

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**PRIPRAVA NA UPOKOJITEV IN SPREMEMBE,  
KI JIH LE-TA PRINAŠA**

ANJA RUS

ŠENTVID PRI STIČNI 2008

## PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Anja Rus  
Naslov naloge: Priprava na upokojitev in spremembe, ki jih le-ta prinaša  
Kraj: Šentvid pri Stični  
Leto: 2008  
Št. strani: 86  
Št. tabel: 1  
Št. prilog: 3  
Mentorica: dr. Jana Mali  
Deskriptorji: starost, socialno delo s starimi, priprava na starost, upokojitev, socialne mreže, družina, stres, prosti čas

### Povzetek:

Upokojitev je pomembna življenjska prelomnica, ki posamezniku povzroči spremembe na finančnem področju, na ravni medčloveških odnosov, na področju telesnega zdravja in duševnega počutja, prinese drugačno razporeditev časa ... S kvalitativno raziskavo sem želela izvedeti, kako so se upokojenci pripravljali na upokojitev in kako so doživljali zgoraj našete spremembe. Rezultati raziskave kažejo, da so občutki odvisni od tega, kako se nekdo pripravlja na svojo prihodnost, kako doživlja sebe in okolico, kaj pričakuje od življenja. Če zna spremembe, ki so se pojavile, sprejeti in jih preoblikovati v konkretne cilje, potem lahko upokojitev doživlja kot prijeten čas. Preda se dejavnostim, ki ga veselijo in bogatijo. Lahko pa upokojitev sprejme kot konec življenja. Pogosto misli uhajajo le v preteklost in se vrtijo okoli tega, kar je izgubil. Na ta način posameznik zapre pogled na pozitivne možnosti, ki mu jih lahko nudi čas njegovega življenja. Da bi bila upokojitev bolj kakovostna, bi morala priprava na upokojitev potekati že leta prej in upokojenci bi se tako lažje soočili s prehodom v novo življenjsko obdobje.

Title: Retirement preparing and possible changes

Descriptors: old age, social work with old people, age preparing, retirement, social networks, family, stress, free time

### Abstract:

Retirement is important turning point in our life. It causes many individual changes as lack of funds, changes in interpersonal relations, different time organization, physical and mental health. My qualitative research is based on questions how pensioners had been prepared on their retirement and what were their expectations. Results confirmed their feelings are depend on their life expectations. If they accept changes which are certainly presented in retirement they can also make their life easier and much more pleasant. But there are also situations which are less pleasant because people do not confront with their retirement. So retirement could mean also the beginning of the end to them. They think they lost a part of their life. People should be aware of importance of retirement so they should have some possibilities to prepare and confront with retirement as well.

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO V LJUBLJANI

DIPLOMSKA NALOGA

**PRIPRAVA NA UPOKOJITEV IN SPREMEMBE,  
KI JIH LE-TA PRINAŠA**

Mentorica:  
dr. Jana Mali

Anja Rus

Šentvid pri Stični 2008

Ljudje se ne starajo.

Ko nehajo rasti, se postarajo.

Anonimus

## PREDGOVOR

Starost je obdobje, ki ni nič manj vredno od ostalih in mu moramo ravno tako nameniti pozornost. Vsak človek se iz dneva v dan stara, odvisno od vsakega posameznika pa je, ali bo njegova starost tudi kakovostna. Na življenjski poti se človek sreča z bolj ali manj pomembnimi dogodki, ki lahko nanj različno vplivajo.

Dejstva o staranju so se v nasprotju z našim pojmovanjem spremenila. Včasih so pričakovali, da je starostna upokojitev pri 65 letih že blizu konca življenja. V zadnjem stoletju pa je napredek medicine, znanosti in tehnologije omogočil, da živimo bolj zdravo. Na ta način se je pričakovana starost dvignila.

Upokojitev je pomemben dogodek oz. prelomnica v življenju. Z njo so povezani številni psihološki in socialni problemi. Upokojitev predstavlja med drugim sprejem nove družbene vloge, prinaša spremembe v vedenju posameznika in okolice, tudi družinskih članov, spremembo in premik interesov posameznika od dela k dejavnostim v prostem času.

Preko študentskega servisa sem delala v podjetju, kjer sem lahko spremljala določeno število delavcev, ki so se upokojili. Opazila sem, da so ti delavci imeli do upokojevanja zelo različen odnos. Nekateri so se upokojitve veselili, drugi pa so se je izogibali. Začelo me je zanimati, kako ljudje doživljajo to pomembno življenjsko prelomnico in kaj želijo početi po tistem, ko so se štirideset let srečevali z več ali manj istimi ljudmi. Življenje v delovnem prostoru, sodelavci, delovni urnik – vse to in še marsikaj drugega je življenju dajalo ritem, strukturo in red.

Dokler je posameznik zaposlen, ima občutek, da je koristen, da ga drugi potrebujejo. Ve, kdo je, kakšen poklic opravlja, kakšna pričakovanja ima do sebe in kakšna imajo drugi do njega. Mogoče mu delo daje priložnost za to, da uresniči samega sebe in mu zagotavlja prihodnost. Z določenim datumom pa organiziranega poklicnega dela ni več. Kar naenkrat se znajde v novem obdobju, ko ima več prostega časa, izgubi vsakodnevne stike s podjetjem ... Spozna, da je določen del življenja minil in je postal nadomestljiv, saj njegovo delo opravlja nekdo drug. Znano je, da upokojitev poteka lepše, če se nanjo pripravimo, nismo do nje odklonilni in zbiramo informacije o tem, kaj nas čaka.

Ob tej priložnosti bi se rada zahvalila vsem, ki so sodelovali pri nastajanju diplomske naloge. Še posebej mentorici dr. Jani Mali za sprejeto mentorstvo, ponujeno strokovno pomoč in napotke pri nastajanju diplomske naloge. Zahvaljujem se tudi vsem ostalim, ki so mi kakorkoli pomagali in omogočili uspešen zaključek študija.

KAZALO DIPLOMSKE NALOGE  
PRIPRAVA NA UPOKOJITEV IN SPREMEMBE, KI JIH LE-TA PRINAŠA

<b>1. TEORETIČNI UVOD.....</b>	<b>8</b>
1.1. PREHOD V TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE .....	8
1.2. SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI .....	10
1.2.1. OBLIKE POMOČI STAREJŠIM LJUDEM .....	13
1.2.2. STRATEGIJA VARSTVA STAREJŠIH DO LETA 2010.....	17
1.3. DRUŽBENA VLOGA STARIH LJUDI .....	19
1.4. PRIPRAVA NA STAROST IN UPOKOJITEV.....	23
1.5. UPOKOJITEV .....	26
1.5.1. UPOKOJITEV IN DRUŽINA .....	29
1.5.2. POMEN SOCIALNIH MREŽ V STAROSTI .....	31
1.5.3. MOŠKI IN ŽENSKÉ OB UPOKOJITVI .....	33
1.6. UPOKOJITEV IN STRES.....	34
1.6.1. PSIHOSOCIALNE SPREMEMBE OB UPOKOJITVI .....	37
1.7. PROSTI ČAS .....	39
<b>2. PROBLEM.....</b>	<b>42</b>
<b>3. METODOLOGIJA.....</b>	<b>44</b>
3.1. VRSTA RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE .....	44
3.2. MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV .....	44
3.3. POPULACIJA IN VZORČENJE .....	45
3.4. OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV .....	45
<b>4. REZULTATI.....</b>	<b>49</b>
4.1. PRIPRAVA NA UPOKOJITEV .....	49
4.2. DOŽIVLJANJE UPOKOJITVE.....	51
4.3. SPREMEMBE PO UPOKOJITVI.....	53
4.3.1. FINANČNO STANJE.....	53

4.3.2. ZDRAVSTVENO STANJE.....	53
4.3.3. MEDČLOVEŠKI ODNOSI.....	54
4.4. PRIMERJAVA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA PRED UPOKOJITVIJO IN PO NJEJ.....	55
<b>5. RAZPRAVA.....</b>	<b>56</b>
<b>6. SKLEPI.....</b>	<b>60</b>
<b>7. PREDLOGI.....</b>	<b>62</b>
<b>8. VIRI IN LITERATURA:.....</b>	<b>63</b>
<b>9. POVZETEK.....</b>	<b>67</b>
<b>10. PRILOGE.....</b>	<b>68</b>

## SEZNAM TABEL

Tabela 1.....	46
---------------	----



# 1. TEORETIČNI UVOD

## 1.1. PREHOD V TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

»Starost je pri vseh bitjih neizbežno življenjsko obdobje. Želja vsakega človeka nedvomno je, da bi se normalno staral brez večjih pretresov. Pri mnogih ljudeh je staranje spontan proces, ki ga niti ne opazijo niti ne omenjajo. Nekateri pa se s starostnimi spremembami ne morejo soočiti in jih prenašajo kot breme.« (Hojnik-Zupanc 1997: 12)

Starost je življenjsko obdobje, ki je zelo drugačno od mladosti in srednjih let, vendar pa ni v ničemer manj vredno in smiselno od njiju. Za doživljanje vrednosti in smisla starosti je pomembno, da človek svojo starost sprejme, da se sam aktivno trudi za njeno kakovost in da brez grenkobe v srcu sprejema solidarno pomoč drugih, da ohrani ali ustvari z nekom pristni medčloveški odnos ter da je osebno povezan z ljudmi iz mlade in srednje generacije. (Ramovš 2003: 51)

Starost je stanje posameznika ali naroda, staranje pa je proces, ki traja od rojstva do smrti. Življenjska doba starejših ljudi se hitro podaljšuje. Slovenija se stara, delež prebivalstva, starejšega od 65 let, hitro raste. Slika prebivalstvene piramide nezadržno spreminja svojo obliko. Visok dvig povprečnih in skrajnih starostnih meja je posledica boljšega zdravja, zdravstva, bivališč, higijene, prehrane in drugih življenjskih pogojev. Visoka starost je lahko velik dosežek, hkrati pa je tudi izziv za našo družbo, ki terja spremembo miselnosti in ravnanja. Vse skupine prebivalstva se morajo pravočasno naravnati na nastale družbene spremembe tako, da jim bo omogočeno uresničevati svoje pravice človeka in državljana. (Šiplič, Kadiš 2002: 295)

