sestavine. Sestavljene so iz *omrežja*, ki je grozd iz *norm*, vrednot in pričakovanj, ki si jih člani v skupnosti delijo, in *sankcij*, kazni in nagrad, ki pomagajo obdržati stabilnost norm in omrežja. Te tri sestavine lahko uporabimo za analizo katerekoli skupnosti ali omrežja (naš prevod).

V svojem delu *Social capital* prikazuje konceptualni zemljevid socialnega kapitala s primeri. Na zemljevidu so vidne tri dimenzije, ki se med seboj povezujejo oziroma križajo:

- 1) tri sestavine – *omrežja*, *norme* in *sankcije*;
- 2) trije nivoji – posameznik (*mikro-nivo*), skupina (*srednji-nivo*), skupnost, narod (*makro-nivo*);
- 3) značilnost in delovanje – *združenje*, *premostitev*, *povezovanje*.

Kompleksnost tega prikaza nam pove, da moramo biti pozorni, ko presojamo, ali ima družba, skupnost visok ali nizek socialni kapital. Socialni kapital je namreč lahko visok v enem tipu skupine, v drugem pa nizek. Avtor je sledeči »zemljevid« ustvaril, da si z njim lahko

posameznik pomaga pri reševanju vprašanj povezanih s socialnim kapitalom (Halpern 2005: 26–27) (naš prevod).

Primer uporabe »zemljevida«: če se osredotočimo na socialni kapital posameznika, se najprej pozanimamo o njegovem združevalnem socialnem kapitalu: s kom ima tesne odnose (socialna mreža v družini), o normah, ki delujejo v teh odnosih (zaupanje, skrb, podpora itd.), in tudi o sankcijah, ki sledijo, če kršimo norme (izguba naklonjenosti itd.). Nato je potrebno izvedeti še več o drugih vidikih posameznikove socialne mreže. S kom so še povezani – prijatelji, znanci, ki so zunaj primarne socialne mreže, preverjamo torej premostitveni socialni kapital. Na koncu pa se pozanimamo še, kako so povezani s tistimi z večjo ali manjšo močjo in viri – povezovalni socialni kapital posameznika. Ker pa socialni kapital ne nastaja samo na mikro nivoju, moramo raziskovati tudi povezanost posameznika s skupnostjo in državo, če si želimo ustvariti celotno sliko o nastajanju in količini socialnega kapitala. Pogledati moramo na razširjenost združenj, premostitvenih in povezovalnih omrežji v skupnosti, torej na srednjem nivoju in kasneje še na makro nivoju (država) (Halpern 2005: 26) (naš prevod).

Socialni kapital ima štiri podobne lastnosti kot druge kapitalske oblike (Dragoš 2002: 74–75):

1. *Odnosnost*. Socialni kapital moramo razumeti kot *družbeni odnos*, aktivno razmerje med posamezniki ali v skupnosti;
2. *Učinkovitost* – tudi pri socialnem kapitalu lahko primerjamo stanje pred in potem;
3. *Manifestnost* pomeni sposobnost, da kapital obnavlja samega sebe. Najbolj pa takrat, ko je navzven viden in očiten. Bistvo je ravno v tem, da bolj kot je socialni kapital viden, večji je, in ko je večji, bolj je tudi viden;
4. *Uspešnost* se nanaša na tisto, kar s socialnim kapitalom dosežemo (cilj – dobro zaupanje).

Dragoš in Leskovšek (2003: 43) označujeta socialni kapital kot kakovostni izraz kombinacije treh mrežnih lastnosti. Vse tri mrežne lastnosti se navezujejo na vire v socialni mreži. Pomembno je, da viri, ki jih človek nujno potrebuje, obstajajo v določeni socialni mreži. Druga stvar je, da so ti viri dosegljivi za vse pripadnike socialne mreže, in tretja stvar, viri morajo pri uporabi zagotoviti posamezniku uspešnost in učinkovitost, glede na zastavljene cilje.

Že dalj časa se zavedamo, da je delovanje socialnih omrežji odvisno od več lastnosti, ki se ustvarjajo na mikro nivojih. Novo pa je spoznanje, da te lastnosti vplivajo tudi na delovanje makro nivojev. Iz družine in sosesčin se prenaša vpliv na širšo skupnost in celo na državno raven (Dragoš 2000a: 242). Tudi Émile Durkheim (v Halpern 2005: 5) meni, da je usoda naroda odvisna od sekundarnih skupin, ki povezujejo državo s posameznikom. Prav te skupine naj bi pri posameznikih dosegle participacijo na makro nivoju in hkrati obogatile njegovo socialno življenje. To dokazujejo tudi sedanje raziskave glede socialnega kapitala. Druga pomembna stvar, ki jo je Durkheim izpostavil, je vpliv skupnosti na posameznika. Dejanj posameznika ne moremo preučevati drugače, kot da raziščemo lastnosti in razmerja v skupnostih, v katere je posameznik vključen. »Skupnost nudi posamezniku vzajemno moralno podporo, mu omogoča, da spozna svoje vire moči in jih uveljavi« (Durkheim 1951: 210) (naš prevod).

Obstoj in odnos do prijateljskih vezi je pomemben indikator socialnega kapitala (Dragoš 2000a: 246).

1.2.4. Merjenje socialnega kapitala

Že na začetku sem izpostavila problematiko merjenja socialnega kapitala. Zaradi nepopolne definicije je socialni kapital težko meriti. Obstajajo dvomi o ustreznosti in veljavnosti metodoloških pristopov in kazalcev, s pomočjo katerih raziskovalci merijo prisotnost in mero socialnega kapitala (Kump v Adam et al. 2003: 162).

Najpogostejši indikator, ki ga raziskovalci uporabijo za socialni kapital je stopnja zaupanja in sodelovanja različnih družbenih skupin ali razširjenost nevladnih organizacij. Mere socialnega kapitala so lahko različne dimenzije, kot so: mreže, vrednote in norme, stopnja izraženega zaupanja, članstvo v društvih ter obseg socialnih vezi. Socialni kapital lahko merimo kot neodvisno ali odvisno spremenljivko, na primer kot razlog za določene izobraževalne rezultate ali pa kot posledico določenih izobraževalnih dejavnosti (Kump v Adam et al. 2003: 162).

Putnam (v Kump v Adam et al. 2003: 162) je v svojih longitudinalnih raziskavah socialni kapital meril s pomočjo intenzitete vključenosti v skupnosti, deležem sodelovanja na volitvah,

z vključenostjo v prostovoljno delo, s pogostostjo neformalnega druženja (npr. obiskovanje prijateljev) in z izraženo stopnjo medsebojnega zaupanja.

Po Francisu Fukuyami (v Kump v Adam et al. 2003: 163) ena od oblik ugotavljanja prisotnosti socialnega kapitala poteka s pomočjo merjenja socialnih disfunkcij (kot so npr.: delež kriminala, ločitev, zloraba drog, samomorov, tožb na sodiščih, izmikanja plačevanju davkov itn.) ali odsotnosti socialnega sodelovanja. Je pa odsotnost socialnega kapitala lahko le eden od potencialnih dejavnikov za socialne zlome.

Pri merjenju socialnega kapitala se srečujemo z več problemi. Ko uporabljamo zaupanje kot indikator socialnega kapitala, moramo biti previdni. Ločimo namreč več vrst zaupanja. V raziskavi OECD (2001) so uporabili tri vrste zaupanja: medosebno zaupanje med člani družine, ožjimi sodelavci, prijatelji in sosedi, medosebno zaupanje med tujci in zaupanje v javne in privatne institucije. Sonja Kump (v Adam et al. 2003: 163) opozarja, da moramo ločiti med zaupanjem poznanim osebam in zaupanjem v ljudi na splošno.

Avtorica prav tako meni, da ni pametno uporabljati zaupanja za merjenje socialnega kapitala na makro nivoju (Kump v Adam et al. 2003: 163). Splošno zaupanje je namreč težko definirati in ne smemo pozabiti na različnost med posamezniki ter njihovim dojemanjem.

Hanžek in Gregorič (v Kump v Adam et al. 2003: 163–164) pa opozarjata na uporabo mednarodnih podatkov o prisotnosti socialnega kapitala v raziskavah (npr. World Value Survey). Upoštevati moramo kulturne razlike med državami. Prav tako se moramo zavedati, da ne moremo izmeriti absolutne vrednosti socialnega kapitala, ker je nemogoče vključiti oziroma izključiti vse vplive nanj.

Primer novejših analize socialnega kapitala s pomočjo merjenja osebnih vezi sta izvedla Hajdeja Iglič in Andrej Rus (v Kump v Adam et al. 2003: 164). Osredotočila sta se na egocentrične mreže predstavnikov slovenskih elit. Vsak respondent je v tej analizi obravnavan kot center mreže ego, iz katerega segajo vezi do ljudi v njegovem socialnem krogu (alterji). Rezultat takega zbiranja relacijskih podatkov je popis socialne mreže vsakega respondenta posebej.

1.2.5. Socialni kapital in država

Socialni kapital je sposobnost družbene (samo)organizacije in sodelovanja, od česar ima koristi širša skupnost, institucija ali družba v celoti. V tem smislu predstavlja socialni kapital pomemben dejavnik družbenega razvoja, s tem pa tudi vpliva na kvaliteto politike, kar se vsaj v zahodnem kontekstu nanaša na politično ureditev demokratičnega tipa (Tomšič v Adam et al. 2003: 33).

Kako pomemben je socialni kapital za razvoj države, dokazujejo številne majhne države, ki so se v časih, ki niso bili naklonjeni razvoju, povzpele med ekonomsko, socialno in tehnološko najprodornejše družbe (skandinavske države, Irska, Luksemburg itd.). Avtorji (Adam et al. 2003: 226–227) označujejo te družbe, kot tiste, ki so socialni kapital premišljeno izkoristile pri povečevanju kakovosti institucij, prenosu znanja in funkcionalnemu povezovanju podjetji. Raziskave, kot je European values Study, potrjujejo to s podatki o zaupanju, članstvu v neprofitno-volonterskem sektorju ter o obsegu prostovoljnega dela in civilnodružbenega angažiranja.

Matevž Tomšič (v Adam et al. 2003: 35) navaja, da je po tradicionalnem prepričanju prav prostovoljni sektor pomemben za razvoj socialnega kapitala in posledično demokratične države. Meni pa, da morajo v državi obstajati določene socialne in kulturne predpostavke, ki to omogočijo.

1.2.6. Negativni socialni kapital

Socialnega kapitala ne moremo označiti kot rešitelja v sodobni družbi, saj je prav tako lahko tudi vir problemov in konfliktov, ki zaradi njega nastanejo. Fenomen negativnega kapitala pomeni njegovo uporabo v skupnosti škodljive namene (Tomšič v Adam et al. 2003: 36).

Tomšič (v Adam et al. 2003: 35–36) navede kot primer negativnega socialnega kapitala različne radikalne in fundamentalistične skupine, ustanovljene z namenom, da s svojim delovanjem bolj ali manj načrtno destabilizirajo demokratične ureditve držav (protisistemske skupine, teroristične organizacije). Podobno velja tudi za razne organizacije in omrežja, delujoča na klanovski ali kakšni drugi ekskluzivistični osnovi (npr. mafijske združbe), za katere je značilna orientiranost na doseganje koristi lastnih članov, ne oziraje se na koristi

oziroma stroške za širšo skupnost. Avtor opozarja, da lahko prav takšne skupine posedujejo visoko stopnjo zaupanja in sposobnosti za kolektivno delovanje, se pravi tiste karakteristike, ki opredeljujejo socialni kapital.

Negativen socialni kapital lahko označimo tudi kot odsotnost socialnega kapitala. To pogosto vodi v koruptivno delovanje političnih institucij. Posledica je nizka stopnja zaupanja državljanov vanje (Tomšič v Adam et al. 2003: 38).

Politična ureditev države ima torej velik vpliv na razvitost socialnega kapitala. Da bi se izognili koruptivnemu delovanju političnih institucij, in s tem nezaupanju državljanov vanje, Tomšič (v Adam et al. 2003: 40–41) vidi rešitev v inkluzivnosti in responzivnosti političnega sistema in institucij. To pomeni približati politično delovanje državljanom, jih spodbujati in jim omogočiti večje sodelovanje pri ustvarjanju države. Za razvoj države je najbolj pomembno zaupanje državljanov vanjo.

1.2.7. Socialni kapital v Sloveniji

Kakšen je socialni kapital v Sloveniji, nam nazorno prikažejo raziskave, ki so že bile izvedene na tem področju. Dragoš (2000a: 247) navaja ugotovitve, ki jih lahko razberemo iz primerjave odgovorov anketirancev na enako vprašanje iz prvega leta osamosvojitve in sedem let pozneje: »V kolikšni meri zaupate naslednjim institucijam?« Iz odgovorov lahko sklepamo, da je problematično zaupanje v državne institucije, med tem ko je zaupanje na horizontalnih vezeh zadovoljujoče. Zaskrbljujoče je le nezaupanje v rimskokatoliško cerkev in duhovščino, ki bi lahko veljali za generator socialnega kapitala.

Tudi Hanžek in Gregorič (v Kamp v Adam et al. 2003: 165) sta iz raziskave razvila sklep, da je potencial socialnega kapitala v Sloveniji neizkoriščen. To dokazujejo indikatorji, kot so: nizka stopnja socialnih stikov, nizko medosebno zaupanje in zaupanje v institucije, nemožnost participacije državljanov, neorganizirana, nepovezana in neangažirana civilna družba, maloštevilno članstvo in neintenzivno delo v prostovoljnih organizacijah. Avtorji slovenskega *Poročila o človekovem razvoju* ugotavljajo, da se družbena klima nagiba k delitvam, neenakosti, tekmovanju, privilegijem, nestrpnosti in tako naprej.

Avtorji knjige *Socialni kapital v Sloveniji* (Adam et al. 2003: 227) pa na osnovi časovnih in mednarodnih primerjav sklepajo, da se je v Sloveniji rahlo povečalo splošno zaupanje, vidne pa so tudi spremembe v neprofitno-prostovoljskih organizacijah, in sicer večje članstvo in bolj aktivno delovanje.

Dragoš (2000a: 244) opozarja, da bi morali v Sloveniji izkoristiti aktivacijo starejših za prostovoljno delo, ker je to potencialni socialni kapital.

Ker je Slovenija majhna in nemobilna, je izredno pomembno dvoje: pravočasna priprava na starost in opremljenost s socialnimi mrežami (Dragoš 2000a: 244).

Socialno delo ima s svojim delom velik vpliv na socialni kapital. Njena delovna sfera zajema namreč prav njegove glavne sestavine: horizontalne in vertikalne vezi (Dragoš 2002: 87). Ko socialni delavci delamo na boljših odnosih med ljudmi in institucijami, izboljšujemo tudi socialni kapital.

1.2.8. Povečanje socialnega kapitala

Nekaj predlogov, kako povečati socialni kapital (Adam et al. 2003: 228 –229):

- 1) Kazalo bi tesneje povezati šolski sistem in vključevanje učencev in dijakov v nevladne organizacije ter prostovoljno delo (praktični del). S tem bi lahko dosegli večjo stopnjo refleksije tako na kognitivnem kot na moralnem (vzgojnem) nivoju, hkrati pa bi okrepili pomen omenjenih organizacij in skupin;
- 2) Z različnimi ukrepi na ravni zakonodaje, davčnih olajšav in drugih finančnih ter podobnih spodbud bi lahko povečali pomen in privlačnost članstva ter angažmaja v neprofitno-volonterskem sektorju. Država bi si morala prizadevati pri vzpostavitvi partnerskih odnosov s tem sektorjem. V medijih pa tudi na univerzi bi morali temu sektorju posvetiti več pozornosti. Z različnimi instrumenti bi bilo treba spodbujati aktivnost lokalnih skupnosti in njihovo samoorganizacijo. V tej zvezi se lahko pomembne inovacije sprožijo v študijskih krožkih in v kooperativah;
- 3) Več spodbud bi bilo treba nameniti timskega delu in projektnim skupinam (oz. projektnemu ali mrežnemu načinu organizacije) na različnih področjih: od univerze, študija, raziskovanja do industrije in političnega odločanja. Res je sicer, da je socialni

kapital vir oziroma predpostavka za tak način kooperativne »igre«, vendar je tudi res, da začeta in uspešna kooperacija poveča zaupanje in nadaljnjo pripravljenost na sodelovanje;

- 4) Podobno velja za razne oblike funkcionalnega povezovanja v smislu grozdov in konzorcije manjših podjetji. Ta se sicer ravna po tržni logiki, vendar lahko izdatno racionalizirajo svoje poslovanje in dosežejo večje učinke, če se odločijo za sodelovanje. Pri tem so lahko v pomoč spodbude s strani države, ki so dale nekatere dobre rezultate. S tem bi bilo treba – na sicer selektivni bazi – nadaljevati, saj je to funkcionalno tako z vidika konkurenčnosti podjetji kot z vidika povečevanja zaupanja in vzpostavljanja optimalnejšega razmerja med tekmovalnostjo (navzven) in kooperativnostjo (navznoter).

Na večje zaloge človeškega kapitala (znanje in sposobnosti) lahko vplivamo tako, da povečamo zaloge socialnega kapitala. Kot predlog, kako povečati zaloge socialnega kapitala, Urška Vidovič (v Adam et al. 2003: 209) vidi rešitev v prostovoljnem delu in članstvu v prostovoljnih organizacijah. Posamezniki bi morali že v procesu socializacije spoznati prostovoljno delo kot pomembno vrednoto in to ponotranjiti. To bi vplivalo na kasnejše samoiniciativno vključevanje v prostovoljne programe. Predlagajo prostovoljno vključenost študentov kot obvezni učni program. Tu jaz vidim problem pri uporabi besede prostovoljno, ki pri obveznem izobraževanju izgubi prvoten pomen.

Fukuyama (v Adam et al. 2003: 225) opozarja na previdnost pri oblikovanju konkretnih predlogov glede povečanja socialnega kapitala. Definicija socialnega kapitala še ni razjasnjena in socialni kapital je pogosto le stranski produkt določenih medčloveških interakcij in strukturnih okoliščin.

1.3. Socialne mreže in stari

Socialne mreže igrajo pomembno vlogo v življenju vsakega posameznika. Vanje smo vpeti od rojstva do smrti. V njih poteka zadovoljevanje potreb, ljudje opravljajo svoje življenjske naloge in opažajo svoje konkretne možnosti (Ramovš (2003: 181). Še posebej so socialne mreže pomembne za ranljive skupine, kot so tudi stari ljudje. V mladosti in srednji starosti smo vsi vpeti v različne socialne mreže, predvsem tudi zaradi aktivnega načina življenja. S prehodom v tretje življenjsko obdobje se ob izstopu iz različnih socialnih mrež hitro lahko zgodi, da izgubimo tudi tiste mreže, ki so nas povezovala v socialno aktivno življenje. Takrat je dobra priložnost, da si ustvarimo nove socialne mreže, ki bodo krepile našo samozavest in nam omogočile kvalitetno preživljanje starosti.

1.3.1. Vrste socialnih mrež

Najpomembnejša je zagotovo socialna mreža, ki vključuje ožje družinske člane in sorodnike. Viri, ki jih te mreže omogočajo (finančni, socialni in nepremičninski), vplivajo na zagotavljanje kakovosti življenja tako starejše kot tudi drugih generacij (Mandič in Filipovič Hrast 2011: 22).

Življenje v več članskem gospodinjstvu nam lahko omogoča vir čustvene opore in druženja. Lahko pa doma, kljub več družinskim članom, ne najdemo opore, ki jo potrebujemo. Največ oseb, ki živijo doma in jim nihče ne nudi socialne opore, so stari med 65 in 79 let. Vir opore najdemo tudi zunaj lastnega gospodinjstva: pri sorodnikih, sosedih, prijateljih, znancih. Spet ti lahko živijo blizu ali daleč. Bližina oseb, ki lahko nudijo oporo, je kljub modernim komunikacijskim sredstvom pomembna, zlasti za stare. Spreminjanje sorodstvenih mrež vire socialne opore med sorodniki vedno bolj krči na povezave med starši in otroki. Vse bolj pomembne pa so tudi ne sorodniške mreže opor (Šircelj 2009: 56–57).

Da človek normalno socialno funkcionira, mora obstajati kakovostno sožitje v treh vrstah mikrosocialnih skupin: v družini, v službi in v osebni družbi (Ramovš 2003: 201). Enako velja za stare ljudi, le da mora mikrosocialno skupino v službi nadomestiti kakšna druga. Skupina starih ljudi za samopomoč je prav gotovo primerno nadomestilo za socialno mrežo sodelavcev iz službe.

Ramovš (2003: 190) navaja različne socialne mreže, ki zajemajo področja, na katerih delamo socialni delavci:

- Naravne socialne mreže (družina, sosedstvo, sorodstvo, prijateljstvo ...);
- Umetno oblikovane socialne mreže za krajši čas ali za zelo parcialne vidike življenja (skupine za samopomoč, terapevtske skupine ...);
- Trajnejše in bolj celostne socialne mreže za socialno urejanje (prevzgojni zavodi ...);
- Nadomestne socialne mreže ob izpadu kakšne bistvene socialne funkcije iz naravnih socialnih mrež (rejniške in oskrbniške družine, domovi za stare ljudi ...) in podobno.

Socialne mreže se spreminjajo. V moderni industrijski družbi so se oblikovale nekatere, ki so značilne prav za to družbo: zavarovalniške, državne, prostovoljske in solidarnostne civilne ter podjetniške (Ramovš 2003: 197).

1.3.2. Značilnosti socialnih mrež

Socialne mreže morajo zagotavljati svobodo, da človek v njih ostane ali se svobodno umakne. Bistvena značilnost sodobne socialne mreže je, da je *decentralizirana*. Posameznik mora imeti v njej največ pravic in dolžnosti. Druga pomembna stvar je za človeka *sodelovanje z drugimi ljudmi* ali kooperativnost. Dobra komunikacija tu igra vodilno vlogo. Druga značilnost sodobne socialne mreže je *informacijska povezanost*. V socialni mreži poteka pretok informacij v vse strani. Prav tako pa je pomemben tudi dostop do informacij. Socialna mreža je informacijsko povezana na tri načine: osebni stik, klasično medsebojno informiranje (telefon) in preko sodobne elektronske informacijske poti (elektronska pošta in medmrežje) (Ramovš 2003).

1.3.2.1. Vzpostavljanje odnosov in večanje socialnega kapitala

Socialno vključevanje se začne v skupnosti. Da je človek socialno vključen, pomeni, da ima dostop do najosnovnejših virov in je vključen v odnose, ki mu omogočajo družbeno sodelovanje (Dragoš in Leskovšek 2003: 62). Odnosi so ključni dejavnik socialnih mrež.

V skupnosti ljudje vzpostavimo mnogo socialnih mrež. Člani skupnosti v njej zadovoljijo občutek pripadnosti, zaupanja, dobijo pomoč in vzpostavijo pozitivne odnose z ostalimi člani.

David McMillan (v Filipovič Hrast 2009: 170) občutek skupnosti definira kot: »Povezovalni duh, občutek, da obstaja struktura avtoritete, ki ji lahko zaupamo, zavest o izmenjavi in vzajemni koristi, ter skupnostni duh, ki izhaja iz deljenih izkušenj, ki se ohranijo v umetnosti.« Za Slovenijo je značilna majhna mobilnost, zato je občutek vpetosti v skupnost še močnejši (Filipovič Hrast 2009: 173).

Pomemben člen v skupnosti so sosedje. Ti so tudi velikokrat pomočniki starejšim sosedom, ki ne morejo samostojno opraviti nekaterih gospodinjskih opravil (npr. nakupi, košnja trave). Še posebej so sosedje pomemben vir socialne opore za tiste stare ljudi, ki živijo sami doma (Filipovič Hrast 2009: 171).

Barker (v Filipovič Hrast 2009: 171) ugotavlja, da posamezniki, ki nudijo pomoč starejšim, sebe pogosto ne vidijo v vlogi dajalca opore in pomoči, ampak samo v vlogi »dobrega sosed« . Kar kaže na vzorec, da si sosedje pomagajo med seboj. Stari ljudje, ki živijo sami na osamljenih kmetijah, bi bili zagotovo veseli »dobrega sosed« . Takim moramo biti »dobri sosedje« mi, socialni delavci. V skupnost jih poskušamo vključiti po drugih poteh. Ena možnih je osebno povabilo na obisk skupine starih ljudi za samopomoč.

S tem, ko si posameznik širi socialno omrežje, pa si povečuje tudi zaloge socialnega kapitala. Veča se tudi gostota socialnih kontaktov (Vidovič v Adam et al. 2003: 175).

Socialni kapital je dobrina, ki povezuje posameznike v socialnih mrežah. Posamezniki morajo biti aktivni, drugače ni socialnega kapitala. V skupnosti je zato pomembna interakcija, povezovanje v mreže, kjer se človek lahko aktivira, omogočen mu je pretok informacij, ima vpliv, mandat, dajejo mu moč (Dragoš in Leskovšek 2003: 61).

Dragoš in Vesna Leskovšek (2003: 65) izpostavljata socialni kapital tudi kot razlog za družbeno neenakost med člani socialnih mrež. Družbena neenakost nastaja v socialnih mrežah zaradi razlik, ki nastajajo v treh značilnostih le-teh: navzočnost virov, dostopnost do virov in možnost njihove izrabe. Družbena neenakost se pojavlja tudi zaradi: ekonomskega kapitala, kulturnega kapitala ter posameznikove psiho-fizične in vedenjske lastnosti.

1.3.2.2. Vpliv na dobro počutje in zdravje

Po raziskavah sodeč so učinki socialnih mrež tesno povezani z zdravstvenim stanjem starih ljudi. Dobre socialne mreže vplivajo na pojav kardiovaskularnih obolenj, raka in na nivo funkcionalnih zmožnosti. Umrljivost zaradi teh bolezni je v dobrih socialnih mrežah nižja, saj naj bi le-te na stare ljudi delovale kot varovalni dejavnik, ne pa pri vseh v enaki meri. Učinek na posameznika je odvisen od njegovega materialnega stanja, fizične kondicije in spola (Dragoš 2000b: 304).

Socialna mreža, ki ji ljudje pripadajo, jim nudi občutek, da so sprejeti in cenjeni. In prav to ima močan pozitiven učinek tudi na zdravje. V družbah z visoko stopnjo socialne izolacije in izključenostjo je prisotna visoka stopnja prezgodnje smrti. Ljudje, ki dobivajo manj opore od drugih, so bolj verjetno depresivni, imajo večja tveganja za zaplete in več težav zaradi kroničnih bolezni (Pahor et al. 2009: 222).

Dragoš (2000b: 308) v svojem članku o socialnih mrežah opiše raziskavo Carin Lennartsson. Dokazala je, da pri socialnih mrežah ni vseeno, kdo jih sestavlja in iz katerih virov prihaja pomoč. Pomembno je tudi spoznanje, da je vzdrževanje stikov s prijatelji pomembnejše za zdravje kot stiki iz ostalih neformalnih virov.

1.3.2.3. Avtonomnost in povezovanje v socialne mreže

Vsak človek ima potrebo po samostojnosti, avtonomnosti kot tudi potrebo po druženju, vključevanju v različne socialne mreže. Človek mora vzpostaviti in ohranjati dobro razmerje med avtonomnostjo in povezovanjem z drugimi. Za starega človeka je še posebej pomembno, da se ohranja ravnotežje med njegovo intimno individualnostjo in socialno mrežo, ki človeku omogoča materialno in socialno preživetje (Ramovš 2003: 182). Obstaja namreč nevarnost, da zaradi vključenosti v socialne mreže izgubimo stik s samim seboj. Zelo pomembno je, da zna biti človek sam s seboj, nas opozarja Ramovš (2003: 202). Moramo se naučiti biti kakovostno sami in kako se kakovostno povezovati z drugimi. To je tudi pogoj za kakovostno življenje. Prav socialne mreže pa so tiste, v katerih se tega lahko tudi naučimo.

1.3.2.4. Komunikacija znotraj socialnih mrež

Za kakovostno sodobno socialno mrežo je potrebna: dobra komunikacija, sodelovanje na temelju dobrega pretoka informacij in avtonomnost (Ramovš 2003: 191–192). V socialnih mrežah je torej dobra medsebojna komunikacija med ljudmi nujna. Sposobnost za dobro medsebojno komunikacijo se je potrebno naučiti oziroma jo izpiliti, v kolikor vidimo, da imajo ljudje zaradi tega težave. Tudi v skupinah starih ljudi za samopomoč se stari ljudje naučijo osnov komunikacije, ki je potrebna, da delo v skupini lahko poteka.

Ponovno bi izpostavila pomen dobre komunikacije med generacijami. Stari ljudje so vpeti v socialne mreže, kjer sodelujejo tudi s srednjo in mlado generacijo. Sodelovanje ne more biti učinkovito in zadovoljivo, če ni dobre komunikacije. Zaradi sporov se marsikatera socialna mreža tudi podre. Socialno delo in njegove terapevtske usmeritve lahko družini in ljudem v njej pomagajo, da spoznajo pomen socialnih mrež, da se naučijo delovati znotraj njih in da je z dobro komunikacijo mogoče preprečiti tudi razhode.

1.3.2.5. Velikost socialnih mrež

Sodeč po raziskavah se v Sloveniji posameznikovo socialno omrežje s starostjo manjša. Manjše kot je socialno omrežje, večji je pomen družinskega omrežja, pri nekaterih pa tudi omrežje integrirano v socialno okolje (npr. sosedje) (Filipovič et al. v Kump in Jelenc Krašovec 2009: 186).

Ljudje smo si različni. Nimamo vsi enakih potreb po aktivnem vključevanju v socialne mreže. Nekateri so bolj družabni, drugi raje preživljajo prosti čas sami, v miru. Prav tako je tudi, ko postanemo stari. Požarnik (1981: 45–46) iz izkušenj govori, da so nekateri ljudje bolj zadovoljni, če se lahko umaknejo pred razgibanim socialnim življenjem, drugi pa ne morejo živeti brez stalnih stikov z ljudmi. Med prve spadajo predvsem ljudje, ki so že ves čas živeli bolj sami zase in so bili zelo navezani na dom in družino. Prav tako je zadovoljstvo, ki ga kdo čuti ob tem, da dejavno stoji sredi življenja in sveta, odvisno od starosti. Po avtorjevem mnenju so le kratek čas takoj po upokojitvi in v zelo pozni starosti, ljudje večinoma kar veseli, če se lahko posvetijo sebi in nimajo preveč obveznosti do drugih. Važno je, da imamo možnost zadovoljiti potrebo po samoti in po druženju z drugimi.

Kot sem že omenila, se socialne mreže starih razlikujejo od tistih, ki jih imajo mlajši. Po navadi so te mreže ožje. To verjetno izvira iz specifičnih potreb starih ljudi. Socialne mreže vplivajo na uspešno staranje, saj zagotavljajo več podpore, starim ljudem tako pomagajo nadomestiti izgube, s katerimi se z leti soočajo. Leslie Morgan in Suzanne Kunkel (v Milošević Arnold 2000: 253–254) opozarjata, da ljudje, ki sestavljajo mrežo starega človeka, lahko po drugi strani tudi ovirajo njegovo uspešno prilagoditev na staranje. To se zgodi v primeru, če zanemarijo potrebo po spodbujanju neodvisnosti, ko se odzivajo na zdravstvene in socialne omejitve starega človeka.

Halpern (2005: 248) opozarja na to, da različne starostne skupine kažejo različne vzorce socialno-družbenega angažiranja, uveljavljanja. Starejši ljudje so nagnjeni k tesnejšim vezem s sosedi, med tem ko imajo mladi bolj razširjeno omrežje prijateljev (naš prevod).

V raziskavi o socialni izključenosti starejših, kjer so primerjali podatke Slovenije z drugimi evropskimi državami, so dobili podatke o socialnih omrežjih, ki kažejo, da imajo starejši manjša omrežja socialne opore oziroma je med njimi več takih, ki nimajo nikogar, na katerega bi se lahko obrnili za pomoč (v primeru bolezni, depresije, po nasvet ali finančno pomoč). Delež anketirancev, ki nimajo nikogar, na katerega bi se obrnili po pomoč (v katerem od naštetih primerov v vprašalniku), je le 3,8%, med starejšimi pa 8,2%. To so daleč najnižji deleži med vsemi državami EU. Še vedno pa Slovenija izstopa kot država z izrazito močno povezanimi ljudmi in je tudi edina država, kjer je delež izoliranih starejših manjši od 10 %. Še najbližje sta ji Grčija (11,7 %) in Irska (12,3 %) (Filipovič Hrast 2011: 74).

1.4. Starost kot tabu

1.4.1. Definicije, vzroki

Lastnost tabujev je, da sodijo med negativna iracionalna stališča, kot so na primer stereotipi. Ne zajemajo samo razuma, ampak celotnega človeka in celotno družbeno ozračje. Ljudje skozi življenje prek njih usmerjajo svoje ravnanje in komunikacijo z najbližjimi v zelo pomembnih vidikih življenja, ne da bi se tega zavedali. Prav tako se ageizma mnogi ljudje niti ne zavedajo ali pa ga imajo za samoumevnega (Pečjak 1998: 68). Četudi se ljudje zavedo svojih tabujev, pa jih je zelo težko premagati. Tabuji negativno vplivajo na kakovostno življenje in sožitje ljudi (Ramovš 2003: 59). To pa je tudi glavni vzrok, zakaj se moramo boriti proti tovrstnim tabujem.

Kot sta bila včasih tabuizirana spolnost in rojstvo, sta sedaj starost in smrt. Iz tega tabuja pa izvirajo štiri patologije v stališčih in ravnanjih glede starosti, ki pomembno vplivajo na slabšo kakovost življenja vseh treh generacij:

- Med generacijami ni povezanosti;
- Stara generacija ne sprejema svoje starosti;
- Stari ljudje so marginalizirani v družbi;
- Srednja generacija zanemara pripravo na starost.

Zaradi povečanega staranja prebivalstva je nujna detabuizacija in s tem povezana sprememba omenjenih patoloških trendov v današnji družbi (Ramovš 2000: 318).

1.4.1.1.1. Vpliv postmoderne družbe

Jana Mali (2006: 31) izpostavlja proces individualizacije kot rušilca medgeneracijske solidarnosti. Osnovna družbena enota ni več družina, ampak posameznik. Na eni strani se večja ozaveščenost posameznika o samostojnem odločanju neodvisno od skupin, ki jim pripada, na drugi strani pa daje večjo priznanje posamezniku s strani družbe. Tudi Ida Hojnik Zupanc (1999: 184) meni, da lahko proces individualizacije pripelje starega človeka do še večje marginalizacije, če na te spremembe ne bo pripravljen in če v sistemu ne bodo delovali varovalni mehanizmi, ki bodo te ljudi »zaščitili« pred negativnimi posledicami procesa individualizacije.

Mnogi vidijo postmoderno, storilnostno naravnano družbo kot krivca za stereotipe o starosti. Jana Mali (2006: 31) meni, da postmoderna družba ustvarja podobo starega človeka v skladu z lastnimi interesi. Stari ljudje so tako družbi v breme, ker naj ne bi vplivali na dvig storilnosti, tako kot mlada, aktivna populacija. Družba je ustvarila razmere, s katerim ljudi odrija na sam družbeni rob. Današnja družba je izrazito potrošniško naravnana. Star človek, ki ni vključen v proizvodnjo dobrin, ampak je samo njihov uživalec, je potisnjen na družbeni rob, v pasivnost in nekoristnost (Postružnik 2000: 337).

Podoba starosti je pri nas dokaj negativna, zato pa ljudje tudi ne sprejmejo staranja kot nekaj naravnega in kot morebitno pozitivno izkušnjo. Tudi Požarnik (1981: 99–100) vidi vzrok v družbi, ki je izrazito usmerjena v storilnost, kjer veljajo le uspeh, moč, zdravje, zmaga, sposobnost in storilnost. Staranje pa je le še propadanje, pomeni osamljenost, neboljnost, nemoč in odvisnost.

Olivera Stanojević Jerković (2006: 9) piše o naravnosti zlasti zahodnega dela Evrope v gospodarstvo in koristi, kar povzroča, da se starejši ljudje obravnavajo kot breme in tveganje za sistem socialnega varstva ter dejavnik, ki povzroča rast stroškov zdravstvenega in socialnega varstva. Dlje kot ljudje živijo, večja je težnja politike za zmanjšanje njihovih ugodnosti in storitev. Vse to postavlja pod vprašanje etičnost, solidarnost, odgovornost in povezanost ene družbe. Nujno je brezpogojno zaščititi človekove pravice.

Moderna industrijska družba je naredila veliko za materialno varnost starih ljudi, na drugi strani pa je razdvojila generacije (Ramovš 2003: 56). Sistem pokojninskega zavarovanja z upokojitvijo izključi vso tretjo generacijo iz družbe. Ima dve napaki, in sicer: ne zna vključiti v družbo velikih potencialov ljudi po upokojitvi in povzroči razpad organske povezave med generacijami. Stara generacija, ki je odločilni povezovalac generacij, je odtrgana od direktnega stika z mlado in srednjo generacijo in s tem usodno marginalizirana (Ramovš 2003: 55).

1.4.1.1.2. Začarani krog

Kladnik (1999: 134) iz izkušenj s starimi ljudmi sklepa, da sedanja stara generacija ni pripravljena na starost. Tisti, ki ne sprejemajo svoje starosti, pogosto nimajo dobrih odnosov z mlajšimi generacijami. V njihovih odnosih pogosto tiči zamera in strah, saj se bojijo, da bi

mladi zasedli njihova mesta in jih izrinili na rob družbe. Ker ne sprejmejo staranja, tudi ne morejo videti tistih posebnih življenjskih možnosti in nalog, ki so značilne samo za starost, ampak se »morajo« siliti v videz življenjskega sloga, doživljanja in vedenja, ki je značilno za mladost in za srednja leta življenja (Ramovš 2003: 56). Vse to ruši dobre medgeneracijske odnose in da predsodkom o starosti večjo težo.

Kurz (v Ramovš 2003: 56) izpelje iz tega, da stari ljudje ne sprejemajo svoje starosti in ne uresničujejo njenih specifičnih možnosti in nalog, srednja in mlada generacija nimata živega dokaza, da je tudi starost smiselni del človeškega življenja. Stari ljudje s tem, da ne sprejmejo lastne starosti, prikrajšajo sebe za posebne možnosti življenja v starih letih, srednja in mlada generacija pa jih odrivata na rob družbe, da bi jima ne vzbujali dvoma v smiselnost življenja postmoderne porabniške družbe (biti vedno uspešen, lep, mlad itd.). Ramovš (2003: 57) to označi kot antropološke korenine marginalizacije starih ljudi v industrijsko-potrošniških družbah.

To se na žalost res pogosto dogaja, čeprav je naravno, da se vloge menjajo in nekatere prepustimo mlajšim generacijam. Na tem mestu je pomembno ohranjati vzajemnost generacij, če ta obstoji in se utrdi, bo boj proti predsodkom o starosti lažji.

Po Ireni Potočnik in Ingrid Russi Zagožen (v Ramovš 2003: 58–59) so praktične izkušnje in znanstvene raziskave pokazale, da so predsodki o starosti zelo trdovratno usidrani v nezavednem doživljanju vseh današnjih ljudi. Negativen odnos do starosti ostaja praktično nedotaknjen celo pri voditeljih skupin starih ljudi za samopomoč, ki imajo sicer izredno dober posluš za starejše ljudi, so z njimi v zelo lepih človeških odnosih in skozi leta uspešno vodijo SSS. Enoletni tečaj ne more popolnoma odpraviti globoko zakoreninjenih negativnih prepričanj o tem, kakšna je starost in star človek. Vsak posameznik lahko vpliva na svoj odnos do starosti. Pomembno je, da ta postane pozitiven, saj bo lahko le tako njegovo staranje kakovostno.