Starost pride sama od sebe, toda ne kakovostna starost; nanjo se je treba zavestno pripraviti v srednjih letih. Gre za podobno pripravo, kakor sta šolanje in vzgoja v otroštvu in mladosti. Ne da bi se človek lahko vsega naučil vnaprej – danes se je treba vse življenje sproti učiti, odgovarjati na nove razmere in zahteve, toda šolanje in vzgoja v otroštvu sta temelj za sprotno vseživljenjsko učenje v srednjih letih. Priprava na starost v srednjih letih pa je pogoj za sprotno učenje v tretjem obdobju življenja. (Ramovš 2003: 51)

Šiplič in Kadiš (2002: 296) poudarjata, da kakovostno starost omogočajo številni zdravstveni, socialni, vedenjski in psihološki dejavniki. Zdravstveni dejavniki so primarni, saj človek, ki ima težave s starostnimi in drugimi boleznimi, ne doživlja kakovostne starosti, čeprav je lahko njegovo življenje bolj ali manj kakovostno. Velja pa tudi obratno, saj dobro zdravje samo po sebi še ni dovolj za kakovostno življenje. Spremljati ga morajo še dobro počutje, zadovoljstvo s seboj in topli socialni odnosi. Ti dejavniki se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega.

Obstajajo dejavniki, ki staranje zavirajo, in dejavniki, ki ga pospešujejo.

Tisti, ki staranje zavirajo:

- srečen zakon (ali zadovoljujoče trajno razmerje)
- zadovoljstvo pri delu
- občutek osebne sreče
- sposobnost smejanja
- zadovoljivo spolno življenje
- sposobnost pridobiti in obdržati prijatelje
- vsaj en teden počitnic na leto
- občutek, da obvladujemo zasebno življenje
- prijetno preživljanje prostega časa, zadovoljujoči konjički
- sposobnost izražanja čustev
- optimistično gledanje na prihodnost
- občutek finančne varnosti, zadostna življenjska sredstva (Hojnik-Zupanec 1997: 5)

Dejavniki, ki staranje pospešujejo:

- depresija
- nesposobnost izražati čustva
- občutek nesposobnosti za spreminjanje sebe in drugih
- samsko življenje
- osamljenost, pomanjkanje zaupnih prijateljev
- pomanjkanje vsakodnevne rutine

- pomanjkanje delovne rutine
- nezadovoljstvo z delom
- več kot 40 ur dela na teden
- finančne obremenitve, dolgovi
- stalne ali pretirane skrbi
- obžalovanje zaradi vsega, čemur se je bilo treba v preteklosti odreči
- preobčutljivost, hitra jezljivost ali nesposobnost izražanja jeze
- prehuda kritičnost ali samokritičnost (Chopra 1996: 71)

Prehod v tretje življenjsko obdobje je za večino ljudi eden od najbolj bolečih prehodov v življenju. Takrat človeka namreč čakajo travmatični dogodki in siloviti stres, kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev in prej ali slej smrt enega od zakoncev. Pogoste so tudi finančne težave, sprememba bivališča in osamljenost, nekateri starostniki odidejo v zavode in domove, kjer so življenjske razmere povsem drugačne. (Pečjak 1998: 13)

Ida Hojnik-Zupanc (1997: 6) omenja ugotovitve ameriškega psihologa Vaillanta, da ljudje, ki so duševno zdravi, dejansko urijo svoje telo, da se lepo stara, medtem ko depresivni, negotovi in nesrečni ljudje učijo telo, da se slabo stara. Opozarja, da je največja nevarnost za življenje in zdravje občutek, da nimamo za kaj živeti in ta pogosto vodi v depresijo.

Ljudje se staramo predvsem v glavi. Medtem ko se telo stara, ostaja pri večini razum tako mlad, kot se posameznik počuti. Če pričakuje dolgo življenje, izpolnjeno s telesno vitalnostjo, humorjem in družabnostjo, bo ta projekcija postala notranja shema, ki bo prerokovala posameznikovo prihodnost. Če pa je ta prepričan, da bo starost čas praznine, depresij in bolezni, bo izkusil duševno izolacijo, ki bo verjetno vodila k telesni oslabelosti. Na splošno negativne izkušnje človeka postarajo bolj, kot ga je nameravala postarati narava.

## **1.2. SOCIALNO DELO S STARIMI LJUDMI**

Socialno delo s starimi ljudmi ali gerontološko socialno delo je danes pomembna specialnost socialnega dela. Zanimivo je, da ob nastanku stroke socialni delavci niso hoteli delati s starimi ljudmi.

Ob začetku prejšnjega stoletja socialni delavci niso želeli delati s starimi ljudmi, ker so potrebe te skupine prebivalstva povezovali z revščino, odvisnostjo, dobrotinostjo in podobnim. Posebne storitve, ki so prilagojene starim ljudem, so se razvile predvsem v drugi polovici 20. stoletja.

Na to je vplivalo več razlogov:

- kulturno pogojeni koncept staranja: patologija, bolezen, odvisnost, depresivnost, revščina,
- gerontologija takrat še ni bila razvita,
- politika do staranja je bila izenačena s »pomočjo revnim«,
- koncepti socialnega dela niso ustrezali delu s starimi ljudmi (uporabljali so se predvsem psihoanalitični terapevtski prijemi).

Pravo zanimanje za socialno delo s starimi ljudmi se je razvilo šele po letu 1960. Na ta pojav je spet vplivalo več različnih razlogov:

- družbeni pogled na staranje in starost je postal pozitivnejši,
- socialna gerontologija se je vse bolj uveljavljala kot aplikativna veda,
- socialni delavci so spoznali, da geriatrija, klinična psihologija, delovna terapija, fizioterapija in druge stroke lahko dosežajo izjemno dobre uspehe pri delu s starimi ljudmi,
- tudi socialna stroka se je vse bolj razvijala in postajala vedno bolj raznolika. (Koskinen 1997 v Milošević Arnold 2006: 10)

Ramovš (2003: 419) poudarja tri sklope metod za socialno delo z ljudmi:

- delo s posameznim človekom
- delo s skupinami
- skupnostno socialno delo

Vsi trije sklopi metod za socialno delo z ljudmi in za ljudi se med seboj razlikujejo, vsak od njih je posebej primeren za določeno socialno pomoč ali preventivno delo. Konkretna socialna pomoč se izvaja ponavadi po metodah dela s posameznikom, z družino in drugimi skupinami v njihovi sistemski prepletenosti konkretnih socialnih mrež. Informativno socialno delo ali

prva socialna pomoč se dogaja tudi v individualnem delu s posameznikom, medtem ko je socialno učenje skupinsko dogajanje. Ukrepi in akcije za preprečevanje ali reševanje množične socialne problematike v skupnosti ter za vzpostavljanje novih socialnih mrež pa potekajo predvsem po metodah, ki so skupnostne in organizacijske narave. Večinoma se pri socialnem delu z določenim človekom, družino ali skupnostjo vse tri metode med seboj dopolnjujejo in prepletajo. Čim bolj je nek socialni poseg kompleksen, tem bolj gotovo zajema vse metode (npr. vzpostavljanje nove socialne mreže v socialnem okolju).

Socialno delo s starimi ljudmi je usmerjeno v povečevanje zmožnosti in sposobnosti starih ljudi za soočanje s težavami in njihovo reševanje problemov (Koskinen, 1997 po Mali 2007: 44). Pri tem se socialni delavci soočajo z različnimi situacijami: ranljivostjo starih ljudi, demenco, zelo starimi ljudmi, osamljenostjo, družinami v stiski, medgeneracijskimi odnosi, različno narodnostjo starih ljudi, starimi osebami s posebnimi potrebami, alkoholizmom pri starih ljudeh, starimi ljudmi, ki živijo sami, stresom v starosti, samomorilnostjo med starimi ljudmi. Socialni delavec lahko vpliva na izboljšanje interakcij med starimi ljudmi in drugimi ljudmi v družini in širšem socialnem okolju. Posreduje ustrezne informacije, ki so v pomoč pri reorganiziranju življenja s starejšim članom. Socialni delavec lahko pomaga staremu človeku in njegovi družini pri iskanju pomoči različnih služb, ki obstajajo v danem okolju. Na osnovi poznavanja potreb starih ljudi lahko socialni delavec prispeva k razvijanju različnih služb in storitev ter k njihovemu medsebojnemu povezovanju.

Socialno delo se ukvarja predvsem z podpiranjem socialnega funkcioniranja ljudi. Socialni delavci imajo pomembno vlogo pri tem, da omogočijo ljudem dostop do različnih oblik pomoči, storitev in dajatev, ki jih potrebujejo. Socialni delavec mora dobro poznati svoje področje dela, pri tem pa ne sme zanemariti tudi podrobnosti drugih področij. Socialni delavec ne sme spregledati vseh obstoječih formalnih in neformalnih podpornih mrež, ki jih dejavno vključi v načrt pomoči starostniku. Strokovnjaki ugotavljajo, da se socialne mreže starih ljudi razlikujejo od tistih, ki jih imajo mlajši. Na splošno velja, da so te mreže ožje. Socialne mreže pomembno vplivajo na uspešno staranje, saj zagotavljajo več podpore in tako pomagajo starim ljudem nadomestiti izgube, s katerimi se z leti soočajo.