Mnogi raziskovalci so prepričani, da »starostno« vedenje sploh ni toliko rezultat biološkega staranja, kot pričakovanj družbe (Požarnik 1981: 100–101). Krajnc opozarja, da je za položaj starejših v naši družbi najbolj nevaren socialni stereotip o starih, ko se le-ta razvije v glavah starejših in spreminja njihove psihične lastnosti. Ljudje se občutijo starejše, kot so v resnici. Vid Pečjak (1998: 66) govori o »samouresničujoči se prerokbi«. Da bi bili v družbi sprejeti in

upoštevani, se stari ljudje trudijo postati »pravi starostniki«. Vedno bolj prevzemajo lastnosti, ki jih predpisuje socialni stereotip o starosti (npr. postanejo pozabljivi, zagrenjeni ...). Sodeč po deskriptivnih raziskavah obstaja psihološka podoba starejših kot jo predvideva stereotip. Da je ta predstava stereotipna, nam dokazujejo stari ljudje, ki kažejo nasprotno pozitivne lastnosti: so srečni, imajo nove cilje, izzive, ambiciozni, aktivni na vseh področjih življenja in tako dalje. (Krajnc 2006: 18–19). Prav te lastnosti so prirojene in ne privzgojene, usidrane v glavah kot socialni stereotip starosti.

Starost je danes tabuizirana v tehnično najbolj razvitem svetu zahodne kulture, v drugih kulturah in v preteklosti evropske kulture pa ni bila. Po Ramovšu (2003: 57) si to družbeno patologijo povzročajo vse tri generacije in vse tri imajo tudi škodo od nje. Vanjo so vpete po logiki naslednjega začaranega kroga:

- Stara generacija je v prejšnjih desetletjih – ko je bila v srednjih letih življenja – uveljavila porabniške vrednote in ideale;
- S tem je povzročila tabuizacijo starosti, ki njej sami onemogoča sprejeti svojo starost;
- Zaradi tabuizacije starosti srednja in mlada generacija marginalizirata staro generacijo;
- Zaradi marginalizacije starih ljudi si srednja in mlada generacija onemogočata pripravo na lastno kakovostno starost, kakor tudi detabuizacijo starosti.

Stereotip, da so si stari ljudje podobni in imajo iste lastnosti, Pečjak (1998: 63) zavrne. Starejši ljudje so si dejansko manj podobni med seboj kot mladina ali »srednjeletniki«, v kasnejših letih življenja se razlike med njimi celo povečajo. Le zaradi nekaterih starostnih bolezni in skupnih tegob si lahko postanejo stari ljudje bolj podobni. Še vedno pa je potrebno upoštevati vsakega posameznika kot edinstvenega. Tega se moramo socialni delavci dobro zavedati.

Na starostne stereotipe po mnenju Pečjaka (1998: 65) vpliva opazovanje vedenja bolnih in onemoglih starostnikov, ki živijo kot »nebodigatreba« pri svojih družinah ali osamljeni v domovih, zavodih in bolnišnicah, čeprav jih živi v njih velika manjšina. Na stereotipe pa vpliva na primer tudi strah aktivnega prebivalstva, da jim bodo starostniki »pojedli dohodek«, ki je zaradi naraščajočega števila upokojencev čedalje močnejši.

K. S. Berger in R. A. Thompson (v Pečjak 1998: 69) domnevata, da stik s starejšimi osebami spominja ljudi na njihovo lastno prihodnost in umrljivost. Zato razvijejo samozaščitne mehanizme, kot so na primer starostni stereotipi, da se tako izognejo in potlačijo misel na lastno smrt in starost.

1.4.1.2. Ageizem

Dragoš (2000b: 300) opredeli ageizem kot: »Diskriminacijo na podlagi razločitve med bolj ali manj starim (ostarelim/mladim; še-nekoristnim/koristnim/že-nekoristnim), ki je take vrste, da nekomu škodi, drugemu pa koristi.«

Pečjak (1998: 67–69) primerja ageizem z rasizmom in seksizmom. Rasizem je diskriminacija nekaterih rasnih skupin, seksizem spolnih skupin (praviloma žensk), ageizem pa diskriminacija starostnih skupin. V vseh treh primerih so žrtve diskriminacije osebe z nekoliko drugačnim organizmom. Prav tako avtor meni, da je izvor ageizma najbrž podoben izvoru rasizma in podobnih diskriminacij. Najprej je reakcija na občutek ogroženosti. Ker je starejših ljudi čedalje več, se mlajše generacije čutijo ogrožene zaradi njihovih potreb in zahtev.

Oseba pri ageizmu ni izločena zaradi moralnih, političnih ali ideoloških razlogov, temveč zaradi koledarske starosti. Starejši ljudje so kljub temu, da so si različni zaradi predpisane družbene vloge, umeščeni v enotno skupino – stari. Gre za posploševanje nekaterih lastnosti na vse posameznike v skupini. Avtor kot primer, kako ageizem izloča osebo iz družbenega življenja, navaja prisilno upokojevanje (Pečjak 1998: 67–68).

V glasilu Sivih panterjev (v Pečjak 1998: 67–68), skupine, ki se bori proti ageizmu, je le-ta takole opredeljen:

- Je diskriminacija, ki temelji na koledarski starosti;
- Je nazor, da ljudje prenehajo biti individuumi, potem ko preživijo določeno število let;
- Je določanje sposobnosti in vloge na podlagi koledarskih let;
- Je proces sistematičnega stereotipiziranja in diskriminacije ljudi samo zato, ker so stari;
- Besede: »Ti si prestar« so prav tako brezsrčne, kot so besede: »Ti si premlad.« Obe trditvi spreminjata človeka v stereotip, čeprav je v resnici individuum.

Na ageizem po Pečjaku (1998: 69) vplivajo tudi frustracije in stres, ki jih je v življenju polno. Ageizem označuje kot reakcijo nanje. Napetost in agresivnost je najlažje in najvarneje sprostiti proti skupini, ki je šibka in nezaščitena, to so na primer stari ljudje. Kot drugi vzrok za ageizem vidi tudi vse večje segregacije starejših prebivalcev. Vedno manj družin živi skupaj s starejšo generacijo. Zaradi pomanjkanja stikov se predsodki in miti še lažje širijo.

1.4.1.3. Pogosti stereotipi o starih ljudeh

V Sloveniji so med leti 1997 in 2003 izvedli raziskave, ki kažejo na zaostajanje socialnega razvoja v naši državi. Preživela podoba starosti je še vedno prevladujoč socialni stereotip o starih ljudeh ne glede na stopnjo izobrazbe, starost ali poklic. Že pri otrocih se ustvarijo predstave o starih ljudeh, ki so odraz stereotipa starosti (npr. starejši so sitni, mirujejo, posedajo, ne znajo ...). Na splošno stereotipu starosti ljudje pripisujejo negativne lastnosti in čustva: pozabljivost, upad sposobnosti, senilnost, žalost, strah, negativno razpoloženje. Starih ljudi v stereotipni predstavi ne vidimo kot veselih ljudi, ki so sposobni biti zaljubljeni, razigrani, navdušeni ali izražati kakršnokoli pozitivno čustvo. Vnuki so edini, ki v svojih starih starših lahko vidijo osebe, ki so ljubeznive, dobrosrčne, potrpežljive, darežljive. Težje jim pripišejo status športnika, ker bi bilo to popolnoma v nasprotju s socialnim stereotipom (Krajnc 2006: 18–19).

Tudi Pečjak (1998: 63) navaja negativne lastnosti, ki jih vključujejo starostni stereotipi: fizična, intelektualna in spolna nemoč, odvisnost od drugih ljudi, slab spomin, duševna odsotnost, konservativnost, rigidnost, »odštekanost«, prepirljivost, trmoglavost, sitnost, egocentričnost, egoizem, cinizem in tako dalje.

Po mnenju Jane Mali (2006: 34) so prevladujoči stereotipi ali predsodki o starosti in starih ljudeh v glavnem vezani na naslednjih pet lastnosti: vsi starejši ljudje so si med seboj podobni, stari ljudje so senilni, so konservativni, so neproduktivni in so izkoriščevalski. Tako so stari ljudje pogosto predstavljeni v medijih, filmih, v smešnicah, slovstvu, tako jih opisujejo ljudje v pogovoru. Avtorica navaja najpogostejša stereotipna mnenja o starosti in starih ljudeh, pripiše tudi negacijo:

- *Večina starejših je slabotnih in bolhnih:* ne drži. Po raziskavah je 75 % ljudi, starih nad 85 let, še povsem čilih;

- *Starejši ljudje so večinoma zmedeni, senilni in sklerotični:* 4/5 upokojencev starih nad 85 let nima nikakršnih težav s spominom in so sposobni prav tako dobre koncentracije kot v prejšnjih življenjskih obdobjih;
- *Večina starejših ljudi je osamljenih in izoliranih:* ni nujno, da je človek, ki živi sam, osamljen. Nasprotno pa je lahko star človek tudi v velikem gospodinjstvu zelo psihično in socialno izoliran, prav tako se lahko počutijo tudi v domu za stare, kjer živi več sto ljudi. Paradoks je posledica neupoštevanja osebnih značilnosti in potez posameznika, njegovega duševnega sveta in še posebej njegovih čustev;
- *Večina starejših je revnih, predstavljajo finančno breme za družbo in so neproduktivni:* nimajo vsi starejši nizkih pokojnin, zagotovo pa niso neproduktivni (npr. varstvo otrok, vrtnarjenje);
- *Z leti se neprijetno spremeni človekovo obnašanje, človek postane trmoglav, nazadnjaški, neuvideven, skopuški:* ni res. Do takšnih razlik pridemo, če ne upoštevamo razlik med mlado in staro generacijo, ki so in bodo vedno obstajale. Razlika je v vzgoji, življenjskih izkušnjah, izobrazbi in položaju v družbi;
- *Stari ljudje živijo le od preteklosti:* spomini so za stare ljudi zelo pomembni. Ne živijo pa le od njih.

Kot vsi stereotipi so tudi starostni stereotipi pomanjkljivi, ker pretiravajo, posplošujejo in so pogosto daleč od resnice in realnega stanja (Mali 2006: 34–36). Kot sem že omenila, ni največji problem, da enostransko in nepravilno stigmatizirajo starega človeka, temveč vplivajo tudi na njegovo doživljanje in vedenje, kar še bolj škodi identiteti starega človeka.

1.4.2. Boj proti predsodkom o starih ljudeh in ageizmu

Tabuizacija starosti v sodobni družbi blokira zavedanje o možnostih in nalogah skrbi za kakovostno starost, s tem pa energijo za samopomoč in samoorganizacijo. Ramovš (2000: 328), kot mnogi drugi opozarja, kako pomembno je, da se pripravimo na povečan delež starega prebivalstva. Detabuizacijo avtor navaja kot eno izmed nalog, ki jo moramo izpolniti, če si želimo zagotoviti sožitje generacij in kakovostno starost sebi in našim staršem:

1. Srednja generacija se mora takoj zavedati nujne naloge, da se pripravi na kakovostno starost. Priprava na starost je namreč mogoča samo v srednjih letih, enako kakor je v mladosti nujna priprava na poklicno in družinsko življenje za srednja leta življenja;

2. Nemudoma je treba detabuizirati starost in v družbi demarginalizirati stare ljudi, kajti priprava srednje generacije na starost je mogoča le v tesni povezanosti srednje s staro generacijo;

3. Takoj je treba oblikovati nove socialne mreže za postmoderno zadovoljevanje nematerialnih socialnih potreb v starosti. Oblikovanje socialne mreže za zadovoljevanje posameznih potreb namreč terja obdobje cele generacije, če je temu posvečena izrecna skrb; sedanja stara generacija je na primer potrebovala petindvajset let, da je pri nas postavila dobro mrežo domov za stare ljudi.

Ramovš (2003: 328) kot najboljšo rešitev v dani situaciji navaja, zavestno in organizirano pomoč za samopomoč in samoorganizacijo. To je poleg države naloga socialnega dela in drugih strok, ki lahko veliko prispevajo s svojimi strokovnimi spoznanji in metodičnimi tehnikami. Najbolj ustrezna metoda za to so razvojni akcijsko-raziskovalni projekti, ki temeljijo na prostovoljstvu, stroka pa opravlja zlasti razvojno in izobraževalno delo. Prav tak projekt je uvajanje in širjenje skupin starih ljudi za samopomoč ter mrež medgeneracijskih skupin za kakovostno starost.

Zavedati se moramo, da se predsodkom ne moremo izogniti tako, da bi ljudi samo ozaveščali o tem, kako je priprava na starost pomembna in kako je starost lahko kvalitetno preživeto obdobje življenja. Začeti moramo s privzgojo drugačnih vrednot oziroma s prevzgojo, če želimo že obstoječe predsodke spremeniti (Dragoš 2000b: 300).

Jana Mali (2006: 37) vidi rešitev v vzgoji srednje in mlade generacije v pozitivnem odnosu do starih ljudi. Meni, da je rešitev v sožitju in medsebojnem spoštovanju vseh treh generacij. Le takšen način lahko izboljša položaj starih ljudi v družbi (odpravi predsodke o starosti) in s tem pozitivno vpliva na njihov osebni razvoj.

Posameznik lahko pripomore k odpravi predsodkov o starosti pri sebi, in sicer Ramovš (2003: 59) navaja dva koraka: prvi je, da se posameznik osebno in zavestno odloči za proces

sprejemanja svoje starosti, in drugi, da se tega v resnici loti s procesom osebnega učenja na primeren način, ki bo vodil do uspeha.

Pečjak (1998: 70) meni, da je znanje in pripravljenost, da se približamo vsaki osebi, ne glede na starost, kot individuumu z edinstvenimi močmi, šibkostmi, možnostmi in priložnostmi, pravo orožje proti ageizmu.

Kot smo že govorili, je prav sprejemanje starosti ključ, ki odpira vrata v svet, kjer starost ni tabu. Ramovš (2003: 60) vidi najboljšo možnost za sprejemanje starosti kot socialno učenje v majhni skupini. Socialno učenje vključuje zavestno učenje dobre osebne komunikacije in učenje pripovedovanja osebnih zgodb o dobrih izkušnjah s starimi ljudmi in lahko tudi že z lastnim staranjem.

To podpoglavje zaključujem s preprosto mislijo, ki pa je tudi težnja sodobne socialne gerontologije: »Starega človeka bodisi v zdravju ali v bolezni ne smemo ločiti od drugih ljudi samo zato, ker je ostarel« (Accetto 1968: 33). Starost ni nekaj, kar bi smelo ljudi ločevati med seboj. Naloga socialnega dela je, da vrne tretjemu življenjskemu obdobju dostojanstvo, ki mu od vedno pripada in ga je postmoderna družba izgubila med iskanjem zlata. Socialni delavci smo kot zagovorniki skupine starih ljudi dolžni pomagati pri odkrivanju specifičnih primerov ageizma, diskriminacije in predsodkov do starih ljudi in se z vsemi sredstvi boriti proti takšnim pojavom (Milošević Arnold 2000: 256). Na staranje družbe moramo začeti gledati kot na pridobitev. S staranjem družbe se povečuje z znanjem in izkušnjami opremljen socialni kapital. Staranje družbe je prednost, v družbi se kopiči preverjen človeški kapital (Krajnc 2006: 20), ki nam je lahko samo v pomoč pri oblikovanju lastnega življenja, lastne starosti.

Tudi Dragoš (2000a: 245) po raziskavi sodeč sklepa, da ne držijo stereotipi o starejših, da živijo sami in zapuščeni, kot tudi ne predsodek o zagrenjenosti in nergaštvu, da stari ljudje z ničemer niso zadovoljni. Razvidno je, da je materialno stanje starih ljudi v naši državi zadovoljivo. Avtor opozarja, da je potrebno te razmere vzdrževati tudi v prihodnosti, ko bo zaradi sprememb pokojninske reforme (večja individualizacija in manjša kolektivna solidarnost), predvsem za stare ljudi, bolj negotova.

1.5. Prostovoljstvo med starimi ljudmi

»Prostovoljstvo je osnovna sodobna oblika osebne solidarnosti v socialnem delovanju. Je specifično postmoderna oblika solidarnosti, ker gre za osebno izbiro smiselne solidarnostne socialne dejavnosti, ki ji človek posveti del svojega prostega časa, ob rednih službenih in življenjskih obveznostih. Gre za medčloveško povezavo na osnovi svobodne osebne odločitve« (Ramovš 2003: 397–399).

Med starejšimi prostovoljci prevladujejo upokojenci. Tudi med voditelji skupin starih ljudi za samopomoč je veliko upokojencev. Ramovš (2003: 410, 416) piše o tem, koliko upokojencem pomeni izkušnja prostovoljstva. Zanje je to obogatitev njihovega tretjega življenjskega obdobja, ki je ni mogoče z ničemer nadomestiti. Poudarjajo, da so v socialni mreži prostovoljstva sami več dobili kakor dali.

Odločitev za prostovoljstvo je velikokrat posledica želje, da bi naredili nekaj tudi zase, ne le zaradi pomoči drugim. Motivacija mora biti vedno tudi zadovoljevanje lastnih potreb, ne samo drugih. Če se prostovoljec tega zaveda, lahko vzpostavi zdrav odnos s tistim, ki pomoč prejema. V prostovoljstvu je potrebno vzpostaviti tak odnos, v katerem morata oba dajati in oba dobivati (Ramovš 2003: 417). Ko človek doživi dobre socialne izkušnje medčloveškega sožitja v prostovoljski socialni mreži, jih spontano prenese v druge, bolj obvezujoče socialne mreže svojega vsakdanjega življenja (Ramovš 2003: 411).

Med razlogi za prostovoljno udejstvovanje prostovoljci pogosto navedejo, da je njihovo prostovoljsko delo nekaj »za dušo«. Upokojenci imajo tudi več prostega časa, ki ga lahko namenijo tovrstnim dejavnostim. Prostovoljke so še vedno pretežno ženske (Ramovš 2003: 409). Tudi med voditelji skupin starih ljudi za samopomoč prevladuje ženski spol.

Prostovoljno udejstvovanje starih ljudi, po Idi Hojnik Zupanc (1999: 137), temelji na potrebi po solidarnosti in altruizmu. Fischer in Schaffer (v Hojnik Zupanc 1999: 136–137) menita, da pri starejših prostovoljcih prevladujejo naslednji motivi za delovanje v skupinah civilne družbe: notranja potreba čutiti se potrebnega in pomagati drugim, dobra izraba prostega časa, ki ga je dovolj, potreba po socialnih stikih, potreba po novem znanju in izkušnjah, religiozni razlogi. Za starejše prostovoljce so bolj pomembni moralni kot materialni motivi ter motivi, ki se vežejo na povečano vlogo v družbi. V današnji družbi bi bilo potrebno povečati število

prostovoljcev. Potrebna je ustrezna motivacija in vzbuditi interes, da se bodo ljudje odločili za takšno aktivnost.

Blaž Mesec (v Kersnik Bergant 1999: 79) je na *Posvetu o prostovoljnem delu starih in za stare* poudaril, da je naloga prostovoljca staremu človeku stati ob strani ter mu nuditi človeško oporo. Po njegovem je najpomembnejša lastnost prostovoljca, da dopusti, da se čustva izrazijo. Predstavil je tudi vrsto izredno koristnih načel prostovoljstva, kot je *načelo optimizma* – poudariti tisto, kar človek zmore; *načelo stika in komunikacije* – skozi pogovor se vzpostavlja občutek človeške bližine.

Ramovš (2003: 399) poudari, kako pomembno je, da se zavedamo pasti, ki jih prinaša prostovoljstvo. Poskrbeti moramo za zdrav odnos med prostovoljcem in tistim, ki prejema pomoč. Zdravo prostovoljstvo je tisto, kjer se vidi neločljiva povezanost med osebno koristjo in pomočjo drugim, torej med samopomočjo in solidarnostjo.

1.6. Socialno delo s starimi

Socialni delavci imamo ključno vlogo pri tem, da ljudem omogočimo dostop do različnih oblik pomoči, storitev in dajatev, ki jih potrebujejo. Poznavanje obstoječih oblik pomoči in posameznih storitev je za socialno delo še zlasti pomembno pri delu s starimi ljudmi, ki so ranljiva družbena skupina in so njihove potrebe (zlasti v skupini nad 85 let) včasih bistveno povečane. Pri tem je najpomembneje, da socialni delavec ne spregleda vseh obstoječih neformalnih podpornih mrež (tudi potencialnih) in jih dejavno vključi v načrt pomoči starostniku (Milošević Arnold 2000: 253).

Socialno delo je, po tujih raziskavah sodeč, uspešno predvsem pri povezovanju aktivnosti samega starega človeka, njegovih neformalnih pomočnikov, prostovoljcev in drugih strokovnjakov (Milošević Arnold 2000: 254). Avtorica omenja tudi vse pogostejše zlorabe starih ljudi, kjer bi morali socialni delavci postati njihovi zagovorniki in jim pomagati, da se rešijo iz takšnih situacij.

Načela, ki so se izoblikovala na področju dela s starim ljudmi (Burack-Weiss v Milošević Arnold 2000: 255):

- Usmerjenost na mobilizacijo moči in potencialov starih ljudi;
- maksimalno funkcioniranje;
- zagotovitev okolja brez omejitev;
- etičnost pri delu;
- upoštevanje kulturnih razlik;
- sistemska perspektiva;
- postavljanje ustreznih ciljev.

Ameriško združenje socialnih delavcev je združilo veščine, znanja in sposobnosti strokovnjakov na področju dela s starimi ljudmi v posebni brošuri. Vida Milošević Arnold (2000: 255) navaja njihove smernice, v katerih pa so izražene tudi uveljavljene vrednote, etične norme in koncepti socialnega dela s starimi ljudmi:

- Razumevanje razvojnih faz staranja;
- upoštevanje življenjskih izkušenj in vlog;

- razumevanje perspektive starega človeka;
- ugotavljanje funkcionalnih sposobnosti;
- prepoznavanje potreb na področju duševnega zdravja in znakov depresije;
- poznavanje dinamike družinskega sistema;
- sposobnost govora v jeziku starega človeka;
- trdno prepričanje v neodvisnost starih ljudi;
- problemi smrti in umiranja;
- spoštovanje vloge religije in duhovnosti;
- perspektiva moči.

Socialno delo s starimi vključuje: zagotavljanje pomoči, varstva, doseganja razvojnih možnosti in socialno vključevanje (Milošević Arnold 2000: 258). Osredotoča se na socialne mreže in nosilce ter vire pomoči, ki jih je mogoče znotraj njih aktivirati oziroma kombinirati (Dragoš 2000b: 313).

Pri kom oziroma kje iskati vire, kako jih aktivirati, optimalno kombinirati in za kakšen namen, ravno to je za socialno delo osrednji strokovni izziv. Po mnenju Dragoša (2000b: 310) je to ena od ključnih posebnosti socialnega dela in po tem se najbolj razlikuje od drugih sorodnih profesij.

Socialni delavci moramo starim ljudem pomagati pri aktiviranju dragocenih virov pomoči. Tudi takih, ki niso tradicionalni. Dragoš (2000b: 310) piše o primeru iz tujine, ko so v domu upokojencev začeli s terapijo z živalmi. Živali so živele skupaj z njimi in rezultati so bili zelo pozitivni. Znano je, da družba živali pozitivno vpliva na nekatere ljudi. Avtor pa opozarja, da moramo biti v takšnih primerih pozorni, da ločimo med pomočjo (storitev) in viri. Primer: druženje – storitev in pes – vir. Z razlikovanjem smo bolj odprti za dodatne možnosti pri iskanju virov pomoči.

2. Empirični del

2.1. Problem

2.1.1. Opredelitev problema

Temo diplomskega dela sem si izbrala sama. Želela sem pisati o skupinah starih ljudi za samopomoč. Da bi bila raziskava učinkovita in v pomoč tudi drugim, sem se obrnila na *Zvezo društev za socialno gerontologijo* z vprašanjem, če imajo potrebo po kakšni raziskavi. Ker jim v letošnjem letu poteče petletna pogodba z Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, in priložijo prošnji za podaljšanje pogodbe tudi evalvacijo programa, so mojo ponudbo sprejeli. Pred petimi leti so že izvedli evalvacijo programa v sodelovanju z našo fakulteto in v tem kontekstu je nastala tudi brošura *Socialno vključevanje starih ljudi in prostovoljcev v programu Skupine starih ljudi za samopomoč, povzetek rezultatov evalvacije programa* (2009). Tokrat so izrazili željo, da bi raziskavo bolj usmerili na prostovoljce (voditelje skupin starih ljudi za samopomoč), ki so stari 65 let ali več in spadajo v ranljivo skupino, ki jo družba obravnava kot breme, v resnici pa ji je s svojimi izkušnjami in delom v veliko pomoč. Z raziskavo so želeli:

- Ugotoviti, ali program skupin starih ljudi za samopomoč, dosega cilj priprave srednje generacije na starost;
- Ali jim vključenost v program, poleg prostovoljskega delovanja, pomeni tudi pripravo na starost in
- kako se to kaže? (Martina Slokar, koordinatorka nacionalne mreže SSLS, elektronska komunikacija, 21. 3. 2013)

Sama sem dodala še sledeča raziskovalna vprašanja:

- Kakšne so spremembe, ki so nastale v njihovem življenju zaradi vodenja skupine starih ljudi za samopomoč? Kje so te spremembe vidne?
- Kaj voditeljem/voditeljicam skupin pomeni priprava na starost? Ali so pripravo na starost načrtovali in kako?
- Kakšen je njihov pogled v prihodnost? Kako bi/bodo preživljali starost?

3. Metodologija

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je *kvalitativna*, saj sem v raziskavi zbirala besedne opise na temo priprave na lastno starost med voditelji skupin starih ljudi za samopomoč. Raziskava pa je tudi *poizvedovalna ali eksplorativna*, ker sem na manjšem številu primerov uporabila manj sistematične postopke zbiranja in analize podatkov. (Mesec 1997: 37–40)

3.2. Viri podatkov

V raziskavi sem kot vir podatkov uporabila vprašalnik, ki je sestavljen iz treh opornih točk:

- vodenje skupine starih ljudi za samopomoč;
- pomen priprave na starost in
- pogled v prihodnost.

Vprašanja so odprtega tipa. Vprašalnik je v prilogi.

3.3. Populacija in vzorčenje (subjekti)

Populacijo predstavljajo prostovoljci – voditelji skupin starih ljudi za samopomoč, ki delujejo v okviru *Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije* in so stari 65 let ali več.

Vzorec populacije je 5 oseb, ki so se udeležile fokusne skupine na temo priprave na lastno starost, dne 4. 12. 2013 ob 16. uri in 35 minut, v Ajdovščini. Vzorec je neslučajnostni in priročni, saj so bile v vzorec vključene osebe, ki živijo v bližini kraja izvedbe fokusne skupine (Ajdovščina). S tem pa niso imele vse enote populacije enakih možnosti, da pridejo v vzorec. (Mesec 1997: 81) Ena oseba, ki je bila pripravljena sodelovati, se fokusne skupine ni udeležila zaradi bolezni.

3.4. Zbiranje podatkov

Kot metodo spraševanja sem uporabila fokusno skupino oziroma po Mesecu (1998) skupinsko razpravo, pogovor. Fokusno skupino sem izvedla v Ajdovščini, v prostorih *Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije*, dne 4. 12. 2013 ob 16. uri in 35 minut; z zaključkom ob 18. uri in 15 minut. Pogovora se je udeležilo pet voditeljic skupin starih ljudi za samopomoč od šestih povabljenih. Slednja je zaradi bolezni opravičila svoj izostanek.

Fokusno skupino sem vodila sama, pomagala sem si z vprašalnikom, ki mi je bil v oporo. Pogovor je potekal na začetku rahlo zadržano, nato se je lepo razvijal. Celoten pogovor sem snemala z diktafonom, s predhodno privolitvijo udeleženk fokusne skupine. Posnetek je dolg 1 uro, 50 minut in 32 sekund.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Transkripcijo fokusne skupine sem pisala približno 16 ur in pol, s pomočjo računalniškega programa *Expres scribe pro* (unlicensed) non-commercial home use only. Po zapisu transkripcije fokusne skupine sem pridobljene podatke obdelala po kvalitativni metodi. Zapis sem pregledala in odgovore ročno analizirala. Izpisala sem si vprašanja in odgovore ter jim pripisala pojme, ki so v bistvu tudi teme, ki sem jih uporabila v poskusni teoriji. Poskusno teorijo sem vključila v rezultate. Primer kvalitativne obdelave podatkov je pod prilogo 2.

4. Rezultati

4.1. Okoliščine ob začetku vodenja skupine starih ljudi za samopomoč

4.1.1. Obdobje vodenja skupine starih ljudi za samopomoč

Obdobje vodenja SSS je bilo pri udeleženkah fokusne skupine različno dolgo. Voditeljica 1 vodi skupino petnajsto leto. Voditeljica 2 ni prepričana, meni, da teče dvanajsto leto vodenja SSS. Voditeljici 3 in 4 vodita svoji skupini deset let. Voditeljica 5 pa vodi skupino že devetnajsto leto. Obdobje vodenja SSS se torej razteza med deset in devetnajst let. 2 – 10 let, 1 – 12 let, 1 – 15 let, 1 – 19 let

4.1.2. Usposabljanje za voditelja skupine starih ljudi za samopomoč

Vse voditeljice so se udeležile usposabljanja za voditelja SSS. Voditeljica 1 in Voditeljica 5 sta se najprej udeležili usposabljanja in potem ustanovili lastni skupini. Ostale tri voditeljice pa so se skupine najprej udeležile kot članice in se nato usposobile za voditelja SSS. Na usposabljanju so vse pridobile veliko znanja in veščin o delu s starimi ljudmi (Voditeljica 3 *»Rjes sm pa dosti odnesla. Tudi dosti sm si zapomnla od starejših, od starih, kako s starmi in taku«*). Delo v skupini je specifično in zahteva posebna znanja. Voditeljica 4 se je izobraževanja udeležila, ker je želela biti enakovredna svoji sovoditeljici in ker je mnenja, da za vodenje SSS niso dovolj samo osebne izkušnje in udeležba v SSS. Potrebna so tudi določena znanja (Voditeljica 4 *»In sm šla s tem, taku, da bom ji enakovredna, ekola. Taku, ne, da bom tut jst znala nekej napraut, taku, ne... Je vse drgači, ka si tam spoznou še druge stvari ...«*). V dveh primerih sta imeli voditeljici na začetku zelo veliki skupini. V primeru Voditeljice 4 je bilo v skupini 16 članic. Meni, da ji je prav usposabljanje prineslo znanje, moč, da je lahko obvladovala tako veliko skupino (Voditeljica 4 *»Če ne bi mjela tega, ne vem, kaku bi šlo naprej vodit, taku.«*). Že na usposabljanju so nekatere začutile, da je to tisto, kar jim bo zapolnilo »praznino« v njihovem življenju (Voditeljica 5 *»In sm se odločila. Čist tko, nism vedla, kej sploh je. In Ramouš je znal čudovito nas vodit, in mislem ... res taku, da sm rekla, ma tu bo pa tu!«*). Iz odgovorov je razvidno, da je usposabljanje za vodenje SSS potrebno in prinese voditeljem mnoga znanja in veščine, ki jim ne pomagajo samo pri vodenju skupine, temveč tudi v zasebnemu življenju.

4.1.3. Pričakovanja in strahovi

Vse voditeljice so imele pred prvim obiskom SSS neznano predstavo o tem, kaj se v skupinah dogaja in kako tam poteka delo. Ker niso o skupinah praktično vedele nič, si tudi niso mogle izoblikovati globljih pričakovanj. Voditeljica 1 je dobila o SSS povsem napačno predstavu (Voditeljica 1 *»Me smo razumele, da bomo mele dom za starejše kot v župniji, ne. In, da bomo pač se družil s starejšimi ljudmi. Potem je blu pa tu čist drgač, kot sm si predstaulala, ne.«*). Prav tako se je na začetku čutila nesposobno opravljati vlogo voditeljice (Voditeljica 1 *»Da jest tu pa nism sposobna, da jest.«*). Doživljala je velik pritisk in strah, ker ni vedela, v kaj se spušča. Voditeljica 3 je imela zadržek pred udeležbo, zgolj zaradi strahu pred neznanim, ker ni vedela, kaj naj pričakuje. To kaže na dejstvo, da je vabilu in razlagi o delu v SSS potrebno posvetiti več časa in preveriti, ali si oseba ustvari pravilno predstavo o delovanju SSS. Voditeljica 2 je v sebi čutila potrebo po druženju in zapolnitvi občutka praznine v sebi (Voditeljica 2 *»... sam tu sm čutla, eno potrebo, da se notranjo, da se nekaj zapolnim. Zapolnim eno praznino. Mogoče tu, ja. Ker otroci odrasejo in čutiš neko potrebo, da se še nekomu lah razdajaš. Al kako bi povedla.«*). Tudi Voditeljica 5 je *»iskala neko zapolnitev notranjega jaza«*, kot se je izrazila. Aktivno je iskala nekaj, kar bi ji zapolnilo prosti čas in prineslo v življenje *»nekaj več«*.

4.1.4. Zunanja spodbuda

K prvem obisku SSS so jih spodbudili drugi in ob prvi udeležbi so bile vse pozitivno presenečene. Voditeljica 1 je začela z vodenjem SSS po spodbudi gospoda Ramovša (tako rekoč ustanovitelj SSS) in župnika (Voditeljica 1 *»Po so me kr malu, še Ramouš pa župnik sta me kr mal prsilla u to. Se tku spomnem, da sm prou jokala takrt. Da jest tu pa ne grem, ane. Da jest tu pa nism sposobna, da jest.«*). Voditeljica 2 se je srečanja SSS udeležila na pobudo prijateljice, ki je skupino obiskovala tri leta (Voditeljica 2 *»No, pol je rekla, pejdi z mano, boš vidla, kako to gre. Pol sm šla z njo u skupino, in na sestank, ene dvakrat. In se mi je zdelo prou fino. Tku sem se čutla bel izpopolnjena u sebi, no.«*). Voditeljica 3 je začela obiskovati srečanja SSS na pobudo takratne voditeljice skupine. Obiskovala ga je v svojem kraju bivanja. Ista gospa jo je tudi nagovorila, naj se udeleži usposabljanja za vodenje SSS. Tukaj se kaže, da voditelj igra pomembno vlogo pri spodbujanju novih članov in možnih voditeljev k udeleževanju SSS. Tudi Voditeljico 4 je na njeno prvo srečanje s SSS povabila tamkajšnja

voditeljica. Voditeljica 5 pa je imela rahlo drugačen začetek. Njena prijateljica jo je povabila na izobraževanje za vodenje SSS. Izobraževanja pa se je udeležila, ker je ravno takrat v svojem življenju iskala »nekaj več«. In to je v SSS tudi našla. Zunanja spodbuda je v nekaterih primerih bila potrebna, saj se sogovornice v nasprotnem primeru ne bi udeležile tovrstne aktivnosti.

4.2. Vodenje in značilnosti skupin starih ljudi za samopomoč

4.2.1. Priprave na srečanja SSS

Ko so začele z vodenjem skupin starih ljudi za samopomoč, so se pred srečanji vedno dobro pripravile. Zabeležile so si, o kateri temi se bodo pogovarjale, kako bo srečanje potekalo (Voditeljica 1 *»Ja, na začetku je kr bel, ne. Bl se prpraulaš za vsako srečanje. Iščeš temo, kaj bi se pogovarjale, ane.«* ; Voditeljica 3 *»Od začetka, se mi zdi, da sm se bolj prpravljala. Prou tisto, ku more bit.«*). Vse je potekalo bolj po pravilih (Voditeljica 1 *»De je, ja, tku po šolsko. Da ne govori drugi kej umes, da si pazu, tku.«*). Na srečanjih se še vedno držijo pravil, kot je na primer pravilo komuniciranja (če nekdo govori, ga ostali poslušajo, in če kdo želi komentirati, mora najprej dvigniti roko in počakati, da pride na vrsto). Vendar pa potekajo srečanja bolj sproščeno, spontano (Voditeljica 3 *»Zdej se mi zdi, da bl spontano steče vse ukop. Ka tudi rečmo, jest si lahko danes napišem, o čem smo govorile, pa pole pride debata že prej, ena druga.«*). Še vedno določijo temo pogovora, vse pa priznavajo, da jih med pogovorom velikokrat zanese v »druge vode« in se teme zgolj dotaknejo. Ugotavljajo, da je bolje, če pustiš, da pogovor steče v smeri, ki jo želijo članice, saj to prinaša med njih zadovoljstvo in sproščenost.

S časom postanejo voditeljice bolj sproščene pri opravljanju svoje vloge. Ta sproščenost se kaže v tem, da postane priprava na srečanje manj intenzivna. To pa ne pomeni, da postanejo srečanja manj učinkovita. Zadovoljstvo članic in voditeljic s sproščenostjo narašča.

4.2.2. Občutki ob vodenju

Ko so voditeljice začele z vodenjem SSS, so se soočale s tremo (Voditeljica 5 *»Jest se spomnim, kešno grozno tremo sm mela, od začetka. Izredno! Tu sm se res prpravla, vse, in taku.«*). Z izkušnjami in s časom je postalo vzdušje v skupini bolj sproščeno (Voditeljica 5 *»In si sproščen. Ku sproščen, lepu je. Tko.«*). Voditeljice menijo, da se ravno zaradi tega še raje udeležijo srečanj (Voditeljica 4 *»Jest tudi, bi rekla, da grem še raje kukr u začetku ... In*

taku, se mi zdi, da zej grem tudi jest lažje, ker use bolj steče no.«). Udeležba in pozitiven odziv članic skupin starih ljudi za samopomoč jim prinaša zagon za nadaljevanje njihovega dela (Voditeljica 2 »*Ku recimo prvokrat sm bla, mi je blu fajn. In enako mi je zdej. Zdej pa se mi zdi, še bel me vleče, ko vidm, da radi pridejo.*«; Voditeljica 1 »*Pomembno je, da se imamo fajn. Pa, da se žejnske dobru počutju v skupini, ne. Zlo rade hodjo, tu je tu. Ja, in jest seveda. Če ne, ne bi tok časa.*«). Stvari potekajo na začetku bolj uradno, po pravilih. Zato mogoče nekatere voditeljice na začetku doživljajo vlogo voditelja bolj kot dolžnost. Kasneje pa postane vloga voditelja del njihovega vsakdana (Voditeljica 5 »*Uglaunem, zdej ne grem kot dolžnost. Kot da to spada zavravn. U moje življenje. Tisto rezervirano ...*«). Udejstvovanje v SSS ne doživljajo kot breme, temveč jim prinaša zadovoljstvo (Voditeljica 3 »*Ne, me ne bremeni. Ker tisti dan je za tisto in morš. Je rezerviran.*«; Voditeljica 3 »*In zdej, tisti dan prou čakaš. Če tut kšni dan si misleš, sej ne vem, kej si bom praula danes. Sej nimam ne vem kšnih. Pa pole pride, pride kr iznenada.*«). Voditeljicam veliko pomeni sodelovanje v SSS. To vlogo opravljajo z veseljem, predanostjo.

Občutki ob vodenju so pozitivni. Prav tako se s časom še izboljšajo, kar kaže na to, da so potrebne izkušnje, znanje, da je človek lahko sproščen in normalno funkcionira v novi vlogi. In tako potem ta vloga tudi nanj deluje pozitivno.