Socialno delo s starimi ljudmi se pri nas kot specifično področje socialnega dela še razvija. Milošević Arnold (1999 v Mali 2007: 47) ugotavlja, da je praksa socialnega dela s starimi ljudmi dobro razvita predvsem pri organiziranju različnih oblik pomoči na domu, premalo pa

je razvita praksa v obliki osebne pomoči in svetovalnega dela. Težave in stiske starih ljudi niso omejene zgolj na populacijo starih ljudi, ampak so splet stisk in težav različnih življenjskih področij. Poleg starega človeka so vanje vpleteni tudi ljudje iz njegove socialne mreže.

Ramovš (2000: 328) meni, da ima socialna stroka ob prihajajočem problemu povečanega deleža starega prebivalstva velike možnosti in naloge zlasti pri strokovni pomoči za samopomoč ljudem srednje generacije v pripravi na kakovostno starost in pri samoorganizaciji postmodernih socialnih mrež za zadovoljevanje nematerialnih socialnih potreb.

### **1.2.1. OBLIKE POMOČI STAREJŠIM LJUDEM**

Po katalogu služb za stare ljudi

([http://www.fsd.si/dodiplomski\\_studij/studijsko\\_gradivo/2008060416112739/](http://www.fsd.si/dodiplomski_studij/studijsko_gradivo/2008060416112739/))

mrežo socialnega varstva sestavljajo:

1. javni sektor
2. zasebni sektor
3. nevladne in prostovoljske organizacije

#### **1. JAVNI SEKTOR**

##### Centri za socialno delo

Dejavnosti in storitve: socialnovarstvene storitve (socialna preventiva, prva socialna pomoč, osebna pomoč, pomoč družini za dom, pomoč družini na domu, organiziranje skupnostnih akcij za socialno ogrožene skupine prebivalstva); storitve na osnovi javnih pooblastil (zakonska zveza, razmerja med starši in otroki, posvojitve, rejništvo, skrbništvo, delo z mladostniki, varstvo otrok s posebnimi potrebami, socialno varstvo starejših občanov, druga javna pooblastila); denarne socialne pomoči; starševsko varstvo. Pomoč družini na domu, ki jo izvajajo CSD, je storitev socialne oskrbe. Do nje so upravičeni starejši od 65 let pa tudi mlajši, ki so se znašli v stiski zaradi invalidnosti ali slabega zdravja, invalidi, ki imajo status po zakonu o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb, delovni invalidi I.

kategorije ter družine kronično bolnih otrok in otrok z motnjami v telesnem ali duševnem razvoju. Oblike pomoči na domu so: gospodinjska pomoč, pomoč pri vzdrževanju osebne higiene; pomoč pri ohranjanju socialnih stikov.

#### Domovi starejših občanov

Institucionalno varstvo je oblika obravnave v zavodu, drugi družini ali drugi organizirani obliki, ki upravičencem nadomešča, dopolnjuje ali zagotavlja funkcijo doma ali lastne družine. Obsega osnovno oskrbo in socialno oskrbo v skladu s predpisi s področja socialnega varstva ter zdravstveno varstvo po predpisih s področja zdravstvenega varstva.

Nekateri domovi v Sloveniji nudijo tudi prehrano in zdravstveno nego ter druge potrebne storitve (gospodinjsko pomoč) za stare ljudi, ki živijo v domačem okolju, in organizirano dnevno varstvo za stare ljudi, ki sicer bivajo doma. Pri nas imamo dve vrsti socialnih zavodov, in sicer splošne socialne zavode (dom upokojencev, dom starejših občanov) in posebne socialne zavode za odrasle duševno prizadete in duševno bolne ljudi.

#### Dnevno varstvo, dnevni center

Te oblike služijo običajno različnim funkcijam: preživljanju prostega časa (kar je pri upokojencih lahko velik del časa), varstvo v času, ki ga ne preživijo v običajnih nastanitvenih oblikah oz. ko svojci ne morejo zagotoviti varstva, družabnega življenja in ustvarjalnih dejavnosti. Dnevno varstvo je za stare ljudi običajno organizirano v obstoječih domovih, poznamo pa tudi samostojne dnevne centre izven domov za stare.

Dnevni center je oblika varstva, v katero se vključijo starejše osebe, ki zaradi posebnih potreb potrebujejo pomoč in delno oskrbo. Dnevno varstvo je alternativna oblika institucionalnega varstva, namenjena posameznikom, ki še ne potrebujejo zahtevne zdravstvene nege in stacionarne oskrbe. Ta dejavnost pomembno dopolnjuje in razbremenjuje družinsko oskrbo ter podaljšuje bivanje ljudi v lastnih domovih.

#### Center za pomoč na domu, pomoč na domu

Osnovna dejavnosti centrov za pomoč na domu je socialna oskrba na domu, ki je namenjena upravičencem, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem bivalnem okolju, če se zaradi starosti ali hude invalidnosti ne morejo oskrbovati in negovati sami, njihovi svojci pa take oskrbe in nege ne zmorejo ali zanjo nimajo možnosti. Gre za različne oblike organizirane praktične pomoči in uslug, s katerimi se upravičencem vsaj za določen čas

nadomesti potrebo po institucionalnem varstvu v zavodu, v drugi družini ali v drugi organizirani obliki.

Upravičenci do socialne oskrbe na domu so osebe, ki jim preostale psihofizične sposobnosti omogočajo, da z občasno organizirano pomočjo drugega ohranjajo zadovoljivo duševno in telesno počutje in lahko funkcionirajo v znanem bivalnem okolju tako, da jim vsaj za določen čas ni potrebno institucionalno varstvo v zavodu, v drugi družini ali v drugi organizirani obliki.

#### Oskrbovana stanovanja

Storitev institucionalnega varstva je lahko zagotovljena tudi v oskrbovanem stanovanju. Ta storitev je praviloma namenjena starejšim ljudem, ki se sami ne morejo več v celoti oskrbovati ali negovati, kljub temu pa lahko še vedno živijo razmeroma samostojno življenje z večjo ali manjšo pomočjo strokovnega osebja.

#### Pomoč na daljavo

Storitev varovanja na daljavo je telekomunikacijska socialnovarstvena storitev, ki jo pogosto zasledimo kot storitev socialnega servisa. Storitev je namenjena starejšim od 65 let, invalidom ter ljudem s kroničnimi in akutnimi boleznimi in jim omogoča, da čim dlje samostojno in varno živijo v svojem domačem okolju, saj omogoča takojšnje organiziranje učinkovite pomoči. Storitev obsega 24-urno varovanje preko posebnega telefonskega aparata z rdečim gumbom, s katerim uporabnik lahko pokliče na pomoč tudi takrat, ko ne more doseči telefona. Služba je opremljena s sodobno opremo, ki sprejme klic, prepozna podatke uporabnika in tako omogoči, da prejme pomoč, ki jo potrebuje.

## 2. ZASEBNI SEKTOR

#### Domovi za stare

Za dejavnost institucionalnega varstva starih ljudi potrebujejo koncesijo Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve.

#### Socialni servis

Socialni servis obsega pomoč pri hišnih in drugih opravilih v primeru otrokovega rojstva, bolezni, v primeru nesreč ter v drugih primerih, ko je ta pomoč potrebna za vključitev osebe v



vsakdanje življenje. Vendar socialni servis ne sodi v javno službo. Izvajalci storitve so subjekti, ki jim Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve podeli dovoljenje za opravljanje te storitve.

### 3. PROSTOVOLJSKI SEKTOR

#### Prostovoljske humanitarne organizacije (Rdeči križ, Karitas)

Nudijo materialno pomoč, pomoči pri delu, družabništvo in sodelovanja z nosilci formalne mreže skrbi za stare ljudi.

#### Društvo upokojencev

Cilj je skrb za življenjske razmere njihovih članov; tako materialno kot tudi psihično in duhovno stanje starih ljudi.

#### Skupine starih ljudi za samopomoč

Skupina starih ljudi za samopomoč je skupina naključno zbranih posameznikov, ki se povezujejo z namenom, da bi postali prijateljska skupina, ki se srečuje redno enkrat tedensko po uro in pol. Temeljna dejavnost v skupini je pogovor. Pogovor se nanaša na teme, ki člane povezujejo.

V skupinah negujejo kulturo poslušanja, ki je pogoj za poglobljen pogovor. V pogovoru sodeluje in posreduje svojo lastno življenjsko izkušnjo vsak član, ki o tem izrazi svoje občutke, stališča in mnenja. V skupini se izogibajo moraliziranju, poučevanju in kritiziranju. Kar je bilo v skupini izrečeno, se varuje. V skupini poteka proces zadovoljevanja nematerialnih potreb po temeljnem medčloveškem odnosu, doživljanju smisla v starosti in povezanosti vseh treh generacij.

#### Univerza za tretje življenjsko obdobje

Univerze za tretje življenjsko obdobje so namenjene izobraževanju in razvoju znanja starejših. V okviru univerz za tretje življenjsko obdobje se razvija izobraževanje starejših za njihovo osebno rast, razumevanje lastnega položaja v družbi ter za dejavno delovanje v družbi v dobro vseh rodov. Člani univerz za tretje življenjsko obdobje se izobražujejo na predavanjih, v strokovnih delavnicah in tudi v študijskih krožkih, kar pomeni, da so poleg mentorja tudi člani sami s svojimi izkušnjami, odkrivanjem, znanjem in kulturo vir učenja v skupini.