4.2.3. Zaupanje v skupini

Skupina jim pomeni krog zaupanja, kjer so se stkala nova prijateljstva (Voditeljica 4 »*En krog, pole se taku navežeš, na vjem. Da smo tudi prjatli drgače, ne. Taku, da nisi samu, kadar prideš na skupinu, nje. Tudi prej poskrbiš, taku.*«) in vezi, ki jih povezujejo kot eno veliko družino (Voditeljica 2 »*Smo že ku, sm lih prej rekla, ena družina. Zaupamo en drugmu in tku.*«). Delijo si izkušnje, zelo osebne izpovedi, ki poglobijo odnos med njimi, jih še bolj poveže (Voditeljica 3 »*Zej smo pa taku navezane ...*«). Po njihovem mnenju pride v skupini do obojestranskega razdajanja in prejetanja. Tako člani kot voditeljice pridobijo v skupini veliko. Ugotovile so, da so nekatere, čeprav so se poznale že pred udeležbo v skupini, vzpostavile v skupini drugačen, tesnejši odnos. Primer, vzpostavitev tesnejšega odnosa Voditeljice 1 z lastno sestro. V skupini sta se naučili pogovarjati, tudi o bolj zasebnih stvareh (Voditeljica 1 »*Nismo se nikdar teh stvari pogovarjale duma, kar se zej na skupini. Tko da mi je, če smo čist tko odkrite, smo se bl spoznale na skupini. Recimo, kaj kšna misli, ne.*«). Pravila, ki jih v SSS upoštevajo niso namenjena samo temu, da srečanje poteka nemoteno. Z

upoštevanjem le-teh pridobijo članice zaupanje v skupino in se v njej počutijo varno. Voditeljica 5 je omenila, kako na članice vpliva pravilo, da se v skupini ne opravlja (Voditeljica 5 »... zelo je treba pazit, da se ne opravlja. In to taku cenijo, pole. Ka tu, na začetki smo poudarili, da vsak človek je skrivnost. Da je osebnost zase in da ne moremo v njega, zakej je tak, zakej taku. In kako čez en čas povejo, kolk jim to pomeni.«). Kar se dogaja v skupini, vsebina pogovora ostane znotraj skupine (Voditeljica 4 »Eno sigurnost, da majo ... pole majo tut one eno zaupanje, da kar poveš, povem in vem, da ostane tam. Smo rekli, da more ostat tam, da ne govorimo okoli.«).

4.2.4. Smrt v skupini

Ker gre za druženje ljudi, ki so starejši, se pogosteje soočajo s smrtjo članov ali njihovih bližnjih. Smrt vzbudi v skupini občutke žalovanja (Voditeljica 2 »Mal, kr hudo je, ko kdo odide, ne. Tisto pa, mal te. Ker je tolk druženja, tolk tudi tistih osebnih izpovedi.«). Celotna skupina žaluje za preminulim članom. Skupina se večkrat sooča z izgubo člana (Voditeljica 3 »U tem cajti so se tut tri zamenjale, so odšle. Kar nas je bolelo tudi močno, hudo, ane.«). V skupini se o smrti pogovarjajo (Voditeljica 5 »Smo se pa u skupini zmeraj odkrito pogovarjali, tudi o smrti, o odhajanju.«). Povezanost, ki jo ustvari skupina, se kaže tudi pri soočanju s težkimi preizkušnjami, kot je smrt (Voditeljica 5 »Smo bli navezani in pole, ku smo to sprejemali. Zmeraj so, tista, ka je prva zvedla od članic, za smrt kjergakoli. Je poklicala in pol, smo se poklicali in zmerej šli skupej. Tisti, ki so upali, smo šli skupej kropit.«). Delna izguba člana poteka že, ko ta zboli in zaradi fizičnih ovir ne more obiskovati srečanj (Voditeljica 3 »Zarad bolezni ni hodila na skupino in tisto, te pa močno przadene. Pole, ka zmejinka, ne.«). V skupini se tako povežejo, da obiskujejo članice, ki ne morejo več na skupino zaradi fizičnih ovir, na domu. Tako se ohranjajo stiki in človek ne postane osamljen, izoliran zgolj zaradi fizičnih ovir (Voditeljica 3 »Z eno gospuo, k jema 89 let in zdej ne hodi več. Zvečer močno težko hodi. In, ona zvečer se rada dene tam u mir. In, če ben ne pride. Jo pa grejo obiskat moje kolegice. Dosti pa tudi sama. Taku, da imamo še skuzi stike, tudi za rojstne dneve nismo opustile, tako.«).

4.2.5. Velike skupine, samostojnost skupine

Dve skupini sta imeli na začetku veliko članov. Skupina Voditeljice 4 je štela šestnajst in skupina Voditeljice 5 trideset članov (Voditeljica 5 »... skupina ogromna, nas je blo 30 in Ramouš je reku, morste razdelt, v taki skupini se ne da delat. Samo, kokr smo predlagali v skupini, da bi delili ... pršli konc. Ma ne, ne.«). Iz primera je razvidno, da se tudi v tako veliki skupini razvijejo odnosi, skupinski duh, ki ga člani ne želijo prekiniti. Obstaja dvom, ali velikost skupine vpliva na izpolnitev ostalih nalog, ki naj bi jih SSS izpolnjevala. Vodenje tako velike skupine je zahtevna naloga, ki jo voditelj težko dobro opravi in mu lahko povzroči veliko težav pri izvajanju vodenja.

Druga značilnost SSS je ta, da s časom postane zaprta za ostale morebitne udeležence. V dveh primerih sta voditeljici v skupini predlagali, da sprejmejo medse nove člane, a je bil odziv negativen (Voditeljica 3 »Zej smo pa taku navezane, da, zej smo samo u osmih, da dans sm rekla, ma bi mogle še kšnu žensku povabit. Dej, dej, dej pusti pr mir, ka se jemamo mi taku lepo.«, Voditeljica 4 »Tudi mi, sm rekla, da bi mogli kej kšnu, če bi uzeli al kej. In tudi kkr je rekla sestra, niso preveč, nje.«). Ponovno se kaže, da je SSS zaprti tip skupine. Potrebno je spodbujati, da nastanejo nove SSS tudi na območjih, kjer se le-te že nahajajo. Le tako bodo imeli tudi »novi« stari ljudje možnost vključitve v tovrstno skupino. Nove skupine kažejo tudi potrebo po kontinuiranem usposabljanju novih voditeljev.

4.2.6. Rutina SSS

SSS se v vseh petih primerih srečujejo enkrat tedensko. Po navadi si izberejo dan in uro ter se ju držijo skozi celo leto. Poleti srečanj ni (Voditeljica 2 »Tku, ko čez poletje nimam, prou pogrešam ... «). Vsem predstavljajo obveznost, ki pa ni obvezujoča v negativnem smislu (Voditeljica 3 »Ker tisti dan je za tisto in morš. Je rezerviran.«). Rutina srečanj ustvari pričakovanje naslednjega srečanja in potrebo po le-tem (Voditeljica 3 »In zdej tisti dan prou čakaš. Če tut kšni dan si misleš, sej ne vem, kej si bom praula danes, sej nimam ne vem kšnih. Pa pole pride, pride kr iznenada.«).

4.2.7. Specifika dinamike skupine, ki temelji na veri in molitvi

V skupini Voditeljice 5 namenjajo veliko pozornost molitvi (Voditeljica 5 »...*pou časa se moli po namenih, tu jim izredno dost pomeni. Da gremo u krogi, usaka da eno besedko in prej sama izbere namen.*«). Skupina se imenuje Molitveno pogovorna skupina. V tej skupini ima vera velik pomen. Združuje jih pogovor in molitev. Duhovna raven združevanja.

4.3. Osebne pridobitve

4.3.1. Samozavest

Voditeljice so z izkušnjo vodenja SSS in posredno tudi pri usposabljanju za vodenje SSS pridobile veliko znanja in veščin. Vsem je skupno, da so v tem obdobju življenja pridobile na samozavesti (Voditeljica 5 »*Ja, jst sm tut pridobila. Sm bla tut tko nesamozavestna, nism niti spregovorila v javnosti.*«). To jim je pomagalo, da so okrepile še druge veščine.

4.3.2. Veščina komuniciranja

Spremembe, ki jih voditeljice navajajo so vse pozitivno naravnane. Spremembe opazajo predvsem pri sebi, in sicer pri lastnih sposobnostih komuniciranja z drugimi ljudmi. Način komunikacije se je izboljšal. Lažje vzpostavijo odnos z ljudmi, ki jih ne poznajo. Do drugih vzpostavljajo tudi bolj odprt odnos, tako v javnosti kot doma, v družini. Voditeljica 2 navaja, da sedaj lažje rešuje konflikte s partnerjem (Voditeljica 2 »*Pride marskdaj, se pride do konfliktu. Sam, jih pol na lep način. No, zmeri prou na rata. Ma čim večkrat, na lep način rešiš.*«). Tremo pred nastopanjem v javnosti so premagale z usposabljanjem za vodenje SSS in veščino okrepile tekom vodenja skupine (Voditeljica 1 »*Sploh prednj sm šla na tu izobraževanje, sm bla. Tku mi je blu težku govort. Recimo tku, kjerkoli, recimo. Tku, se pa navadiš ...*«).

4.3.3. Nove vloge

Poleg vodenja skupine, so dobile tudi druge vloge, ki jih uspešno opravljajo. Nekatere opravljajo tudi vlogo tajnice v društvu, vodijo poročila o skupini in podobno (Voditeljica 1 »*Zlo dosti nas je, vidiš pol sprememb, ne. Da si sposoben marsikaj delat.*«). Vse to jih je vodilo do odkrivanja lastnih sposobnosti, za katere niso vedele, da jih imajo. S pridobivanjem

teh izkušenj in teh vlog poteka vseživljenjsko učenje, za katero menijo, da pripomore h kakovostno preživeti starosti.

4.3.4. Razgledanost

Spremembe v večini potekajo najprej na osebni ravni, kar pa se potem odraža tudi v odnosu osebe do drugih in predvsem v pozitivnem načinu razmišljanja. S temi izkušnjami so si razširile obzorja. Naučile so se sprejemati različnost (Voditeljica 1 *»Smo se naučile pogovarjat, ne. Da smo recimo sprejele, sprejemamo drugca tak kakršn je, ne. Da ga ne skušamo spreminjat, ane.«*), delati s starimi (Voditeljica 3 *»Se mi zdi da znam nu malo drgači delati s starejšimi kot prej.«*), podirati lastne in tuje tabuje o starosti. Naučile so se delati na svoji duhovni rasti, razmišljati o tem, da se tudi same starajo, in se skozi te izkušnje tudi pripravile na lastno starost (Voditeljica 4 *»... sm pa tudi dosti pridobila na tem, da gledam, da bom tudi jest stara.«*).

4.3.5. Ročne spretnosti, hobiji

Pri vodenju skupine so voditeljice pridobile veščine, ki jih rade opravljajo tudi doma, zase: izdelava adventnih venčkov in izdelava voščilnic. Voditeljica 2 omeni, da je zaradi skupine opustila kvačkanje, klekljanje in pletenje. Prej je imela več prostega časa, ki ga je namenila tem stvarim. Sedaj ta čas nameni skupini in se le občasno posveti svojim starim hobijem. Nov hobi pri Voditeljici 2 pa je petje. Poje v pevskem zboru, ki ga je ustanovila skupaj z ostalimi voditeljicami SSS. Voditeljica 3 je pričela doma izvajati jutranjo fizično vadbo (odkar so jo uvedli v skupini). Ostale tri voditeljice niso navedle sprememb na tem področju.

4.3.6. Druge prostovoljne dejavnosti

Dve voditeljici sodelujeta pri društvu *Rdeči križ Slovenije*. Voditeljici se torej prostovoljno udeležujeta tudi na drugih področjih (Voditeljica 3 *»Ma zdej sm bolj pridobila. Tudi k sm pr Rdečmi križi, tam. Ka delamo tista srečanja. Ji pomagaš prit, jih pelješ, jim pomagaš, da pridejo, se usede in taku.«*). Voditeljica 5 pa poleg skupine starih ljudi za samopomoč, vodi delavnice *Molitve za življenje* (Voditeljica 5 *»Sm šla tudi za vodenje delavnice Molitve življenja na usposabljanje. In zdej tisto vodim in je res nekej krasnega, za dušo in tu je res eno*

bogastvo, ka si ga nism nikoli predstavljala, da ga bom lahko v življenju posredovala in tko.«).

4.4. Razširjena socialna mreža

4.4.1. Izmenjava predmetov in praktičnih nasvetov

Razširjena socialna mreža voditeljicam, kot tudi ostalim članicam, ne prinese samo družabništva (Voditeljica 4 »*Ja, se ustvari ta mreža. Ne samo voditeljce, isto tudi članice med sabo.*«). V SSS se razvije mreža, kjer poteka izmenjava različnih predmetov. To opažajo voditeljice v vseh petih skupinah. V sezoni vrtnarjenja si izmenjujejo sadike (Voditeljica 1 »... *spomlad kšne sadikce izmenjujemo ...*«). Voditeljica 5 je omenila tudi izposojajo knjig, ki poteka v skupini (Voditeljica 5 »*Tudi knjige so že svetovale, kadar jih je kšna knjiga nauđušla. In so jo prnesle in dale, da smo jo druge uzele in tko.*«) Vse so omenile izmenjavo receptov in nasvetov glede kuhanja (Voditeljica 1 »... *tako recepti se izmenjujemo. Zlo dosti stvari, kar kšna zna, recimo ...*«). Izmenjujejo si tudi nasvete glede priprave zelišč. Nasveti se po navadi nanašajo na specifično stvar, na katero nanese pogovor in o kateri imajo izkušnje, znanje.

4.4.2. Izmenjava informacij

V skupini se vzpostavi mreža informiranja. Pokličejo se med seboj, kadar je kje kakšno zanimivo predavanje, se ga potem tudi skupno udeležijo (Voditeljica 4 »*Recimo, kadar je u Novi Gorici kšno predavanje. Mene sporočijo in, če jest ne morm jet, tut ena organizira, da pelje še dvej.*«). Prav tako se obveščajo glede prevoza, bolezni in udeležbe na srečanjih skupine (Voditeljica 5 »... *se med sabo, da se pokličejo in tudi povejo, če je kšn bolan al kaku je... Da so povezane in skrbijo ena za drugo ...*«). Člani in voditeljice v SSS pridobijo sogovornike, prijatelje, na katere se lahko zanesejo tudi izven srečanj. Na takšen način si pridobijo mrežo ljudi, ki jim v različnih težavah lahko pomagajo, svetujejo. Mnogi se z udeležbo na SSS ponovno vključijo v skupnost in se osvobodijo stiske osamljenosti.

4.4.3. Medsebojna pomoč

Članice med seboj ali voditeljice članicam večkrat pomagajo pri vsakodnevnih opravilih, kot so: nakupovanje živil v trgovini, izvajanje osebne nege, čiščenje stanovanja, prevoz do zdravnika in pomoč pri urejanju različne dokumentacije (Voditeljica 3 »... ena moja članica ... ona, ji gre u trgovino, jo pelje u trgovinu. Ji pa tudi, gre ji počistit, ji tudi pa malo nege, osebne nege nardi. Ona je tista, ka tut prpelje še druge sem, ne.>). Voditeljice, prav tako tudi nekatere članice, ostalim nudijo prevoz na skupino in nazaj domov (Voditeljica 4 »Ena lih taku, ka pride na skupinu, prpelje še drugu, ka gre.«).

4.4.4. Praznovanja

V SSS vedno praznujejo rojstne dneve svojih članov in voditeljic (Voditeljica 2 »Taku da mi zmeri tistmu, ka ma rojstni dan, da ga. Čeprou kej majhnga. Kej spečemo in taku.«). To predvsem članom veliko pomeni. Po navadi na srečanje prinesejo kakšno pecivo, slavljenec pa dobi simbolično darilo. V skupini Voditeljice 1 že vrsto let organizirajo tudi miklavževanje. Vsak takšen dogodek poživi srečanja ter navda člane in voditeljice z zadovoljstvom (Voditeljica 1 »Žarijo tej obrazi, da ti gledaš te obraze, žarijo ne. Pa so stare ženske 80 let, ja a so mele to možnost, niso imele.«). Nekateri namreč niso imeli te možnosti, ko so bili mladi. Vzrok je bil lahko v kulturi, velikokrat pa tudi v pomanjkanju, v katerem so živeli. Voditeljica 2 pa svoje člane skoraj vedno razveseli s kakšno doma pripravljeno dobroto (Voditeljica 2 »Ka pa zmeri gledam, da kej nesem. Sej niso lačni, sam tista pozornost.«).

4.5. Družina

Družine voditeljic so njihovo novo vlogo sprejele dobro. Voditeljica 1 meni, da mora biti družina vedno na prvem mestu, biti mora pred ostalimi obveznostmi (Voditeljica 1 »Družina je ta prvo ... Moreš doma prvo poštimat, potem boš pa lahko šou drgam, ne.«). O svojem delu v skupini se z družino tudi pogovarjajo. Voditeljica 3 se s svojimi hčera mi vedno pogovarja o dogajanju v skupini. Medtem ko z možem o tej temi ne želi govoriti. Meni, da SSS ne jemlje resno (Voditeljica 3 »Ne, ne jest taku o skupini na, jest rajši komentiram s znjimi, z otroc mi, s spupami, tiste me pa zmerom sprašavajo. Tisto debatiram pol ...«). Razlog je verjetno ta, da ne ve, kakšen je pomen SSS in kako srečanja dejansko potekajo (Voditeljica 3 »Gledajo drgači. Bi mogu jet res na usposabljanje, ku jest, pol bi se se zastopli.«). Tudi Voditeljica 1 je omenila, da se pogovarja z družino o njenem »delu«. V njeni skupini so nekaj časa sodelovali

tudi njeni vnuki, tako da je tam potekalo medgeneracijsko druženje. Voditeljica 2 sicer nima poglobljenih pogovorov z možem o skupini, a jo pri tem podpira (Voditeljica 2 »*Taku da, moj mož tut na sprašava več ku tolku. Spomni me pa, če je ura, kej ne greš al kej ne boš nardila palačink, ne. Tu pa zmeri al pa krkoli.*«). Voditeljica 5 pa se ni nikoli pogovarjala z družino o tem, kaj si mislijo o SSS (Voditeljica 5 »*Otroci, prou tku ku vi praute, da jih zanima, kej se tam in kaku. Ma, mojih ni zanimalu ... Z možem, sm mu doskrat povedla, kej in koga je ... Nikol ni biu neč proti, al kokrkoli. Ne vem. Pomojem mu je blu uredi, da hodim kje.*«). V primerih Voditeljice 1, Voditeljice 3 in Voditeljice 4 so možje posredno udeleženi v SSS. S tem namigujem, da vsi trije sodelujejo pri prevozu članic na srečanja (Voditeljica 4 »*Ja sej, tudi muj muž nas pelje z autom. Da gremo kam, na srečanje s skupino, tudi pelje.*«). Sodelujejo pa tudi pri predpripravi na srečanje (Voditeljica 1 »*Morš met pa še vedno koga družga, recimo moža, da ti gre po material u hosto. Reče, reče lahko greš ti na skupino pa pletete, če ti jest use prpeljem, ne. (smeh vse) In posredno recimo tut on dost počne ... Ampak gre rad, ne.*«). V primeru Voditeljice 3 pa mož sodeluje celo pri izmenjavi semen in sadik v sezoni vrtnarjenja (Voditeljica 3 »*Ma jest nism, pr nas bel kr je vrtnarije, ma vse muj mož. Jest pa nuosim če dol sjemene, ka mi jih on da.*«). Vse menijo, da jih možje podpirajo pri njihovem sodelovanju v SSS in jim radi priskočijo na pomoč (Voditeljica 1 »*Ja, so prprauleni pomagat.*«).

4.6. Moški spol in skupine starih ljudi za samopomoč

Samo v eni skupini izmed petih je tudi moški udeleženec. Menijo, da je za neudeležbo moških v skupinah starih ljudi za samopomoč kriv njihov ponos (Voditeljica 1 »*Mislem, da je tu kr mal njihou ponos, ne. Jst pa nam šou tja, med tiste babe, klepetat.*«). Po mnenju njihovih mož, je skupina starih ljudi za samopomoč bolj ženska zadeva in da se na srečanjih zgolj klepeta o stvareh, ki jih ne bi zanimale. Sicer sodelujejo pri pripravi za določene delavnice ali pa celo nudijo prevoz na skupino, udeležiti pa se je ne želijo (Voditeljica 1 »*Jest vem, da naš lih taku, nej bo za peljat, al pa tut, recimo, karkoli, ne. Ampak, da bi pa on biu udeležen, kje pa. Ni šanse.*«). Voditeljice menijo, da so moški že po naravi bolj vase usmerjeni, egoisti (Voditeljica 1 »*Moški so bl egoisti.*«). Neudeležbo prepisujejo tudi pomanjkanju socialnega čuta pri moških. Po njihovem mnenju ne premorejo toliko socialnega čuta, kot naj bi ga imele ženske. Mogoče bi bila udeležba večja, če bi bil voditelj moški in če bi imeli moški svojo skupino (Voditeljica 5 »*Če bi biu kšn moški, da bi biu moški tak, da bi prtegnu moške u*

skupino, bi bla.«). Zagotovo je med moškimi to tabu tema, vsaj pri večini. Morali bi delati na tem, da se SSS udeležujejo tudi moški. Res je, da je populacija žensk pri starosti nad 65 let večja, vendar moški zaradi tega ne bi smeli biti prikrajšani za udeležbo v SSS. Spodbuditi bi morali moške, da si ustvarijo lastno skupino, če bi jim to bolj ustrezalo.

4.7. Starost

4.7.1. Doživljanje starosti

Voditeljica 1 meni, da je starost odražanje počutja. Sama se ne počuti staro, prav tako se ne počutijo stare ostale voditeljice. Vmes velikokrat govorijo o starosti v prihodnjem času, čeprav so vse že presegle mejo 65. let, ki velja za mejo med srednjimi leti in starostjo. Zavedajo se, da niso več mlade in kaj starost prinaša. Načeloma o tem ne želijo preveč razmišljati, pa ne zato, da bi se starosti bale, temveč zato, ker menijo, da je starost nekako spontan proces, ki se zgodi, dogaja in ga prav tako spontano sprejmeš in doživljaš (Voditeljica 1 »... Mislem, da tu kr nekaku spontanu pride. Da ne, da bi ti zej pa gradil. Ti ne razmišljaš. Vsaj jest ne razmišljam, na svojo lastno starost.«). Voditeljica 2 ne občuti starosti kot breme, na katerega bi se človek mogel posebej pripravljati (Voditeljica 2 »jest ne čutm starosti zej kot eno breme. Jo ne čutm, se tut ne bremenim s tistim, da bi se prpraulela, neko tježo, da bi nosila.«). Voditeljica 1 pa razmišlja o tem, kaj vse te lahko doleti v starosti (Voditeljica 1 »Bojiš se bolezni, tu je itak da se je bojiš, ne. Prou hvala bogu ne vemo, kaj nas čaka, ne.«)

4.7.2. Priprava na starost

Vse se strinjajo, da jim je skupina zagotovo prinesla pripravo na starost. Menijo, da bodo starost lažje sprejele, ker so preko izkušnje vodenja skupine postale seznanjene s potekom staranja (Voditeljica 2 »Taku si mislem, da kr bo, pač bom sprejemala, ker seznanjena sm s tem, ne.«). Obdanost z izkušnjami starih ljudi pa jim bo zagotovo v pomoč pri sprejemanju lastnih tegob, ki jih bodo doživljale ob procesu staranja (Voditeljica 1 »Ampak, če ga ti poslušáš, s tem se mi zdi, da se potem tut na lastno starost prprauláš, ne. Si misliš, ja lej, kaj me lahko čaka, ne. Kaj se mi lahko zgodi. Tut na tu morm bit prpraulena. Recimo, ne.«).

4.7.3. Spontanost priprave na starost

Sogovornice pripovedujejo, da ne razmišljajo o pripravah na starost kot o posebni nalogi. Voditeljice so šele med pogovorom razmišljale, s čim vsem dejansko skrbijo za svojo prihodnost. Prek pogovor je vsaka ugotovila, da res dela nekaj zase, se pripravlja na starost. Sklepam, da na pripravo na starost zelo vpliva kakovost življenja posameznika. Vse moje sogovornice živijo zelo aktivno življenje na vseh področjih (Voditeljica 2 »*Si stalno neki angažiran in tu verjetno te, ti ohranja tisto vitalnost.*«). Poleg opravljanja gospodinjskih del imajo vse določen čas v varstvu vnuke, vodijo skupino starih ljudi za samopomoč, nekatere sodelujejo tudi pri društvu Rdeči križ, sodelujejo pri pevskem zboru in še bi lahko naštevali.

4.7.4. Fizična priprava

Dve sta omenili pomen fizične pripravljenosti. Voditeljica 3 že štiri leta vsak teden obiskuje fitnes. Meni, da to vpliva na njeno dobro splošno počutje in boljše zdravstveno stanje. Druga sogovornica prav tako izvaja telovadbo vsako jutro. To lepo navado pa je prinesla prav iz skupine starih ljudi za samopomoč. Tam namreč na vsakem srečanju prvih pet minut posvetijo telovadbi. Izvajajo vaje prilagojene njihovim sposobnostim.

4.7.5. Psihična priprava

Druženje s starimi ljudmi jih spodbudi, da razmišljajo o tegobah starosti, o boleznih, ki jih lahko prinese, o življenju v domu upokojencev, ki jih lahko doleti, skozi vso to razmišljanje sprejemajo svojo starost in si ustvarijo zdrav odnos do staranja (Voditeljica 1 »*De najbrž bo glih tku spontanu pol, tut ta tvoja starost. Boš jo sprejel, ne. Drgač jo boš sprejel, ka se ti stalno s takimi ljudmi družiš.*«). Veliko jim je dala osebna izkušnja, ko so skrbele za svoje stare, bolne starše. Gre predvsem za podiranje tabujev, strah pred smrtjo, staranjem (Voditeljica 5 »*Zelo, jest sm tut mela, tabu so bli stari ljudje. Takrat sm mela, kot en strah in zdej ob odhajanju teh naših članou.*«). Voditeljica 3 govori o tem, kako pomembna se ji zdi podpora moža in, da opaža, kako zelo vpliva izguba partnerja na nekatere članice. Občutki osamljenosti, strah, da ne boš imel nikogar, ki te bi obiskal v domu upokojencev. Poudarja pomen primarne družine, otrok in njihove podpore.

4.8. Pogled v prihodnost

4.8.1. Predstava o idealni starosti

Idealno preživeta starost je za vse voditeljice, starost preživeta doma, v domačem okolju (Voditeljica 4 »Doma! In taku, recimo, in, da upaš vsaj sebe taku. Al pa, da si pr zdravi pameti nje, al taku, ne.«). Želele bi si tudi ostati zdrave (Voditeljica 1 »Ja, ne bolana.«). Tako bi bile sposobne same skrbeti zase (Voditeljica 4 »... Da bi usaj ostala taku, da upaš bit doma in taku ... Ma taku si misleš, dokler le upaš, da si duoma, pr svojih. Da ne bi pršlo do tega, da moreš it u dom. Da ne vješ zase.«). Svojo starost bi rade preživele aktivno (Voditeljica 2 »Sam tu si želim, da bi bla čim dlje časa aktivna.«). V kolikor bi jih doletela bolezen in ne bi mogle same skrbeti zase, nekatere ne bi želele, da zanje skrbijo domači (Voditeljica 5 »... Meni bi blo tut težko sprejemati pomoč od svojih otrok. Zdej, al je tu tisti ponos, da se morš tolko ponižat, ne. Sprejet tu, da si nemočen in sprejet pomoč tudi od svojih. Lažje jo sprejmeš od drugih.«). V takem primeru bi se voditeljice raje odločile za življenje v domu, kjer bi zanje skrbeli drugi. Boljša alternativa bi še vedno bila življenje doma in zunanja pomoč pri njihovi oskrbi.

Ugotavljajo, da bi mogoče lažje sprejele pomoč od tujca, kot pa od svojih otrok. Vzrok je predvsem, da jim ne bi želele biti v breme. Ne psihično breme, prav tako pa tudi ne finančno breme.

4.8.2. Življenje v domu upokojencev

4.8.2.1. Odpor

Vse sogovornice občutijo odpor do odhoda v dom upokojencev (Voditeljica 1 »Ne vem, ampak jest čutim do doma, zelo en velik odpor. Jest bi zelu težku prstala. Mislem težku bi živela u domu, ne vem.«). Strinjajo se, da bi odšle v dom upokojencev, v kolikor ne bi bile sposobne skrbeti same zase in v kolikor ne bi nihče mogel skrbeti zanje doma na njihovem domu. Voditeljica 1 ima odpor do tovrstnih institucij. Doživela je namreč travmatično izkušnjo v otroštvu, ko je njen mama zbolela za boleznijo na živcih in je bila hospitalizirana. Voditeljici 3 in 4 omenjata, kako ju je ob obisku v domu upokojencev obšla slabost, tesnoba, ki se ju je držala še več dni (Voditeljica 3 »... Jest sm rekla uni, jest morm jet vn, ka meni mi je delalo slabo. Sm mela, ne vem, grozno me je przadelo, ne vjem ...«).

4.8.2.2. Soočenje z odporom

Mogoče so povod za odpor do odhoda v dom tudi tabuji, ki se držijo življenja v domu upokojencev. Sogovornica, ki vodi skupino za samopomoč v domu, meni, da v domu življenje ni več tako enolično, kot je bilo včasih. Da se ljudem bolj posvečajo (Voditeljica 2 *»Meni je tut biu dom, ena tabu tema. Tolk tješko šla, tolko, prou bolelo me je tle. Zdej meni ni težko, ni problem. Zatu pravim, da sm soočena.«*). Sama pravi, da bo prav zaradi rednega stika s stanovalci v domu upokojencev lažje sprejela morebitni lastni odhod v dom. Voditeljica 5 je istega mnenja (Voditeljica 5 *»Ja, jaz sm mela tudi en odpor do doma, en strah. In, prou izkušnja z našmi udeleženci oziroma člani teh skupin, ki so odhajali v dom, ki so jih dali v dom. In obiski pri njih, mi je to pot olajšala.«*).

4.8.2.3. Zasebnost

Voditeljica 5 meni, da ji ne bi bilo težko živeti v domu upokojencev, če bi imela sobo zase. Želja po intimnem prostoru zase (Voditeljica 5 *»Zej sjebe, tko ko gledam eno, ki je sama u sobi si mislem, ma tku bi pa bla jest. Bit sama. Tku da maš eno intimnost.«*). Verjetno pa bi to s seboj prineslo večje finančno breme.

4.8.2.4. Podpora ob življenju v domu

Velikega pomena se Voditeljici 5 zdi podpora, ki jo človek prejme ob bivanju v domu upokojencev. Obiski ljudem, ki živijo v domu, veliko pomenijo. Sama si želi le to, da bi jo vsak dan kdo prišel pogledati in si vzel čas zanj. Za pogovor z njo. Tudi Voditeljica 2 se strinja. Predlog Voditeljice 5 je, da bi to izvajali prostovoljci in da so prav oni tisti, ki bi si vzeli več časa za stanovalce in jim bolje znali prisluhniti (Voditeljica 5 *»Ma bi blu težku. In zej krasnu bi blu, da te pride vsaj kšn objeskat. Vsaj enkrat na dan in je s tabo. Veš, ker otroci ponavadi pridejo in gredo, ne. Prostovoljci so tisti, ki se malo ustavijo, ne.«*). Velikega pomena se vsem voditeljicam zdi pogovor, in to da stari ljudje potrebujejo predvsem pozornost in nekoga, ki jih bi slišal, poslušal.

4.8.2.5. Vdanost v usodo

Nobena izmed sogovornic se ne bi upirala svojcem, če bi prišlo do situacije, ko bi se namestitev v dom zdela edina rešitev. Takrat bi se preprosto vdale v usodo, ker drugega izhoda ne vidijo.

4.8.2.6. Možnosti

To ni idealno preživeta starost, vendar so hvaležne, da obstaja ta možnost. Zelo cenijo delo, ki ga opravlja osebje v domu upokojencev (Voditeljica 3 »*Če ni druge možnosti, še dobro, da so domovi. Zlati tisti ljudje, ka delajo tam, jim je za dat pohvalu.*«).

4.8.2.7. Stereotipi o ljudeh z demenco

Voditeljice so izrazile mnenje o tem, ali je osebam z demenco odhod v dom lažje sprejeti kot tistim, ki se za to zavestno odločijo oziroma nimajo druge možnosti. Najprej so menile, da jim je lažje, ker se ne zavedajo popolnoma dogajanja okoli sebe. Kasneje pa so razmišljale, da tudi oni verjetno čutijo spremembo. Iz tega primera lahko sklepamo, da je vedenje o demenci in njenemu vplivu na ljudi še vedno okrnjeno oziroma stereotipizirano.

4.8.2.8. Ekonomski vidik

Bivanje v domu upokojencev mesečno stane več, kot znaša njihova povprečna mesečna pokojnina. V tem vidijo pomanjkljivost in napako sistema. Ne zdi se jim pošteno, da so celo življenje pridno delale, ko pa ne bodo sposobne več skrbeti zase, jim bodo morali dom doplačevati otroci (Voditeljica 2 »*Tut tu ni prou, če so celo življenje tisto ustvarjali, da zej jim lahko poberejo, ne.*«). V kolikor otroci ne bodo plačilno sposobni, izgubijo dediščino. Odnos države do tega je po njihovem mnenju ignorantski.

4.9. Nasilje nad starim človekom

Voditeljica 3 je omenila primer nasilja nad starim človekom, ki je živel doma. Sorodniki so se odločili, da gospa ostane doma, kljub temu da ni bila sposobna skrbeti zase in je imela dovolj denarja, da bi si pokrila stroške življenja v domu upokojencev. Na žalost, pa zanjo niso skrbeli. Izkoriščali so jo zaradi njenega dobrega finančnega stanja (Voditeljica 3 »... *Mama, ka ni mogla bet, uni so jo teli imet doma, ma zakaj, in ne skrbet za nju. Vse so ji zaklepali. Sej*

tisto je moglo socialno skrbstvo, da je šla u dom ... Tu ne morem zastopst, sej gospa je mela tolko soudou, da si je sama plačavala, niso ji oni plačavali. So pa zarad tistga jo tli imet doma.«).

V drugem primeru, ki nam ga je zaupala Voditeljica 1, je prišlo do poskusa izvedbe psihičnega nasilja nad staro gospo. Voditeljica 1 je za to gospo skrbela, ker je gospa živela sama in ni mogla več skrbeti zase. Po pripovedovanju so ji nečakinje želele vzeti denar in so gospo zaradi tega izsiljevale (Voditeljica 1 »... Nečakinje, ne. So tle kr dnar imet, zmerom pa tu. Sm rekla, vam nč ne dam jest, ne. Pa sm mela jest vsa pooblastila. Ne dam nobenmu, sm rekla. In jest sm jim mogla prou use zakljent, recimo. Ko so pršle na obisk, so jo izsiljevale. Isiljevale so to mamu, sm rekla, ma ni šans, da dobite. In sm vse ključke pobrala. Ni šans, da ve dobite kšn dnar, al kaj!«).

Menijo, da bo tovrstno nasilje v Sloveniji zaradi ekonomske krize vedno bolj pogosto.

4.10. Predlogi, mnenja o sistemu socialne pomoči v Sloveniji

4.10.1. Pomoč na domu

Voditeljice bi uvedle spremembe v državnem sistemu, predvsem na področju pomoči na domu. Menijo, da bi moralo biti to področje bolj razširjeno (Voditeljica 1 »... Pomoč na domu, da bi mogla bit bolj, recimo močna tisto področje bi bolj moglo bit, bolj razširjeno, bolj močno, taku.«). Zaposeliti bi morali več ljudi, ki bi to delo opravljali (Voditeljica 3 »Več ljudi zaposlenih.«). To področje bi moralo biti vsaj delno financirano s strani države (Voditeljica 4 »Sej tu čem, da bi blo tisto področje bolj financirano al kukrkoli.«). Menijo, da bi ljudje bili pripravljeni plačati neko razumno vsoto, če bi bila nagrada življenje v domačem okolju.

4.10.2. Pomoč skupnosti

Voditeljica 1 meni, da je težko, če je človek sam obvezan izvajati takšno pomoč na domu. Ob pomoči sosedov, družine pa je to lažje izvedljivo. Izkušnjo oskrbovanja starega človeka, ki ne more skrbeti zase, imata tudi Voditeljici 3 in 4, ki sta sestri. Neizmerno sta hvaležni, da sta lahko skrbeli za svojo mamu, ko je le ta potrebovala oskrbo 24 ur na dan. Bili sta brezposelni in sta to takrat lahko izvedli.

4.10.3. Plačilo storitev doma upokojencev

Voditeljicam se ne zdi razumno, da je cena bivanja v domu upokojencev tako visoka. Upokojenec s povprečno mesečno pokojnino si doma ne more plačevati sam. To se jim ne zdi pravično. Celo življenje delaš, si ustvariš dom, vzgojiš otroke, jih preživljaš. Mogoče nimaš otrok in ti potem avtomatsko, če nimaš dovolj velike pokojnine, vzamejo lastnino. Predlagajo tak standard, ki si ga bo človek zmožen plačevati sam (Voditeljica 3 *»To me najbolj moti v naši družbi, da če delaš ti 35 let in da si zasluži penziju, bi moglu bit tak standard al taka penzija to, tak standard, da ti pokrivaš sam.«*).

5. Razprava

Teorija posveča veliko pozornosti pripravi na starost. Izpostavljeno je zavestno razmišljanje in pripravljanje na tretje življenjsko obdobje. Iz raziskave pa je razvidno, da voditeljice ne razmišljajo o teh temah, vsaj ne v smislu načrtovanja priprave. Voditeljice, s katerimi sem se imela čast pogovarjati, so ženske v letih, ki jih je družba opredelila kot začetek starosti. Nobena izmed njih se ne počuti staro in ne razmišljajo o staranju kot o procesu, na katerega se moraš pripraviti. Obstaja torej razlika med družbeno predstavo o starosti in subjektivno predstavo. Omenjajo »spontanost« procesa staranja. Starost razumejo kot spontan proces, ki se zgodi, dogaja in ga prav tako spontano sprejmeš ter doživljaš. Hkrati pa sogovornice poudarjajo, da so se za vodenje skupin odločile prav zato, ker so si želele zapolniti praznino, ki je nastala predvsem v času, ko so prenehale z redno zaposlitvijo in ko so se otroci osamosvojili.

Vodenje skupin za samopomoč je za njih predstavljalo nove naloge, ki jih voditeljice izvajajo spontano, v sklopu različnih dejavnosti. Vse imajo pozitiven odnos do starih ljudi in starosti. Imajo tudi veliko osebnih izkušenj in znanja glede dela s starimi ljudmi ter z doživljanjem starosti. Vse to jim bo pomagalo pri soočanju z lastno starostjo. So aktivne na večih področjih in njihov urnik je zapolnjen z različnimi dejavnostmi, ki jim omogočajo: družbeno udejstvovanje, sprostitev, urjenje psihičnih in fizičnih sposobnosti in tako dalje. Vse navedeno, po teoriji sodeč, pomaga, da starost lažje sprejmemo in jo preživimo bolj kakovostno. Iz tega lahko sklepamo, da voditeljice živijo kakovostno starost. Vprašanje, ki sem ga obravnavala v raziskavi pa je, koliko in kako na to vpliva vodenje SSS? Subjektivno mnenje voditeljic je, da je sodelovanje v SSS samo po sebi priprava na starost. Pri tem je pomembno omeniti, da voditeljice starost doživljajo kot obdobje, ki šele prihaja. Govorijo o tem, da jim bo znanje in izkušnje pridobljeno pri vodenju pomagalo, da bodo (ali so že) lažje sprejele starost, staranje in ga živele kakovostno.