## 1.2.2. STRATEGIJA VARSTVA STAREJŠIH DO LETA 2010

Strategija varstva starejših do leta 2010 – solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva (<http://www.mddsz.gov.si/>) je celovit nacionalni program, ki obsega naslednja področja:

- skrb za ustvarjanje pogojev za aktivno vključevanje tretje generacije v proces dela in zaposlovanja,
- skrb za socialno primerne in finančno vzdržne pokojnine,
- dejavnost dolgotrajne oskrbe z zavarovanjem za dolgotrajno oskrbo,
- skrb za delovanje sodobnih programov socialnega varstva na področju staranja in sožitja generacij,
- skrb za preventivno krepitev zdravja starih ljudi, za njihovo zdravljenje in za stabilnost sistema zdravstvenega zavarovanja,
- skrb za vzgojo in izobraževanje mlade in srednje generacije za kakovostno sožitje s starimi ljudmi ob prehodu v tretje življenjsko obdobje, za pripravo na kakovostno staranje in sožitje z mlajšima generacijama ter za primerne pogoje vseživljenjskega učenja in izobraževanja za starejše,
- usmeritev kulture, zlasti javnih občil, v sodelovanje pri skrbi za rast nove solidarnosti med generacijami in za kakovostno človeško preživetje družbe z velikim deležem starega prebivalstva,
- usmeritev raziskovanja in znanosti na področje staranja, starosti in sožitja med generacijami,
- usmerjanje prostorskega planiranja za tako stanovanjsko in javno ureditev, ki bo primerna za življenje in delo starih ljudi,
- razvoj sodobnih komunikacijskih sredstev po meri starih ljudi in njihovo udeležbo pri vsakdanji rabi teh sredstev,
- tak razvoj prometa, ki bo omogočal gibljivost in udeležbo starih ljudi,
- skrb za učinkovito zaščito starih ljudi pred nasiljem in zlorabami.

Strategija varstva starejših do leta 2010 – solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva gradi na dobrih izkušnjah in programih, ki so delovali doslej, spodbuja uporabo vseh obstoječih razpoložljivih virov in vključitev novih, še neizkoriščenih. V skladu z

usmeritvijo EU je njen cilj v petih letih prilagoditi obstoječe programe na tem področju in razviti nove do stopnje, da bo Slovenija na področju skrbi za novo solidarnost med generacijami in skrbi za kakovostno staranje konkurenčna drugim evropskim državam.

Demografski trendi zniževanja natalitete in podaljšanja življenjske dobe vplivajo na staranje prebivalstva, staranju prebivalstva pa sledi staranje delovne sile. Spremembe v starostni strukturi prebivalstva in povečanje vitalnosti prebivalstva so rezultat naraščanja življenjskega standarda in kvalitete življenja. Staranje prebivalstva se dogaja v vseh razvitih državah, novemu stanju bo treba slediti in ga upoštevati tudi v zaposlovanju.

V Sloveniji sta v zadnjih petih letih naraščala število in delež zaposlenih starejših delavcev, kar pomeni pozitiven trend na področju politike aktivnega staranja. S pokojninsko reformo se je povprečna starost ob upokojitvi začela povečevati, kar se odraža na rasti stopnje zaposlenosti starejših delavcev. Vendar pa glede zaposlenosti starejših delavcev zelo zaostajamo za EU: v Sloveniji je leta 2005 stopnja zaposlenosti starejših povprečno znašala 30,7 %, v EU-15 pa v povprečju 42,5 %.

Julija 2005 sprejete smernice za rast in zaposlovanje držav članic EU opredeljujejo v okviru spodbujanja aktivnega staranja do leta 2010 ciljno 50-odstotno stopnjo zaposlenosti starejših delavcev in ciljno starost ob upokojitvi 65 let oziroma povečanje za pet let. Povprečna starost ob upokojitvi leta 2005 v Sloveniji je bila 58,8 leta in je za eno leto nižja v primerjavi z EU (60 let). Povprečna starost moških ob upokojitvi je 60,4 leta ter žensk 57,1 leta. Povprečna starost novih prejemnikov starostnih pokojnin se postopno povečuje v času od uveljavitve pokojninske reforme (1999–2005), povprečno se je povečala za 2,2 leta, pri moških za 2,2 leta in pri ženskah za 2,3 leta.

Predlog ukrepov politike spodbujanja zaposlovanja in dela starejših oseb:

- spodbujati zaposlovanje starejših s posebnimi davčnimi olajšavami pri dohodnini;
- sistemsko urediti plačano občasno in začasno delo upokojencev;
- omogočiti fleksibilnejše oblike pri zaposlovanju in delu starejših oseb;
- povečati skrb za varstvo in zdravje pri delu starejših delavcev;
- spodbujati zaposlovanje neaktivnih starejših oseb – delovne rezerve;

- vključevati aktivno staranje v kolektivne pogodbe;
- vključevati brezposelne osebe v programe zaposlovanja za pomoč starejšim;
- spodbujati vključevanje starejših delavcev in oseb v vseživljenjsko izobraževanje;
- spodbujati oblikovanje proizvodov in storitev za potrebe starejših;
- pripraviti nacionalni program za aktivno staranje za obdobje od leta 2006 do leta 2010;
- pripraviti izvedbeni program za zaposlovanje starejših oseb za obdobje od leta 2007 do leta 2010.

Za kakovostno staranje in sožitje z mlajšima generacijama je odločilnega pomena upokojitveni prehod v tretje življenjsko obdobje, k čemur veliko prispevajo primerni tečaji. Tečaje priprave na upokojitev je treba sistematično uvajati po podjetjih in organizacijah v zadnjem obdobju zaposlitve, med upokojenci pa zlasti usposabljanje za sožitje z mlajšima generacijama ter solidarno delitev dobrin in bremen med vsemi tremi generacijami. (<http://www.mddsz.gov.si/>)

### **1.3. DRUŽBENA VLOGA STARIH LJUDI**

Starost je povezana z družbo in družbenim dogajanjem na dva načina. Na eni strani vpliva na družbene razmere (npr. pokojninska kriza, ki je posledica hitrega naraščanja starejših prebivalcev), na drugi pa je v veliki meri tudi družbeni konstrukt oz. družbena vloga, ki jomora vsakdo, ko preide določeno starostno mejo, hočeš nočeš igrati.

Družbena vloga zajema vsa obnašanja, ki jih družba pripisuje neki skupini prebivalstva (moški in ženske, posamezni poklici, rasne skupine, mladostniki, starostniki ...). Zaradi takega pripisovanja se večina ljudi v teh skupinah vede v soglasju z vlogo. Od starosti je odvisen čas upokojitve, sprejem v domove za starejše občane in razni privilegiji (starostni popusti pri nakupu kart, vstopnic) ali tudi diskriminacije (omejitve pri bančnih posojilih). Za mnoga vedenja pa javnost meni, da so za starejša leta neprimerna ali celo nespodobna (zabave pozno ponoči, mini krila, poroka). (Pečjak 1998: 61)

V življenju in teorijah zelo poudarjamo zaposlenost, storilnost in zaslužek. Sebe in druge ocenjujemo po družbenem položaju in dosežkih, povezanih z zaposlitvijo. Kadar nas kdo

vpraša, kdo smo, pogosto odgovorimo, kaj delamo. Ker v družbi prevladujejo vrednote, povezane z delom, so te pomembne tudi za stare ljudi. (Kastenbaum 1985: 62, 63)

V današnjih razmerah se mlada, srednja in tretja generacija med seboj slabo poznajo, zato vladajo med njimi številni predsodki in stereotipna gledanja. V preteklosti so bili stari ljudje za mlajši dve generaciji glavni vir informacij, znanja in veščin za vsakdanje delo in druge bistvene vidike preživetja, danes pa tretja generacija s težavo sledi naglemu tehničnemu razvoju. Bistvena sestavina doživljanja smisla starosti pa je prav prenašanje spoznanj in izkušenj mlajšima generacijama. Generacije so v zadnjem stoletju dosegle izjemen razvoj znanja na materialno tehničnem in naravoslovnem področju, medtem ko so znanje in možnosti za kakovost osebnostnega razvoja in medčloveškega sožitja zelo zaostali. Prav to dvoje pa je odločilnega pomena za kakovostno staranje in solidarno sožitje med generacijami. Industrijska potrošniška družba povečuje v reklamah in drugih občilih, športu in celotni proizvodnji drznost, lepoto, hitrost, mladost, uspešnost, moč, spolnost ... S tem je v javnem mnenju ustvarila slepo pego za vrednost starosti. Ta je postala družbeni tabu, obdan s številnimi predsodki in negativnimi stereotipi. Slepa pega v doživljanju smisla starosti se kaže tudi pri mlajših, in sicer v tem, da se izogibajo starih ljudi, misli na starost in pogovoru o njej. V takih razmerah imajo stari ljudje slabe pogoje za sprejemanje svoje starosti in njenih možnosti, še posebej onemoglosti in smrti. Posledica tega je množična osamljenost starih ljudi. Stari in nemočni ljudje so v današnji družbi marginalizirani, prav tako pa sami pogosto ne sprejemajo svoje starosti in ne vidijo specifičnih možnosti, ki jih nudi tretje življenjsko obdobje vse do konca življenja. (<http://www.mddsz.gov.si/>)

Živimo torej v družbi z mnogimi ukoreninjenimi patriarhalnimi vzorci mišljenja in vedenja. Mnogi ljudje si v mladosti in srednjih letih oblikujejo negativne stereotipe o starosti in staranju, ko pa se postarajo, jih ta njihova stališča kaznujejo. In sicer na način, da jim znižujejo samospoštovanje in samozavest ter jih tako brez potrebe delajo resnično ostarele. Po drugi strani pa jih tudi drugi ljudje zaradi istih stališč zapostavljajo in marginalizirajo.

Starostni stereotipi vključujejo mnogo lastnosti, prevladujejo negativne: fizična, intelektualna in spolna nemoč, odvisnost od drugih ljudi, slab spomin, duševna odsotnost, konservativnost, rigidnost, sitnost, egocentričnost, egoizem, cinizem ... Tako prikazujejo mediji (filmi, oddaje, smešnice). Redki pa so pozitivni stereotipi, ki prikazujejo starejše ljudi kot modre, izkušene in ljubeče do svojih potomcev.