Že usposabljanje za voditelja SSS pomembno vpliva na udeležene. Voditeljice, vključene v fokusno skupino, potrjujejo, da je usposabljanje potrebno in pripomore k rasti človeka na osebni in strokovni ravni. Za vodenje SSS so namreč potrebna tudi specifična znanja, ki jih nimamo, v kolikor nismo že prej vodili podobne skupine in delali s starimi ljudmi. Iz rezultatov je razvidno, koliko so voditeljice pridobile pri usposabljanju in vodenju SSS. Osebné pridobitve voditeljic SSS pomembno prispevajo h kakovostnemu življenju tudi v

starosti. Mednje spadajo: večja samozavest, večšina nastopanja v javnosti, večšina komuniciranja, večja razgledanost, raznolikost vlog, učenje ročnih spretnosti, novi hobiji, udeležba v drugih prostovoljnih dejavnostih, razširjena socialna mreža (nova prijateljstva, pogovor, varnost, zaupanje, izmenjava predmetov, praktičnih nasvetov, izmenjava informacij, medsebojna pomoč, praznovanja).

V sodobni družbi je starost tabuizirana tako, kot sta bila včasih spolnost in rojevanje (Ramovš 2003). Voditeljice menijo, da jim je usposabljanje in vodenje SSS pomagalo pri sprejemanju starosti. Starosti ne vidijo kot breme. Program jim pomaga, da gledajo na starost pozitivno in jo poskušajo živeti kvalitetno. Vseeno pa se tudi v njihovih izjavah najdejo stereotipi in posploševanja o tem, kakšne lastnosti imajo stari ljudje. To samoumevnost stereotipnih predstav o starosti pripisujem globoki zakoreninjenosti teh stereotipov v družbi. Program SSS in usposabljanje za voditelja SSS pomagata pri premagovanju starosti kot tabuja.

Delovanje programa SSS je po rezultatih sodeč uspešno. Poleg priprave na starost voditeljev SSS, izpolnjuje tudi druge zastavljene cilje. Socialna mreža se s programom SSS poveča in posamezniku omogoči informacijsko povezanost ter sodelovanje z drugimi ljudmi, kar sta pomembni lastnosti dobrih socialnih mrež. V SSS poteka tudi medgeneracijsko povezovanje, omenjeno je bilo druženje starih staršev in vnukov. SSS pomembno vpliva na medsebojno solidarnost članov, ki poteka tudi v vsakdanjem življenju. Skrb za člane, ki se niso več fizično sposobni udeležiti srečanj, se organizira tudi znotraj SSS. Kar kaže, da SSS veliko prispeva v skupnosti. Opravi delo, ki ga opravljajo v večini plačljivi izvajalci. Na tak način tudi zmanjšuje socialno stisko ljudi. Samo druženje, ki ga prinašajo srečanja SSS, pa rešuje ljudi pred osamljenostjo.

Pomembna informacija, ki sem jo ugotovila s pomočjo kvalitativne analize, je, da je SSS skupina zaprtega tipa. V skupini se vzpostavi krog zaupanja, varnosti, ki članom veliko pomeni. Naknadna pridružitve novih članov to varnost zamaje in menim, da je prav to razlog, da se člani želijo izogniti novim članom. Pomembno je vzdrževanje kroga zaupanja, zato je predlog po ustanavljanju novih SSS v krajih, kjer so skupine že ustanovljene in so tam stari ljudje, ki bi jih tovrstna dejavnost utegnila zanimati oziroma bi jim vključitev v SSS prineslo kakovostnejšo starost, povsem upravičen.

Zaključek raziskave je bil posvečen subjektivnemu pogledu voditeljic na lastno prihodnost oziroma na njihovo predstavo o idealno preživeti starosti in predlogom, kako bi obstoječe stanje lahko izboljšali, spremenili.

6. Sklepi

- Program *Skupine starih ljudi za samopomoč* voditeljicam omogoča pripravo na starost. To se odraža v kakovosti njihovega življenja. Priprava ne poteka načrtovano in ji voditeljice niso/ne posvečajo posebne pozornosti. Izpostavljajo »spontanost« procesa staranja;
- Voditeljice pridobijo pri usposabljanju za voditelja SSS in samem vodenju SSS nova znanja in veščine, ki vplivajo tako na njihov osebni razvoj kot na kvalitetno vodenje SSS;
- Voditeljice pred vstopom v SSS niso imele nobenih pričakovanj, ker niso bile dobro seznanjene z vsebino SSS. Potrebna je bila spodbuda, da so se odločile za vodenje ali obisk SSS. Motiv za delo je bila želja, da delajo nekaj koristnega;
- SSS vzpostavijo novo ali širšo socialno mrežo, ki omogoča udeležnim medsebojno sodelovanje, solidarnost in informacijsko povezanost;
- SSS so skupine zaprtega tipa, kar pomeni, da je vstop novim članom otežen. Vzpostavi se krog zaupanja, varnosti, ki se s časom okrepi, zato vstop novih članov med stalnimi člani ni zaželen;
- V SSS je majhen delež članov moškega spola, še posebej med voditelji;
- Predstava o idealno preživeti starosti je: starost preživeta doma, v domačem okolju, preživeta aktivno in zdravo. Prisoten je odpor do starosti preživete v instituciji;
- Predlogi voditeljic o sistemu socialne pomoči v Sloveniji so: izboljšanje sistema pomoči na domu, večja solidarna pomoč skupnosti, ureditev načina plačila bivanja v domu za stare, na način, da ne bi povečeval revščine starih ali njihove družine.

7. Predlogi

Predlogi za praktično delovanje:

- Potrebno je spodbujati, da nastanejo nove SSS tudi na območjih, kjer so te že ustanovljene. Le tako bodo imeli tudi drugi potencialni člani možnost vključevanja v program SSS. Nove skupine pa pomenijo tudi potrebo po kontinuiranem usposabljanju novih voditeljev;
- Spodbujati prostovoljce, da se udeležijo usposabljanja za vodenje SSS. Tudi tiste, ki že vodijo SSS in se ga niso udeležili;
- Vabilu in razlagi o delu v SSS je potrebno posvetiti več časa in preveriti, ali si oseba ustvari pravilno predstavo o delovanju SSS;
- Spodbujanje moških k udeležbi SSS, mogoče ustanovitev SSS, ki bo namenjena samo moškemu spolu;
- Povezati program SSS s programom pomoči na domu. Tako bi program dobil več kredibilnosti, boljše financiranje in večjo veljavnost v skupnosti;
- Izobraževati voditelje/-ice SSS o premagovanju starosti kot tabuja in stereotipih povezanih z njo;
- Več ozaveščanja starih ljudi o nasilju, kateremu so lahko izpostavljeni in kako naj ga preprečijo (pisanje oporoke).

Predlogi glede nadaljnjega raziskovanja:

- Primerjava, kako je potekalo življenje voditeljic v obdobju zaposlitve in kako poteka sedaj, v tretjem življenjskem obdobju (preživljanje prostega časa, razmišljanje o starosti – spremembe!);
- Uporaba osebnega intervjuja kot načina zbiranja podatkov za še bolj poglobljeno raziskovanje te tematike in spremljanje voditeljev/voditeljic skupin skozi daljše obdobje.

8. Literatura

Accetto, B. (1968), *Staranje, starost in starostno varstvo*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije.

Adam, F., Makarovič, M., Rončević, B., Tomšič, M. (2001), *Socio-kulturni dejavniki razvojne uspešnosti. Slovenija v evropski perspektivi*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Adam, F., Kump, S., Makarovič, M., Podmenik, D., Rončević, B., Tomšič, M., Vidovič, U. (2003), *Socialni kapital v Sloveniji*. Ljubljana: Založba Sophia.

Adam, F., Rončević, B. (2003), *Socialni kapital: opredelitve in raziskovalne strategije*. V: Adam, F., Kump, S., Makarovič, M. (ur.), Podmenik, D., Rončević, B., Tomšič, M., Vidovič, U. (2003), *Socialni kapital v Sloveniji*. Ljubljana: Založba Sophia (5–32).

Atchley, R. C. (1993), *Continuity Theory and Evolution of Activity*. V: Kelly, J. R. (ur.), (1993), *Activity and Ageing: Staying Involved in Later life*, Newbury Park: Sage.

Baltes, P. B., Baltes, M. M. (1990), *Psychological Perspectives on Successful Aging: The Model of Selective Optimization with Compensation*. V: Baltes, P. B., Baltes, M.M. (ur.), *Successful Aging; Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge: Press Syndicate of the University of Cambridge.

Barker, J. C. (2002), *Neighbors, Friends and other non-kin caregivers of community-living dependent elders*. *Journal of Gerontology*, 57b (3): 158–167. V: Filipovič Hrast, M. (2009), *Pomen lokalne skupnosti in sosedov v življenju starejših: spremembe v zadnjih 20 letih*. Maribor: Založba Aristej.

Bebbington, A., Perreault, T. (1999), *Social capital, development, and access to resources in highland Ecuador*. *Economic Geography*, 75, 4: 395–418.

Belič, M. (ur.), (1971), *Sosedska pomoč starim in osamelim*. Ljubljana: Republiški odbor Rdečega križa Slovenije.

Berger, K. S., Thompson, R. A. (1994), *The developing Person Through the Life*. New York: Worth Publishers.

Berger Schmidt, R., Noll, H. (2000), *Towards a European System of Social Reporting and Welfare Measurement – European System of Social Indicators*. Mannheim: Centre for Survey Research and Methodology (ZUMA).

Bond, J., Corner, L. (2004), *Quality of life and older people*. Berkshire: Open University Press.

Bowling, A., Gabriel, Z. (2004), Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing and Society*, 24: 675–691.

Burack-Weiss, C. B. (1991), *Social Work with the Elderly*. New York: The Haworth Press.

Chopra, D. (1996), *Mlado telo in neodvisen um*. Ljubljana: Vale-Novak.

Comley, M. (1996), *Learning to listen*. London: Help Age International.

Daly, M. (2007), *First European Quality of Life Survey: Key findings from a policy perspective*. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.

Dragoš, S. (2000a), Staranje v luči socialnega kapitala (na Slovenskem). *Socialno delo*, 39, 4–5 (Skrb za stare ljudi): 241–252.

- (2000b), Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, 39, 4–5 (Skrb za stare ljudi): 293–314.
- (2002), Socialni kapital: Dragocena, nejasna in nevidna dobrina. *Socialno delo*, 41, 2: 71–89.

Dragoš, S., Leskovšek, V. (2003), *Družbena neenakost in socialni kapital*. Ljubljana: Mirovni inštitut, Inštitut za sodobne družbene in politične študije (zbirka Politike).

Durkheim, E. (1951), *Suicide*. Trans. J. A. Spalding. Toronto: Free Press/Collier-Macmillan.

- (1964), *The Division of Labour in Society*. New York: Free Press.

Filipovič, M., Kogovšek, T., Hlebec, V. (2005), Starostniki in njihova vpetost v sosedska omrežja. Družboslovne razprave, 21 (49/50): 205 –221. V: Kump, S., Jelenc Krašovec, S. (2005), Vpliv socialnih omrežji in bivanjskega okolja na učne dejavnosti dveh generacij odraslih. Maribor: Založba Aristej.

Filipovič Hrast, M. (2009), Pomen lokalne skupnosti in sosedov v življenju starejših: spremembe v zadnjih 20 letih. V: Hlebec, V. (urednica) (2009), Starejši ljudje v družbi sprememb. Maribor: Založba Aristej (169–182).

- (2011), Socialna izključenost starejših: Slovenija v primerjalni perspektivi. V: Mandič, S., Filipovič Hrast, M. (2011), Blaginja pod pritiski demografskih sprememb. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (61–84).

Fischer, L. R., Schaffer, K. B. (1993), Older Volunteers; A Guide to Research and Practice, Newbury Park: Sage.

Fukuyama, F. (1995), Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity. London: Hamish Hamilton.

- (1999), The Great Disruption: Human Nature and the Reconstitution of Social Order. New York: The Free Press.

Halpern, D. (2005), Social capital. Cambridge: Polity Press.

Hanžek, M., Gregorčič, M. (2001) Poročilo o človekovem razvoju Slovenija 2000–2001. Ljubljana: Urad RS za makroekonomske analize in razvoj, United Nations Development Programme.

Hojnik Zupanc, I. (1997), Priprava na upokojitev in starost. V: Hojnik Zupanc, I. (ur.) (1997), Dodajmo življenje letom. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije (3–12).

- (1999), Samostojnost starega človeka v družbeno – prostorskem kontekstu. Ljubljana: Znanstvena knjižnica Fakultete za družbene vede.

Hooyman, N. R., Kiyak, H. A. (1988), Social Gerontology. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Iglič, H., Rus, A. (2000), From Elite Reproduction to Elite Adaptation: The Dynamics of Change in Personal Networks of Slovenian Elites. *Družboslovne razprave*, 32–33, 181–197.

Kavčič, M. (2011), Vsakdanja tveganja starejših ljudi: Obravnava koncepta in življenjskih situacij starejših. V: Mandič, S., Filipovič Hrast, M. (2011), *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (161–203).

Kawachi, I., Kennedy, B. P., Lochner, K. (1997), Long live community, social capital as public health. *American Prospect*, 35: 56–59.

Kersnik-Bergant, M. (ur.) (1999), *Naučimo se poslušati – prostovoljno delo starih in za stare*. Ljubljana: Slovenska filantropija – Združenje za promocijo prostovoljstva.

Kladnik, T. (1999), Izkušnje prostovoljnega dela s starimi ljudmi. V: Kersnik Bergant, M. (ur.) (1999), *Naučimo se poslušati-prostovoljno delo starih in za stare*. Ljubljana: Slovenska filantropija-Združenje za promocijo prostovoljstva (131–137).

Krajnc, A. (2006), Nadaljujmo dejavno življenje tudi v starosti. V: *Zbornik strokovnih prispevkov srečanja: Izobraževalni program iz javnega zdravja IV* (februar 2006). Maribor: Inštitut za varovanje zdravja RS in Zavod za zdravstveno varstvo Maribor (18–23).

Kraševac Ravnik, E. (2006), Sociološki vidiki staranja in pomen telesne dejavnosti pri starejših. V: *Zbornik strokovnih prispevkov srečanja: Izobraževalni program iz javnega zdravja IV* (februar 2006). Maribor: Inštitut za varovanje zdravja RS in Zavod za zdravstveno varstvo Maribor (49–53).

Kump, S. (2003), Socialni kapital in izobraževanje odraslih. V: Adam, F., Kump, S., Makarovič, M. (ur.), Podmenik, D., Rončević, B., Tomšič, M., Vidovič, U. (2003), *Socialni kapital v Sloveniji*. Ljubljana: Založba Sophia (148–169).

Kurz, K. W. (1991), *Suche nach Sinn*. Würzburg: Stephans-Buchhandlung Wolfgang Mittelstädt.

- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984), *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- V: Kavčič, M. (2011), *Vsakdanja tveganja starejših ljudi: Obravnava koncepta in življenjskih situacij starejših*.
- Lawton, M. P. (1993), *Meanings of Activity*. V: Kelly, J. R. (ur.), *Activity and Aging; Staying Involved in Later Life*. Newbury Park: Sage.
- Lennartsson, C. (1999), Social ties and health among the very old in Sweden: Research on ageing, 21, 5: 657–681.
- Lin, N. (2001), *Building a Network Theory of Social Capital*. V: *Social Capital: Theory and Research*, ur. N. Lin, K. Cook, R. S. Burt, 3–29. New York: Aldine de Gruyter.
- Long, J. (1989), *A Part to Play: Men Experiencing Leisure Through Retirement*. V: Bytheway, B. et al (ur.), *Becoming and Being Old*. London: Sage.
- Mali, J. (2006), *Zakaj je pomembna priprava na starost?* V: *Zbornik strokovnih prispevkov srečanja: Izobraževalni program iz javnega zdravja IV (februar 2006)*. Maribor: Inštitut za varovanje zdravja RS in Zavod za zdravstveno varstvo (3–38).
- Mandič, S. (2005), *Kakovost življenja: Med novimi blaginjskimi koncepti in družbenimi izzivi*. Družboslovne razprave, 21 (48): 111–131.
- Mandič, S., Filipovič Hrast, M. (2011), *Blaginja v starajoči se družbi: Analitična izhodišča*. V: Mandič, S., Filipovič Hrast, M. (2011), *Blaginja pod pritiski demografskih sprememb*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (7–25).
- Maslow, A. (1970), *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- McMillan, D. W. (1996), Sense of community. *Journal of community psychology*, 24 (4): 315–325.
- Mesec, B. (1997), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo (študijsko gradivo za interno uporabo).

- (1998), Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- (1999), O nepoklicnem prostovoljnem delu s starimi. V: Kersnik Bergant, M. (ur.) (1999), Naučimo se poslušati-prostovoljno delo starih in za stare. Ljubljana: Slovenska filantropija – Združenje za promocijo prostovoljstva (118–130)

Miloševič Arnold, V. (2000), Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. *Socialni delo*, 39, 4–5 (Skrb za stare ljudi): 253–262.

Morgan, L., Kunkel, S. (1998), *Aging in Social Context*. Thousand Oaks, Cal., London, New Delhi: pine Forge Press.

OECD (2001), *The Well-being of Nations. The Role of Human and Social Capital*. Paris: Centre for Educational Research and Innovation, Organisation for Economic Co-operation and Development.

Pahor, M., Domajnko, B., Hlebec, V. (2009), Spleti zdravja in bolezni: socialna omrežja starejših kot dejavnik zdravja. V: Hlebec, V. (urednica) (2009), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Založba Aristej (221–236).

Pečjak, V. (1998), *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Phillips, D. (2006), *Quality of life: Concept, policy and practice*. USA: Routledge.

Postružnik, A. (2000), Nematerialna pomoč starostnikom. *Socialno delo*, 39, 4-5 (Skrb za stare): 337–346.

Potočnik, I. (1999), *Zadovoljevanje nematerialnih potreb starostnikov v skupinah starih za samopomoč*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. (Magistrsko delo)

Požarnik, H. (1981), *Umetnost staranja: Leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Putnam, R .D. (1993), *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton: Princeton University Press.

- Putnam, R. (1995), Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 1: 65–78.
- Ramovš, J. (2000), Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. *Socialno delo*, 39, 4–5 (Skrb za stare ljudi): 315–329.
- (2003), *Kakovostna starost: Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Rus, A. (1999), *Social capital, Corporate Governance and Managerial Discretion*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Russi Zagožen, I. (2001), *Živeti s staranjem in smrtjo. Priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Salamon, L. M., Anheir, H. K. (1994), *The Emerging Sector. The non-profit Sector Comparative Research*. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Stanojevič Jerkovič, O. (2006), Ali je zdravo staranje, iluzija ali realnost?: Uvodne besede. V: Zbornik strokovnih prispevkov srečanja: Izobraževalni program iz javnega zdravja IV (februar 2006). Maribor: Inštitut za varovanje zdravja RS in Zavod za zdravstveno varstvo Maribor (8–17).
- Šircelj, M. (2009), Staranje prebivalstva v Sloveniji. V: Hlebec, V. (urednica) (2009), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. Maribor: Založba Aristej (15–43).
- Tomšič, M. (2003), Politika in socialni kapital. V: Adam, F., Kump, S., Makarovič, M. (ur.), Podmenik, D., Rončević, B., Tomšič, M., Vidovič, U. (2003), *Socialni kapital v Sloveniji*. Ljubljana: Založba Sophia (33–55).
- Vidovič, U. (2003), Socialni in človeški kapital v študentski populaciji. V: Adam, F., Kump, S., Makarovič, M. (ur.), Podmenik, D., Rončević, B., Tomšič, M., Vidovič, U. (2003), *Socialni kapital v Sloveniji*. Ljubljana: Založba Sophia (170–224).

Spletni viri:

Eurofound (2009): Projects 2008–2009. Dostopno na: <http://www.eurofound.europa.eu/research/projects.htm> (ogledano 16. 2. 2011).