V starostnih stereotipih prevladuje pet lastnosti:

- da so vsi starejši ljudje med seboj podobni,
- da so senilni,
- da so konservativni,
- da so neproduktivni,
- da so izkoriščevalski. (Pečjak 1998: 63)

Postružnik (2000: 337) dodaja, da v družbi velja stereotip, da so stari ljudje bolni, zanemarjeni, senilni in zaradi tega v napoto. Starost se na osnovi takega družbenega razmišljanja tabuizira v nekaj manjvrednega, nezaželenega in obrobnega. Biološkemu zmanjšanju sposobnosti starih ljudi sledi na osnovi stereotipnega družbenega vrednotenja starosti diskriminacija lastne podobe, saj se v luči družbenega razvrednotenja spreminja tudi osebna samopodoba. Tako se stari ljudje v skladu z družbenimi pričakovanji počutijo prazne, nekoristne, potisnjene na rob družbe, bolne in potrebne pomoči. Zato je osamljenost eno od njihovih prevladujočih razpoloženj. Izločuje jih njihov življenjski položaj: odselitev otrok, ki si osnujejo svojo družino, upokojitev, ki jih izloči iz delovne enote, zato upade tudi zanimanje za stroko in druge interese, v političnih skupinah pa niso ravno dobrodošli, čeprav bi njihovi volilni glasovi lahko pomembno vplivali na sedeže v parlamentih. Vendar vse te ločitve niso neizogibne.

Mali (2002: 318) poudarja, da so starostni stereotipi pomanjkljivi, ker pretiravajo, posplošujejo in pogosto ne ustrezajo resnici. Poleg stigmatiziranja starega človeka pa vplivajo tudi na njegovo subjektivno doživljanje in vedenje. Tako se ljudje lahko počutijo starejše, kot so v resnici. Na eni strani družba starim ljudem predpisuje vloge in čustva, po drugi strani pa posameznikovo individualno občutenje starosti pogosto ni vezano na družbeno pogojevanje starosti. Sivi lasje, upočasnjene telesne funkcije, starost nad 60 let namreč še ne pomenijo, da se človek počuti starega in mora biti osamljen, depresiven, nostalgичen, kar naj bi bila tipična čustva, povezana s starostjo.

Ramovš (2000: 323) pravi, da je osamljenost za starega človeka enako huda kot telesna podhranjenost. Podobne naj bi bile tudi posledice: od telesne podhranjenosti začne človek hirati in napadejo ga bolezni, če ga muči osamljenost, pa izgubi tek in spanec, pogoste pa so tudi razne bolezni. Možen odziv starega človeka na osamljenost je tudi, da kar naprej

dremajoče čemi. Če star človek nima zadovoljene potrebe po temeljnem oz. osebnem medčloveškem odnosu s kom, je osamljen, pa naj je okrog njega še toliko ljudi. Osamljenost v starosti je lakota po bližini nekoga od svojih ljudi. Prav osamljenost je ena najbolj razširjenih in najhujših stisk današnjih starih ljudi.

Kristančič (2005: 118) navaja dejavnike, ki vplivajo na osamljenost in so lahko osebni:

- zmanjšanje sposobnosti oblikovanja dobrih odnosov,
- pomanjkanje veščin za začetni kontakt,
- nezmožnost za intimnejši odnos z drugimi,
- sramežljivost,
- strah pred zavrženostjo,
- konflikt znotraj sebe glede spremljajočih čustev v odnosu,
- nezaupanje vase,
- nejasni občutki krivde,
- bojazni pred ljudmi nasploh,
- čustvena »revščina«,
- dosedanje neprijetne, travmatične izkušnje v odnosih z drugimi.

Vendar pa osamljenost ni vedno odvisna od pomanjkanja neposrednih stikov z ljudmi. Človek se lahko počuti osamljenega tudi v družbi ali pa se ne čuti osamljenega, četudi je sam. V družbi lahko naletimo tudi na posameznike, ki se, obdani s prijatelji in znanci, počutijo zelo osamele. Lahko pa se tudi zgodi, da so v domovih za starostnike taki, ki se ne družijo z drugimi starostniki, pa zato niso prav nič osamljeni. Zato je treba osamljenost razumeti kot subjektiven fenomen. (Mali 2002: 319)

Na podeželju je drugače, ker živijo prebivalci v velikih družinah, od vnukov do starih staršev skupaj. Vendar velike družine razpadajo. Nadomeščajo jih nuklearne družine, starejša generacija pa je bolj ali manj odveč in je prepuščena sebi. Izjema so posamezniki, ki so si v aktivnem življenju prigrabili dovolj sredstev, da uživajo dobrine – razkošno hišo, služinčad, prijatelje, potovanja po svetu in vse, kar spada zraven. (Pečjak 2007: 79)

Na svojo starost se je potrebno osebno pripravljati. Šele ko se človek otrese stereotipov, da ne dela z njimi krivice drugim, tudi sam sprejema starost. Ta je kvalitetnejša, če je nanjo pripravljen, jo sprejema in izkoristi življenjske možnosti, ki mu jih prinaša.

#### **1.4. PRIPRAVA NA STAROST IN UPOKOJITEV**

Mejo, kdaj naj bi se človek začel pripravljati na starost, je težko postaviti. Nekateri znanstveniki menijo, da se prvi znaki staranja pokažejo okrog petdesetega leta, ko ženska stopi v klimakterij, moški pa predvsem psihično občuti upadanje življenjske moči in sposobnosti daljše koncentracije. Lahko se začne pripravljati na starost tudi že prej, v smislu, da si pripravi načrte, kako bo preživel to obdobje, da razmišlja in zbira informacije o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja ter da v sebi ovrednoti svojo življenjsko pot, ki ji strokovno rečemo tudi življenjska zgodovina.

Neizpodbitna prelomnica v življenju je upokojitev, za katero vsak zaposlen posameznik dobro ve, kdaj ga čaka. Upokojitev je namreč dogodek, ki spremeni dnevni in življenjski ritem. Ponavadi se novi upokojenci soočajo s praznino: nekaj jim v življenju manjka. Gre za porušen dnevni ritem. Zato je pomembno, da si po upokojitvi človek ponovno ustvari ritem tako, da bolj obsežno opravlja tiste dejavnosti, ki jih je že prej in ga zadovoljujejo ali pa si poišče nove, ki mu lahko prinesejo tudi nove znance in prijatelje. Koristno je, da o tem začnemo razmišljati, preden je upokojitev pred vrati. Kljub temu pa za spremembe ni nikoli prepozno, saj se človek uči in spreminja do konca življenja.

Priprava na upokojitev in starost naj bo celovita, kar pomeni, da je treba hkrati ozaveščati svojo življenjsko pot in odnos do najpomembnejših dogodkov, ki so nam krojili življenje, zavestno analizirati vse spremembe, ki se dogajajo v našem telesu, v naši psihi in v okolju ter pripraviti »program« rednega dejavnega življenja, ker nedejavnim ljudem hitreje upadajo življenjske funkcije kot tistim, ki živijo dejavno. (Hojnik-Zupanc 1997: 7, 8)

Upokojitev pomeni veliko več kot le opustitev dela in delovnih navad. Predstavlja namreč sprejem nove družbene vloge, ki se kaže v spremembi vedenja, vsakodnevnega ritma življenja, drugačnih odnosih med ljudmi, v premiku interesov od dela k prostočasnim dejavnostim, v spremembi ekonomskega statusa ... Nekaterim se zdi nemogoče, da bi



upokojitev lahko predstavljala človeku problem. Človek je lahko srečen brez dela, lahko uživa življenje, ker je gospodar samega sebe, lahko dela, kar želi.

Vendar pa se pri večini upokojencev ob upokojitvi dejansko pojavijo problemi. Ti problemi so povezani z naslednjimi spremembami:

- izraba časa je drugačna (»delovni čas« postane prosti čas),
- medsebojni odnosi se spremenijo (zmanjšajo se socialni stiki; kdor je imel znance in prijatelje med sodelavci, ob upokojitvi izgubi stike z njimi),
- ekonomski status je drugačen (sredstva za preživetje so manjša, preživetje se opira na prihranke),
- občutek lastne vrednosti je spremenjen (smisel življenja danes predstavlja delo, kjer človek dobiva priznanja in pohvale, to mu povečuje samozaupanje in pozitivno doživljanje samega sebe, kar pa upokojitev ne omogoča več). (Mali 2007: 6)

Finančni problemi in problemi prostega časa v pokoju se lahko rešujejo le z dolgoročnim načrtovanjem. Mnogi se s temi problemi ne soočijo dovolj zgodaj in se upokojijo, ne da bi bili ustrezno pripravljeni. Priprava je v tem, da bodoči upokojenec prihrani nekaj denarja, si kupi različne stvari in razpolaga z njimi, da poskrbi za svoje zdravstvene potrebe, zbere podatke in nasvete glede aktivnosti v prostem času. Pri pripravi morajo sodelovati razum, vzgoja in družbena naravnost. Pridobiti si mora nove spretnosti, spremeniti svoje poglede na stvari in posvetiti pozornost novim področjem.

Najbolj pomembna področja, za katera mora poskrbeti, so:

- dohodek in premoženje, da nam bo omogočena materialna varnost, ko se bomo upokojili;
- delno nadaljevanje prejšnjih dejavnosti ali družabnih zvez, ker to daje občutek pripadnosti in udeležbe;
- skrb za telesno ugodje in zdravje, da bomo bolj aktivni in da nas ne bo skrbela prihodnost;
- pravilna uporaba prostega časa, da se bomo vsaj delno počutili zadoščene, koristne in srečne. (Stoppard 1991: 210)

Priprava na upokojitev zajema tudi pravočasno skrb za zdravje. Sem spada pravilna prehrana, pomen gibanja, pravilna obutev, nega zob, bolezni v starosti in njihovo pravočasno prepoznavanje. Pomembno je tudi redno hoditi na zdravniške preglede. Dobro je, da se upokojenec že leta pred upokojitvijo loti dejavnosti in hobijev, ki mu bodo popestrili stara leta. Udejestvuje naj se jih zunaj doma, med prijatelji, v društvi in na sestankih. V pripravo na upokojitev spadajo tudi okrepitev stikov z znanci in s prijatelji ter novi stiki z ljudmi.

Razboršek (2002: 45) poudarja, da se je treba na upokojitev psihično pripravljati več let, in sicer vsak človek na svoj način. Upoštevati je treba involutivne spremembe na psihičnem področju. Spremembe se včasih kažejo prikrito kot hitro utrujanje ob duševnem delu ali večji čustveni labilnosti. Ko se pokažejo ti znaki, se mora posameznik vprašati, ali živi zdravo življenje. Kako je obremenjen z delom in družbenimi obvezani in koliko časa ima za rekreacijo. Posledice nezdravega življenja so čezmerno uživanje alkoholnih pijač, odvisnost od tablet, zanemarjanje kulturnega, družbenega in rekreativnega življenja.

Ramovš (2003: 246) poudarja pomembna življenjska pravila glede osebne priprave na kakovostno starost:

1. Starost pride sama, ne da bi se človek tega prav zavedal, toda za kakovostno in smiselno življenje v starosti se je treba zavestno pripraviti.
2. Čas za pripravo na kakovostno in smiselno starost so predvsem srednja leta življenja; po upokojitvi je treba kakovostno živeti tretje življenjsko obdobje in se v tem stalno izpopolnjevati, čas za pripravo na upokojitev je pa pred upokojitvijo.
3. Priprava na kakovostno in smiselno starost zahteva, da človek zavestno oblikuje pozitivno doživljanje tretjega življenjskega obdobja, to pomeni, da goji čustva, misli in načrte o svoji starosti in življenju na stara leta.
4. Za osebno pripravo na kakovostno starost je potrebno, da je človek v mladih in srednjih letih v osebnem stiku s kakim starim človekom, ki se trudi živeti svojo starost kakovostno in smiselno; pa tudi, da se v srednjih letih družijo z mlado generacijo, kar mu bo v poznejših letih pomagalo razumeti mlajše in vzdrževati z njimi medgeneracijske stike.
5. Na starost se je treba pripravljati materialno, duševno in socialno.

Priprava na starost je nekoliko različna pri moških in ženskah. Za ženske je konec rodnosti jasen mejnik, ki prinaša hitre in vidne spremembe, medtem ko še dolgo po tem ostajajo žilavo vitalne. Moški prehajajo skozi ta leta manj opazno, vendar pa upada njihova vitalnost očitno hitreje, kakor se zdi na zunaj.

V današnjih razmerah je primerno, da se človek udeleži organiziranega tečaja priprave na upokojitev. Skupaj z drugimi, ki so v istem položaju, se namreč človek lahko socialno uči novih stališč, navad, veščin, odnosov, komunikacije in podobnega. Učenje se mu oblikuje kot pozitivno doživljanje. (Ramovš 2003: 248, 249)

## **1.5. UPOKOJITEV**

Upokojitev je značilna za moderno dobo. Plemenske in ruralne družbe je ne poznajo. Ljudje delajo, dokler morejo in to, kar zmorejo. V visoki starosti se omejujejo na čuvanje in nego otrok, kar je enako pomembno kot recimo lov za hrano. Vsako življenjsko obdobje ima svoj smisel. Eksistencialne krize ne poznajo. (Pečjak 1998: 74)

Drugače je v »civiliziranih« družbah. Upokojitev je za nekatere ljudi blagoslov, posebno za tiste, ki niso marali svojega dela ali pa so delo občutili kot breme. Če imajo konjičke, jim pomeni upokojitev vstop v novo, prijetnejše obdobje. Lahko se ukvarjajo z marsikatero dejavnostjo, za katero prej niso imeli dovolj časa ali zbranosti, npr. z umetnostjo, branjem knjig, poslušanjem koncertov, zbirateljstvom, celo športom. Univerza za tretje življenjsko obdobje in drugi izobraževalni programi jim omogočajo dodatno izobraževanje, lahko ujamejo to, kar so zamudili v mladosti. Redne šole jim večinoma zapirajo vrata, toda lahko se vpišejo v posebne šole za starejše državljane, npr. risarske, plesne, jezikovne tečaje, v nekaterih državah pa petdeset- ali šestdesetletni univerzitetni študenti niso posebna redkost.

Težje prenašajo upokojitev osebe, ki so rade delale, posebno tisti, ki so »cveteli« pri svojem delu in našli v njem vsebino in smisel svojega življenja. Zanje je upokojitev hud stres, eden od najhujših v življenju, ki mu lahko sledi silovita in dolgotrajna depresija, lahko celo upad duševnih funkcij. Z nekoliko ironije bi rekli, da se niso upokojili zato, ker so stari, marveč so se postarali zato, ker so se upokojili. (Pečjak 2007: 85)

Konec poklicne delovne dobe pogosto pomeni izgubo določene funkcije in vloge. Občutek nepotrebnosti, izločenosti, življenja brez vsebine, izguba avtoritete, odgovornosti in finančna negotovost lahko posamično ali kot sindrom privedejo upokojenca v prvih tednih ali mesecih po upokojitvi do resnih kriznih stanj. Upokojeni človek se sooča z nekaterimi pesimističnimi napovedmi. Z vsako posebej se mora resno spopasti in ugotoviti, ali je le plod splošnih predsodkov, ki so jih vsadile vanj tuje izkušnje ali lastni dvomi, ali pa obstaja možnost za prihodnost. Da se človek navadi na pokoj, sta potrebna čas in potrpljenje. (Birska 1992: 24)

Za veliko ljudi je upokojitev pomembno prehodno obdobje iz ekonomsko produktivnega stanja v ekonomsko neproduktivno in relativno odvisno stanje. Zaradi tega nastanejo raznovrstni socialni, psihološki in finančni problemi. Upokojitev prinese različnim ljudem različne spremembe, ki so odvisne je od spola, socialno-ekonomskega stanja in psihološke pripravljenosti. Upokojitev povzroči številne spremembe v življenju, v krogu naših vsakodnevnih dejavnosti, družbenih stikov in življenjskega standarda. (Stoppard 1991: 205)

Upokojitev prinaša začetek obnavljanja nekaterih zadolžitev, še posebej tistih, ki zajemajo družino, prijatelje in sosede. Čas, ki smo ga z upokojitvijo pridobili zase, lahko s pridom izrabimo za alternativne dejavnosti in družbene povezave. Izgubo družabnih vezi po upokojitvi, po odhodu otrok ali po smrti zakonca lahko nadomestimo z drugimi odnosi – s prijatelji, sosedi ali sorodniki. Še več, dejavnosti in povezave v kasnejših letih so lahko bolj pomembne in zavezujoče, ker jih je manj, so pa bolj osebne. Upokojenec mora sam urediti stvari tako, da si poišče aktivnosti, ki ustrezajo njegovi starosti, osebnim lastnostim in zdravju.

Upokojitev lahko prinese skrčen obseg dejavnosti in zmanjšanje stikov z drugimi ljudmi. Manj so povezani z drugimi ljudmi, so manj čustveno vpleteni in bolj zaposleni s svojimi lastnimi težavami in okoliščinami. (Stoppard 1991: 207, 208)

Pri preučevanju obdobja po upokojitvi znanstveniki opažajo, da obstajajo razlike med upokojenci. Vsi namreč ne postanejo nedejavni, ampak so mnogi še naprej aktivni na področjih, ki so povezana z njihovimi življenjskimi interesi. Nekateri gojijo nove dejavnosti ali se vrnejo k tistim, za katere v dobi zaposlitve niso imeli dovolj časa. (Kastenbaum 1985: 63, 64)

Anthony Lenzer (1998 v Ramovš 2003: 300) je sestavil tipologijo sedmih načinov odzivanja ljudi na upokojitev:

1. rešitev – človek doživlja upokojitev kot izhod iz neznosne situacije v službi, načrtov za obdobje po upokojitvi pa nima;
2. nagrada – upokojitev doživlja kot nagrado za dotedanje življenje, počuti se zadovoljnega in svobodnega;
3. nadaljevanje – človek poskuša nadaljevati življenje, kot bi upokojitev ne prinesla nikakršnih bistvenih sprememb v njegovo življenje, izogiba se tveganju, novostim se le prilagaja;
4. spokoritev – človek poskuša po upokojitvi narediti, česar prej ni mogel, popraviti, kar je prej zagrešil;
5. pustolovščina – z upokojitvijo želi pretrgati s preteklostjo in začeti na novo, storiti, česar prej ni mogel, rad tvega;
6. ponovno ovrednotenje – človek z upokojitvijo naredi bilanco dotedanjega življenja in določi prioritete za čas po upokojitvi;
7. konec poti – človek doživlja upokojitev in čas po njej kot življenjsko praznoto, kot izgubo in konec vseh možnosti v življenju.

Upokojenci ponavadi prevzemajo razna honorarna dela, delo »na črno«, ukvarjajo se s konjički, hodijo po gorah in potujejo kot turisti. Upokojitev težje prenašajo ljudje, ki teh možnosti nimajo. Težje jo prenašajo tudi osamele osebe brez potomcev, sorodnikov in prijateljev. Zelo pomagajo skupine starih za samopomoč, v katerih si starejši ljudje izmenjujejo izkušnje, se pogovarjajo, emocionalno podpirajo, organizirajo izlete, telovadne vaje. (Pečjak 2007: 85)

Birsa (1992: 29) pravi, da je časa po upokojitvi na pretek in da človek ni nikoli tako star, da se ne bi veselil doseženega uspeha – uspelega akvarela, posrečenih fotografij vnukov, moderne nove pletene jope, kvačkanega prta. Kdor se hoče ukvarjati z vrtičkarstvom ali z gojenjem določene kmetijske kulture, ima neomejene možnosti. V času zaposlitve je bilo premalo časa, da bi sledili vsem novostim na literarnem področju – v tem času pa je bilo napisanih toliko zanimivih romanov, spominov, potopisov. Dopusti so bili prekratki, da bi si človek ogledal svet pa se še odpočil in si nabral novih moči za naslednje delovno leto.