Inštitut Antona Trstenjaka: Sožitje – prostovoljstvo – Medgeneracijsko prostovoljstvo. Dostopno na: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitie/projekti/5.html> (ogledano 1. 4. 2014).

Statistični urad Republike Slovenije: Kakovost življenja (brošura v pdf formatu). Dostopno na: <http://www.stat.si/doc/pub/Kakovost.pdf> (ogledano 21. 4. 2014).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: O zvezi – predstavitev zveze. Dostopno na: http://www.skupine.si/o_zvezi/predstavitev/ (ogledano 8. 4. 2014).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: O zvezi – poslanstvo in namen zveze. Dostopno na: http://www.skupine.si/o_zvezi/poslanstvo_in_vizija/ (ogledano 8. 4. 2014).

Zveza društev socialne gerontologije Slovenije: O zvezi – dejavnosti in cilji zveze. Dostopno na: http://www.skupine.si/o_zvezi/dejavnosti_in_cilji/ (ogledano 8. 4. 2014).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – skupine starih za samopomoč. Dostopno na: http://www.skupine.si/programi/skupine_za_samopomoc/ (ogledano 8. 4. 2014).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – usposabljanje voditeljev skupin. Dostopno na: http://www.skupine.si/programi/usposabljanje_voditeljev_skupin/ (ogledano 8. 4. 2014).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – medgeneracijski tabor. Dostopno na: http://www.skupine.si/programi/medgeneracijski_tabor/ (ogledano 8. 4. 2014).

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije: programi – usposabljanje organizatorjev lokalnih in regionalnih mrež. Dostopno na: http://www.skupine.si/programi/usposabljanje_organizatorjev/ (ogledano 8. 4. 2014).

9. Priloge

9.1. Vprašalnik

Vodenje skupin starih ljudi za samopomoč:

1. Koliko let že opravljate vlogo voditelja v skupini starih ljudi za samopomoč?
2. Kakšna so bila vaša pričakovanja, ko ste začeli z vodenjem? So se ta pričakovanja izpolnila?
3. Kako se počutite na srečanjih? So se ta občutja z leti spremenila? S kakšno voljo se sedaj odpravljate na srečanja?
4. Kakšne so spremembe, ki so nastale v vašem življenju, zaradi izkušnje vodenja SSS? Kako ste opazili te spremembe?
5. Kaj vam je prinesla razširjena socialna mreža, ki ste jo dobili ob vodenju SSS? Primer konkretne pomoči? (Npr. spremstvo, prevoz, izposoja predmetov, izmenjava uslug ...)
Kaj prinese razširjena socialna mreža ostalim članom skupine?
6. Ste kdaj razmišljali, da bi se srečanja raje udeležili kot članica in ne voditeljica?

Pomen priprave na starost:

1. Eden izmed ciljev vodenja SSS je tudi priprava na starost. Kako vi gledate na to? Kaj vam osebno pomeni priprava na starost?
2. Je vodenje skupine ena izmed stvari, ki po vašem vpliva na pripravo na starost? Katere izkušnje v skupini so vam največ doprinesle k pripravi na vašo starost?
3. Kaj po vašem mnenju vpliva na pripravo na starost? Ste zadovoljni z vašo pripravo na starost?
4. Ste zaradi udeleževanja srečanj začeli kaj drugače gledati tudi na pomen vašega zdravja/ pomen dobri odnosov/ pomen ostati aktiven (pogledati širše od zdravja)?
5. Ste spremenili kakšne vaše navade, mogoče opustili kakšne razvade? Imate kakšne nove hobije?

Pogled v prihodnosti:

1. Kdaj je človek star? Se vam zdi starost 65. let sprejemljiv mejnik ali bi zvišali mejo?
2. Razmišljate o tem, kako boste preživeli starost? Kako bi radi preživeli starost? Kaj je za vas idealno preživljanje starosti? Kaj ob tem občutite?

3. Vas je strah staranja? Kako dojemate proces staranja, se počutite stari?
4. Kako gledate na neodvisnost v času starosti?
5. Kaj menite o starosti preživeti v instituciji, kot je dom upokojencev, razmišljate o tem? Bi sami želeli starost preživeti v domu ali doma?
6. Če bi živeli doma, koga bi si želeli, da bi vam pomagal pri opravilih, ki jih sami ne bi več zmogli opravljati? Vam že sedaj kdo pomaga? (svojci, sosedje, nevladne organizacije ...)
7. Imate sami kakšen predlog, kako bi lahko izboljšali institucionalni sistem v naši državi oziroma ga celo odpravili? Bi to podprli?

ime in priimek	kraj, kjer vodijo skupino starih ljudi za samopomoč	starost

9.2. Izsek iz kvalitativne analize podatkov

Vprašanja in odgovori	Pojmi (kode) / Teme	Poskusna teorija
Spremembe, ki so nastale v vašem zasebnem življenju odkar vodite skupino za samopomoč. Če ste sploh opazili te spremembe oziroma kako ste opazili te spremembe? Katere so? VODITELJICA 1: Men se zdi, da recimo da jest prej. Sploh prednj sm šla na tu izobraževanje, sm bla, tku mi je blu težku govort, recimo tku kjerkoli recimo. Tku se pa navadiš, recimo že Ramouš kaku nas je. Kuk je blu tu težku, se spomnem, kuk je blu težku, ko smo bli u tistmu krogi pa si mogu uprašanja postaut, aahh. Usa sm bla rdječa, usa mokra, obup, nisi biu vaje se izpostaviti, ne. Se mi zdi, da smo tu zelu, zelu dosti pridobile na tem. Recimo, na tej komunikaciji z drugmi ljudmi, recimo. In se pol srečuješ z drugimi skupinami in drugmi društvi in rataš bl odprt, bl ne vem. Zlo dosti nas je, vidiš pol sprememb, ne. Da si sposoben marsikaj delat. Jest tut nism prej nikdar, da bi kašne zapisnike pisala al karkoli, in so me pol določil, da morm bit tajnik društva. Sm rekla,	Trema pred javnim nastopanjem Veščine komuniciranja Odprtost do drugih ljudi Odkrivanje lastnih sposobnosti Sprejemanje različnih vlog	Spremembe, ki jih voditeljice navajajo so vse pozitivno naravnane. Spremembe opazajo predvsem pri sebi, in sicer pri lastnih sposobnostih komuniciranja z drugimi ljudmi. Način komunikacije se je izboljšal, lažje vzpostavijo odnos z ljudmi, ki jih ne poznajo. Do drugih vzpostavljajo tudi bolj odprt odnos, tako v javnosti in doma. Gospa celo navaja, da sedaj lažje rešuje konflikte s partnerjem. Tremo pred nastopanjem v javnosti so premagale že z usposabljanjem za vodenje skupin starih za samopomoč in samozavest okrepile tekom vodenja skupine. Poleg vodenja skupine so dobile tudi druge vloge, ki jih uspešno opravljajo. Nekatere opravljajo tudi vlogo tajnika v društvu, vodijo poročila o skupini in podobno. Vse to jih je vodilo do odkrivanja lastnih sposobnosti, za katere niso vedele, da jih imajo. S pridobivanjem teh izkušenj in teh vlog poteka vseživljensko učenje, za katero menijo, da pripomore h kakovostno

kaku bom jest tajnik društva, ne. In zej morm vodit use, in društvo in vodit, organizator, vse. Jest tega, če ne bi hodila na ta izobraževanja, ne bi izkušnj imela, ne. Recimo men tut ne bi blo potreba zej računalnika met, pa ga morm met zarad društva, ne. Ja in se morm učit, da greš naprej s svetom recimo, drgač si pa. Ja, seveda velik plus se mi zdi to, ne. Recimo ni problem ti pol, sej izobražuješ se, ne. Še vedno se izobražuješ, ne. Čeprou si že u pokoju (smeh). Sam recimo, če jest poslušam moža, ne. Njemu je tu velika neumnost, da si jez bremenim s stvarmi, prau, zakaj ne bi bla ti sproščena, ne. Pogledi, zej bo božič, ti maš pa pounu poročil za delat, a ti jih je treba? Ja, sm rekla lej, če jih ne bi hotla, jih ne bi, ne. To pride zravn pač, ja tu prdobiš zlo dost na sebe delaš, ne. Sigurno. Vpliva recimo, se mi zdi, da se spremeniš. Da si drgačen, recimo. Jest sm tu že večkrat razmišljala, recimo vsi ti ljudje, ki smo voditelji, ne bi bli voditelji, če ni bi bli po srcu taki, da bi sprejemali druge, ane. Ker recimo tist, ki je egoist ne more bit voditelj, ne. Mislem moreš bit člouk,	Vseživljenjsko učenje Nove izkušnje Delo na sebi Osebne spremembe Sprejemanje različnosti	preživeti starosti. Spremembe v večini potekajo najprej na osebni ravni, kar pa se potem odraža tudi v odnosu osebe do drugih in predvsem v pozitivnem razmišljanju. S temi izkušnjami so si razširile obzorja. Naučile so se sprejemati različnost, delati s starimi, podirati tabuje. Naučile so se delati na svoji duhovni rasti, razmišljati o tem, da se tudi same starajo in da se skozi te izkušnje tudi pripravljajo na lastno starost. Poudarjajo pomen nesebičnega razdajanja in dobrote. Kar nesebično daš, to se ti bo povrnilo.
---	--	---

da sprejemaš družga. Mislem, moreš bit neki družga no. Jest tku učasih recimo grem po cesti, pa gledam ljudi, pa pozdravim recimo, pa se nasmejem, pa me tko čudno kdo pogleda, n češ ne, kaj si tko dobre volje, ne. Gledaš, ku so ljudje turobni, gledajo v tla, pa sploh ne vejo, a bi te pozdravu al te ne bi. Da bi se nasmeju, mislem tu je še deleč stran, ane. Ampak če ti nardiš enmu človeki neki dobrega al enu veselje, recimo, nej bo v skupin, ga razveseliš z majhno stvarjo, ane. Al pa u društvu, recimo miklavževanje al pa izlete tu tut starejšim ljudem daš sonce, jim posije, podariš no, mislem in. To je darilo, ka vidiš, kako so ti hvaležni pa ne, da bi se recimo, ampak ko si misleš lej, tku malu je treba, da človeku nardiš dobro. Pa recimo, mi mamozej miklavževanje, ne. Pa mamogostilne, gremo pa mamomiklavža pa vse. Žarijo tej obrazi, da ti gledaš te obraze, žarijo ne. Pa so stare ženske 80 let, ja, a so mele to možnost, niso imele. Vesele so, rade grejo. In tu ti je tistu zate, ka rasteš, duhovno in na	Veščina komuniciranja Pozitiven odnos do drugih ljudi Dobro delo Obdarovanje Solidarnost Izpolnjevanje želja Duhovna rast	
---	--	--

sm notranje bl izpopolnjena. Tu tista samozavest rase in tut u družini se pozna. Pride marskdaj, se pride do konfliktu, sam, jih pol na lep način no, zmeri prou na rata, ma čim večkrat na lep način. Loh počakam mal al da gre tisto mimo, ne in pol na lep način. To sm prdobila.	Notranja izpopolnjenost Rast samozavesti Reševanje konfliktov Veščina komuniciranja	
VODITELJICA 3: Dobro, tudi jest za komunicirat, ne v javnosti nism bla nikoli. Ne u šuli, ne pole na deli. Kar sm nardila bl taku v ilegali bi delala, ne. Tudi to na izobraževanji, ko smo bli tku u krogi, se spomnem, ka sm mela za pridet na vrsto, najrajši bi se pogrjeznla dol. Ko je blo treba kej spregouort. Samo pole prdobiš, tudi z leti. Sej tudi zej nism za, da bi jest mogla brat berilo u cerkvi. Edino zadi za oltarjem, če bi šla. (smeh) Ka bi me ne vidli, da bi jest mogla gledat. Ne vem, imam tak, imam tremu, ne da ne. Glede tistga pa dobro, u moji skupini prej ko sm pršla na izobraževanje, ko sm pršla na izobraževanje, sm že prdobila tisto neki, ne. Pole to s časoma si zmeri bolj in glede starih, se mi zdi, da ko sm hodila djelat prej, dokler nism šla na skupinu, da tudi po cjesti, ka sm jih srečala, dobro sm pozdraula, ma	Trema pred nastopanjem v javnosti Veščina komuniciranja Podiranje tabujev o starih ljudeh	

taku, kot da bi se, dobro tista šjora je tam, ne vjem čigova, tista tam. Sm pozdraula in sm šla naprej. Ma zdej sm bolj prdobila, tudi k sm pr Rdečmi križi tam. Ka delamo tista srečanja. Ji pomagaš prit, jih pelješ, jim pomagaš, da pridejo, se usede in taku, ka. Se mi zdi, da znam nu malo drgači delati s starejšimi kot prej. Ka prej res, se mi zd, da je šlo tu žulejne tko hitro, da sploh nism opazla, da so taku stari. Zdej kaku bo, ko bom jest, pa ne vjem, če bo kšn opazu. Da bom tudi jest na tistem, da bo šou kšn mimo al pa, da se bo ustavu in z mano spregovoriu, bomo vidli. Ma za doma, ne vjem. Moj mož mi zmjeri pravi, ma kej si tolko pravite tam doli. Ja ben, pridi me poslušat. Kej si pravite? Pa mi si pravimo. Mu nječem razlagat, ka pole pravi, me jema pa za norca, ne. In tu ste govorile, ma kaj se je treba blo tisto govort. Gledajo drgači, bi mogu jet res na usposabljanje ku jest, pol bi se se zastopli. Tako razmišljam jest, sej lahko da se muotim. Ne, ne jest taku o skupini na, jest rajši komentiram s znjim, z otrocmi, s spupami, tiste me pa zmerom sprašavajo. Tisto debatiram pol, uni	Druge prostovoljne dejavnosti Veščine dela s starimi ljudmi Razmišljanje o lastni starosti Poznavanje SSS Pogovor z družino o delu v SSS	
---	---	--

je bl po svoje, ima funkcij, ne vem kolko in pole še tista moja, se mu zdi gvišno preveč, taku. Moja je novinarka in tku zmerom praša, kaj mate pej na skupini. Kako ste pa s skupino, tko. Jo močno zanima, ma moj mož je biu tistokrat predsednik krajevne skupnosti, že tisto in ma druge funkcije in z mojo skupino ni taku. VODITELJICA 4: Ja, jest bom tudi rekla, da sm dosti pridobila in sm pa tudi dosti pridobila na tem, da gledam, da bom tudi jest stara. Če ne drugo pred letami, ka imamo na tistih, ka mormo pisat tisto prisotnost, tisto ne ko pišemo. Imaš rubriko do 65, nad 65, nje. Nad 65 so že stari, unu prej dokler je blo tisto. Ma zej pole začneš razmišljat, lej mam 66, zej sm že u uni skupini nje in pole začneš tudi sjebe enu malčk gledat drgači. Glej, sej tudi jest ratavam stara, sej bom v tu skupinu, ne zmerom. In si pridobiu tudi na tem, da si začnu razmišljat, ka prej starost, ma ki je tisto, mene se ne tiče, ki je še tisto in taku. Pa zej, ka vidiš taku, da pridejo teli ljudi, pride s palčko in to. Mi smo mel eno, zej letos je šla u dom, je mela 90 let. Najbolj, najbolj	Zavedanje lastnega staranja	
--	------------------------------------	--

je bla, če smo meli kšn dan, da je odpadla skupina, ja veste Nelka danes ne bomo meli, so rekli, da bi, ne vem, kaj je že blo, kej, ma muj buh, sej so ku otroci, sej čejo jemit skuzi počitnice! (smeh) In taku da zej gledam recimo ne, taku da tudi jest recimo, če bom stara, da zmeri pravim, da bi bla ku Nelka, da bi mela tistu volju za it, ni zamudila. Taku ja, sm začela gledat tudi sebe kot, u drugi luči, da se še nikoli nism vidla take ne, ka tisto je šlo mimo. Ni blo še za mene, sm resnično začela gledat tudi mene kot starejšo babo. Tku ja. VODITELJICA 5: Ja, jst sm tut pridobila. Sm bla tut tko nesamozavestna, nism niti spregovorila v javnosti. Izredno se pridobit, tudi Ramouš je tistkrat reku, da to je najbolj hvaležna, hvaležni so ljudje starejši, stari, ne. Da tam se boste priprauli na svojo starosti in tako. Dejansko res je to. Ja, tistkrat se spomnem, zdej računam je biu moj sin ta mlajši 13 let star, kar sm začela jest s temi skupinami. Ta velk je biu 20 in hčerka 18. Zej kej se je spremenilu, doma, u moji družini. Ne vem, z možem sm mu doskrat	Vzor preživete starosti Spremembe v osebnem dojemanju Pridobitev samozavesti Veščina nastopanja v javnosti Priprava na starost	
--	---	--

povedla, kej in koga je, nikol ni biu neč proti al kokrkoli. Ne vem, pomojem mu je blu uredi, da hodim kje. Ne vem, zej kej se je prou tu spremenilu. Otroci prou tku ku vi praute, da jih zanima, kej se tam in kaku, ma mojih ni zanimalu. Tku sprejemajo otroci, mož se pa tut zanima, kako je, če kjera umre al kakorkoli, sej tudi gremo še u dom, ka so tudi tam. Imamo tam tri, štiri iz skupine in tko. Ja, pozitivne, zelo na samozavest. Tut u drugih dejavnostih potem ti pomaga, kjerkoli ne, tko.	Odnos moža do njenega dela v SSS Pozitivne spremembe	
---	--	--

10. Izjava o avtorstvu

Podpisana Sara Gatej vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2008/2009 kot redna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom *Pomen vodenja skupin za samopomoč kot priprava na starost* napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorjaizr. prof. dr. Vita Flakerja in somentorice as. dr. Vere Grebenc.

Datum:

Podpis:

11. Povzetek

Po mnenju strokovnjakov je priprava na starost pomembna, če želimo tretje življenjsko obdobje preživeti kakovostno. Pri pripravi na kakovostno starost moramo upoštevati več dejavnikov, ki vplivajo na kakovost staranja. Priprava poteka na vseh ravneh posameznikovega življenja. Pogoj za pripravo na starost je sprejemanje starosti. Sprejeti moramo spremembe, ki jih prinese starost in se naučiti z njimi živeti čim bolj kvalitetno. Da pa bi priprava lahko dobro potekala pri posamezniku, moramo tudi v širši družbi spremeniti način sprejemanja, odnos do starosti. V sodobni družbi so prisotni predsodki o starosti, ki pomembno vplivajo na odnos mlajše in srednje generacije do tretje generacije. To problematiko je potrebno reševati na državni ravni, kjer »igra« pomembno vlogo tudi stroka socialnega dela. Pomoč pri ohranjanju socialne mreže in večanju socialnega kapitala je le ena izmed nalog, ki jih mora socialno delo izvajati pri delu s starimi ljudmi.

Priprava na starost pa je tudi eden izmed ciljev programa *Skupin starih ljudi za samopomoč*. Cilj je doseči pripravo na starost pri voditeljih SSS. Z kvalitativno raziskavo smo želeli izvedeti, če so voditeljice (udeleženke fokusne skupine), ki že dlje časa vodijo SSS in so vmes presegle starostno mejo 65 let, doživele pripravo na starost. Rezultati kažejo, da voditeljice živijo kakovostno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Pomemben vpliv na to je imela poleg življenjskega stila tudi SSS. Z usposabljanjem za voditelja SSS in vodenjem skupine so pridobile več osebnih pridobitev, ki so pozitivno vplivale tudi na njihovo zasebno življenje. Prišli smo tudi do nekaterih sklepov povezanih z delovanjem programa SSS. Glede na to, da so SSS skupine zaprtega tipa in je kasnejši vstop vanje zaradi kroga zaupanje otežen, obstaja potreba po ustanavljanju novih skupin tudi na področjih, kjer so le-te že ustanovljene. Posledica pa je pridobivanje novih prostovoljcev in njihovo usposabljanje za voditelje SSS.