Nekateri prijatelji iz mladosti ali sošolci, ki so odtujili, se zopet srečajo in se občasno srečujejo. Zrahljane vezi se lahko zopet utrdijo. Osamljenost pogosto prežene dopisovanje, zahajanje v družbo, obisk znancev v drugih krajih. Nekateri, predvsem starejše ženske, se pogosto zatečejo v vero. Vključijo se v skupino in v njej najdejo novo življenjsko vsebino.

Mnoge starostnike je mogoče srečati na sprehodu s svojimi štirinožnimi varovanci. Vzroka za odločitev za živali sta najpogosteje osamljenost in zavestna prisila k hoji. Na prvem mestu je pes, nekateri imajo raje muce, papige in kanarčke. Mnogim starostnikom je sožitje z živalmi v zadovoljstvo.

### **1.5.1. UPOKOJITEV IN DRUŽINA**

V starejši populaciji se dogajajo pomembne strukturne spremembe. Slovenija se uvršča med starajoče se zahodnjaške družbe, saj je bilo v letu 2005 v Sloveniji starejših od 60 let že 20,6% ljudi. Vzrok pa so predvsem demografske spremembe (podaljševanje življenjske dobe, izboljševanje kvalitete življenja). Tako se tretje življenjsko obdobje spreminja v vedno aktivnejše obdobje. Za družinsko življenje to pomeni predvsem tesnejše medgeneracijske povezave.

Naraščajoča družinska raznolikost je tudi medgeneracijske stike spletla v nepredvidljivo mrežo kompleksnosti. Čeprav je družinska raznolikost po eni strani zmanjšala stopnjo prekrivanja generacijskih naracij, pa je podaljševanje življenjske dobe bolj utrdilo časovne povezave med generacijami. Gre za pojav povečane vertikalizacije večgeneracijskih družin, za katere so značilni tesnejši stiki med generacijami. (Švab 2006: 63)

Družina je najbolj naravna celica, ki optimalno zadovoljuje človekove osnovne in socialne potrebe. Življenje starega človeka je usmerjeno pretežno v interakcijo s partnerjem in otroki. Ugotavljajo, da so partner, otroci, sorodniki, prijatelji in sosedje pomemben potencial starega človeka. Socialna opora, ki jo starostnik dobi v tem okviru, pozitivno vpliva njegovo funkcioniranje in počutje. Uravnava napetost stresa in posameznikovo zdravje. (Hojnik-Zupanc 1999: 141)

Stopnja kakovosti življenja in sožitja v sodobni družini se kaže najbolj očitno v medsebojnih odnosih in komunikaciji članov. Dobre medčloveške komunikacije, medsebojnega sodelovanja in solidarnosti ljudje ne prevzemamo spontano od okolja, ampak se jih moramo zavestno naučiti. To velja tudi za medgeneracijske odnose v družini. Če današnja družina prepušča te pomembne sestavine kakovosti življenja spontanosti, naključju ali medijem in javnosti, ne morejo v njej uspevati odnosi med generacijami in sploh medčloveški odnosi. Sodobna družina mora sistematično vpeljati v svoj vsakdanjik kulturo stalne pozornosti do učenja dobre medčloveške komunikacije, medsebojnega sodelovanja in solidarnosti, podobno kakor kulturo zdrave prehrane, gibanja, skrbi za ekonomsko varnost in druge vidike zdravega in kakovostnega življenja.

Kakovost življenja in sožitja v sodobni družini je namreč odvisna od tega, kako visoko raven medsebojne komunikacije, sodelovanja in solidarnosti je dosegla ter od tega, kako visoko raven individualiziranosti, osebne svobode in samostojnosti so dosegli vsi njeni člani. S tem, da se v sodobni družini vsi naučijo dobro komunicirati, sodelovati in biti solidarni, si preskrbijo najboljše pogoje za lepo medgeneracijsko sožitje čez dve desetletji, ko bodo sedanji otroci srednja generacija, sedanji starši pa stara generacija. (Ramovš 2003: 268, 269)

Čačinovič Vogrinčič (2000: 287) poudarja, da se vsaka družina sooči s starostjo in staranjem, in sicer na svoj, edinstven način. Življenje primerja s sestavljanjo, pri kateri je na voljo ogromno kosov, vsak pa si lahko poišče tiste, ki jih potrebuje, in sicer tako kot jih potrebuje – z ljudmi, s katerimi živi. Že zavržene kose lahko znova odkrije, lahko pa odkrije in dobi nove. Prisposoda spodbuja in opogumlja za postanek v sedanjosti vseh generacij ene družine, da bi se naloge lotili skupaj.

Mali (2007: 4, 5) pravi, da socialna opora, ki jo star človek lahko dobi v družini, pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje. Ublažuje napetosti zaradi stresa in uravnava posameznikovo zdravje. Družina predstavlja osnovni okvir življenja in smrti. Za vse člane je pomembno, da so sprejeti, ljubljani in spoštovani. Za uspešno pomoč bolnim ali zdravim starim ljudem zadošča že razumevanje stisk, občutek sprejetosti, pripadnosti in topla beseda. Vendar pa so razširjene družine, ki so v preteklosti dajale starim ljudem takšno pomoč, danes redke oz. ne obstajajo več. Družine pogosto zaradi nezdravih družinskih odnosov zavrnejo skrb za starega človeka in jo prenašajo na zdravstvene in socialne službe.

Stari ljudje pa pri vsem tem ostanejo sami, počutijo se nepotrebne, odvečne, izolirane ali zavržene.

Čačinovič Vogrinčič (2000: 289) označi družino kot delovno skupino, v kateri ima svoj prispevek tudi tisti član, ki potrebuje pomoč. Družinska skupina deluje v funkciji delovne skupine, ko ravna po principu realnosti. Predstavlja zavestno delitev dela, individualizacijo in diferenciacijo med člani za opravljanje tistega, kar je treba opraviti v družini in za družino. Delovna skupina pomeni vpletenost, izpostavljenost, akcijo, poseganje. Biti v delovni skupini pomeni biti dejaven, odziven, živ.

Vzorec družinske povezanosti je odvisen od življenjskega stila. Tisti ljudje, ki so razvili vzorec družinske povezanosti in medsebojne pomoči, ga ohranijo tudi v starosti. Tisti ljudje, ki pa so življenje preživeli bolj neodvisno in samostojno, želijo ohraniti ta način življenja tudi v starosti. Zato takrat, ko potrebujejo pomoč, raje posežejo po formalnih oblikah pomoči, kot pa da bi se obrnili na družinske člane. Potrebno je upoštevati življenjski stil, na katerega je star človek navajen. (Hojnik-Zupanc 1999: 143)

### **1.5.2. POMEN SOCIALNIH MREŽ V STAROSTI**

Človek je po svojem bistvu družbeno bitje. Medčloveške povezave so zanj nekaj temeljnega, kar nujno potrebuje za preživetje, podobno kakor sta na telesnem področju nujna hrana in zrak. Od spočetja do smrti je človeku nujno potrebna vpletenost v bolj površinska razmerja z mnogimi ljudmi, prav tako pa globoka povezanost z nekaj ljudmi v osebnih medčloveških odnosih.

Medčloveška razmerja in odnosi so socialna mreža, ki človeku:

- pomaga, da uspeva, zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje,
- postavlja v življenju pravila igre za družbeno sožitje,
- preseje njegovo vedenje in ravnanje v družbeno sprejemljive in nesprejemljive vloge,
- nudi varstvo pred pomanjkanjem in nevarnostmi, čeprav mu s svojimi omejitvami povzroča tudi nevšečnosti,
- v trenutku njegove težave pomaga, da ne propade. (Ramovš 2003: 189)



»Staranje vpliva na socialne mreže, na izbiro ljudi, s katerimi se družimo, in na način, kako to počnemo. Še bolj pomembno pa je, da velja tudi narobe. Socialne mreže vplivajo na staranje – kar pomeni, da ne moremo razumeti socialnih vidikov staranja, če ne poznamo obsega socialnih vezi, njihovih potencialov, kvalitet in učinkov.« (Dragoš 2000: 293)

Strokovnjaki ugotavljajo, da se socialne mreže starih ljudi razlikujejo od tistih, ki jih imajo mlajši. Glede na posebne potrebe, ki jih imajo starejši, so te mreže ožje. Socialne mreže pomembno vplivajo na uspešno staranje, saj zagotavljajo več podpore in tako pomagajo starim ljudem nadomestiti izgube, s katerimi se soočajo. Ljudje, ki to mrežo sestavljajo, lahko po drugi strani tudi ovirajo 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. (Milošević Arnold 2000: 254)

Hlebec (2003: 171) pravi, da je preučevanje socialnih omrežij starostnikov zaradi njihovega naraščajočega deleža čedalje bolj pomembno. Omenja pet tipov socialnih omrežij starostnikov, ki se razlikujejo glede na oddaljenost najbližjih sorodnikov, stopnjo sodelovanja z družino, prijatelji in sosedi ter glede na vključenost v lokalno skupnost in prostovoljne skupine. Izpostavila je tri dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje in vzdrževanje socialnega omrežja. Prvi dejavnik je neodvisen od posameznika, gre za družinske značilnosti (poroke in rodnost predhodnih generacij, zaporedje rojstev). Poroka razširi krog sorodnikov, od katerih lahko posameznik pričakuje socialno oporo. Pri drugem dejavniku (selitve) ima posameznik možnost izbire in regulacije lastnih selitev, ne more pa uravnati selitev sorodnikov, predvsem otrok. Tretji dejavnik pa sta posameznikova osebnost in temperament. Tipično omrežje socialne opore starostnika šteje od 5 do 7 oseb, med katerimi so večinoma člani družine, sledijo drugi sorodniki, nekateri prijatelji in sosedje.

Za kakovostno življenje na stara leta je potrebna zadovoljitev materialnih potreb po stanovanju, hrani, obleki in drugem, enako pomembne pa so tudi nematerialne ali socialne potrebe pri:

- medčloveški povezanosti in tesnih medčloveških odnosih,
- doživljanju starosti kot posebnega, toda enako smiselnega obdobja, kot so mladost in srednja leta življenja,

- predajanju zrelih življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji. (Postružnik 2000: 338)

Šiplič, Kadiš (2002: 296–299) poudarjata, kako pomembno vlogo imajo za upokojenca razna društva, klubi, skupine za samopomoč in izobraževalne ustanove (npr. univerza za tretje življenjsko obdobje). Za mnoge so edina pot do medsebojnih odnosov, pomagajo jim pri lažšanju duševnih bolečin, omogočajo reševanje raznih življenjskih problemov, potovanja in skupna praznovanja. Ustvarjanje pogojev za vključevanje v skupine vrstnikov je pomembno. Na ta način lahko posameznik razvije občutek pripadnosti, sprejetja, so cenjeni, ohranijo samozavest. Njihovo sodelovanje je odvisno od pozitivnih čustev. Potrebujejo podporo, spodbude interesne skupine in dostopno kakovostno ponudbo za preživljanje prostega časa.

Prepričanje, da se morajo starostniki družiti samo s sebi enakimi, je napačno. Tako se namreč preveč ukvarjajo s svojimi upravičenimi problemi, kar lahko neugodno vpliva predvsem na njihovo psihično počutje. Prav je, da se starostniki gibljejo tudi med mlajšimi ljudmi in s tem ohranjajo zavzetost, vitalnost, vsestranskost. (Birska 1992: 8)

Empirične raziskave kažejo, da so učinki socialnih mrež tesno povezani z zdravstvenim stanjem starih ljudi (vključno z nižjo smrtnostjo), s kardiovaskularnimi obolenji, z umrljivostjo zaradi raka in z nivojem funkcionalnih zmožnosti. Učinek mrežnih interakcij je odvisen od različnih okoliščin, med katerimi so najpomembnejše: dohodek oz. materialno stanje, fizična kondicija in spol. Od teh treh je najbolj predvidljiv materialni dejavnik. Tisti z nižjimi dohodki so bolj izpostavljeni zdravstvenim tveganjem, imajo slabši dostop do zdravstvenih storitev, so pogosteje žrtev kriminalnih napadov in imajo manj ustrezno prehrano. Zato je verjetno, da materialno slabše preskrbljeni bolj potrebujejo storitve socialnih mrež in so bolj prizadeti, če ostanejo brez njih, kot to velja za premožnejše. (Dragoš 2000: 304)

### **1.5.3. MOŠKI IN ŽENSKE OB UPOKOJITVI**

Večina moških preživi večji del zrelih let pri precej rutinskem delu, s katerim si služijo sredstva za življenje in pokojnino, malo pa storijo za to, da bi si našli dejavnosti in priložnosti, ki bi se lahko nadaljevale tudi še v obdobju pokoja. Nekateri moški ugotovijo, da se na upokojitev privajajo s težavo, ker je prišla nenadoma, čeprav v starosti, določeni po

zakonu, vendar brez poprejšnje priprave, ki bi bila potrebna za dobro prilagoditev, pa tudi brez časa, denarja in priložnosti, da bi se nanjo pripravili. Moški je glede svojega položaja, ugleda in avtoritete v družini odvisen od dela in delovnih sposobnosti, zato je zanj prehod v pokoj lahko težaven. V svojih družinah imajo pogosto izbruhe togote, so nedružabni in vse pogosteje posegajo po alkoholni omami. (Razboršek 1999: 45)

Boljša priprava na upokojitev bi usposobila mnogo več moških za koristno preživljanje in uživanje poznih let. Krajši delovni teden, daljši počitki in postopno puščanje plačanega dela v zadnjih letih delovnega življenja bi dali ljudem dovolj priložnosti za negovanje trajnih, dolgoročnih interesov in osebnih dejavnosti. Vse to bi prenesli v pokoj. (Stoppard 1991: 210)

Za ženske je problem prilagajanja ponavadi lažji, ker niso, razen če so samske, postavljene pred nenadno nujnost, da se prilagodijo nepričakovani upokojitvi. Običajno obnovijo sorodstvene vezi in prevzamejo domača opravila. Delovne ženske pa so z družinskim življenjem tesneje povezane kot moški in je zaradi njihovega neprekinjenega dela doma in ustaljenih družabnih navad prilaganje v pokoju manj težavno.

Ženske, katerih otroci so odrasli ali so zgodaj postale vdove, pogosto najdejo tudi druge ženske v podobnem položaju, medtem ko upokojeni moški ali vdovci pogosto nimajo veliko prijateljev in se lahko počutijo osamljene, če nimajo svojih družin. (Stoppard 1991: 211)

»Za mnoge moške je nerazumljivo in utesnjujoče, da so nenadoma po ves dan doma, potem ko so se desetletja posvečali svojemu poklicu. Žena, četudi je zaposlena, je morala svoje obveznosti do družine in v gospodinjstvu opraviti. Nastane nova situacija – žena ima svoj ustaljeni ritem opravil, mož se neznansko dolgočasi. Ta »prevlada« lahko postane nevarna za njune medsebojne odnose, kot lahko postane nevarno, če mož svojo ukazovalnost prenese v gospodinjstvo, se kar naprej vtika v različna opravila in kritizira ženino ravnanje, ki ga prej leta in leta še opazil ni.« (Birska 1992: 24)

## **1.6. UPOKOJITEV IN STRES**

Psihološka literatura opredeljuje stres kot preobremenjenost, ki ogroža posameznikovo fizično in duševno integriteto. Povzročajo ga fizični dejavniki, npr. neznosna vročina ali mraz, biološki, npr. lakota, žeja ali bolezen, psihološki, npr. smrt bližnje osebe, ali socialni, npr.

upokojitev. Dogodki, kot so bombardiranje, požar, potres, poplava, plenjenje, begunstvo, ločitev, osamljenost, invalidnosti in huda bolezen spadajo med najhujše strese, ki lahko zadenejo človeka. Nekoliko šibkejši, a še vedno zelo hudi stresi so izpiti, odhod otroka iz družine, delovni neuspehi, bankrot ter podobni dogodki. Posebno ljubezensko in spolno življenje je povezano s pogostimi stresi, ločitev od ljubljene osebe pa lahko pri čustveno neuravnovešeni osebi sproži samomor.

Stres je odvisen tudi od notranjih dejavnikov, npr. zaznave razmer in njihove interpretacije. Objektivne razmere so lahko zelo nevarne, če pa jih zaznamo kot razmeroma varne, je stres manjši. Lahko se celo izniči ali pa preide v stres, ki posameznika spodbuja k učinkovitejši aktivnosti. Ohranitev toplih odnosov z otroki ali pogovor s prijatelji zmanjšuje občutje osamljenosti in zapuščenosti, pomembno vlogo pri tem igrajo tudi skupine za samopomoč.

Prehod v tretje življenjsko obdobje prinaša številne boleče izkušnje. Lahko ga kvečjemu primerjamo s prehodom v mladost, ki ga je Stanley Hall (1904 v Pečjak 2007: 82) imenoval »obdobje neviht in stresov«. Na prehodu v tretje življenjsko obdobje čakajo človeka travmatični dogodki, kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev, starostne bolezni ter prej ali slej smrt enega od zakoncev. Pogosto se pridružijo finančne težave, spremembe bivališča in osamljenost. Nekateri starostniki odidejo v domove in zavode, kjer so življenjske razmere povsem drugačne in se jim mnogi ne morejo prilagoditi. Starostna travma je danes hujša kot nekoč, ker so ljudje na prehodu ali po prehodu v tretje življenjsko obdobje neprimerno bolj aktivni ter biološko in psihološko bolj »pri sebi« kot pred desetletji ali stoletji, obenem pa bolj osamljeni, ker živijo sami ali v gospodinjstvih z dvema osebama ali pa v zavodu s tujimi ljudmi.

O stresu govorimo veliko predvsem kot o nekem splošnem stanju vznemirjanja. Stres pa ni vsakodnevna skrb, opravilo, ampak so to tisti dogodki, ki v nas izzovejo močna čustva. Življenjske spremembe so v človekovem življenju nekaj čisto normalnega; so pričakovane in spremenijo naše življenje. Upokojitev pomeni za posameznika pomembno življenjsko spremembo. Spremembe pa ljudje doživljamo kot stres. Stresna situacija na spremembo je lahko ugodna ali neugodna. Ugodna je takrat, ko posameznik doživlja prijetna čustva, neugodna pa, kadar se posameznik sooči z neprijetnimi in pogosto tudi nepričakovanimi čustvenimi reakcijami. Vsaka sprememba ali življenjski izziv trajata nekaj časa. Problemi pa

nastanejo takrat, če trajajo dlje in se ponavljajo. Ti lahko znižajo kvaliteto življenja in celo povzročijo različne zdravstvene težave.

Stres, ki traja dalj časa, slabi imunski sistem oz. psihofizično odpornost človeka. Stresna čustva (strah, jeza, depresija) uničujejo telesne obrambne moči človeka. Raziskave kažejo, da dalj časa trajajoči stres vpliva na delovanje vsakega življenjskega sistema v telesu, ne glede na to, ali se aktivira nenadoma ali počasi.

Najpogostejše bolezni, povezane s stresom:

- ulkus
- glavoboli
- migrene
- astma
- diabetes
- visok krvni pritisk
- kožni izpuščaji
- nesreče
- vročinska stanja
- alkoholizem in zasvojenost z drogami
- različne psihične težave

Telo nam pošilja opozorilne znake, še preden se bolezen utrdi. Pomembno je, da če pravočasno opazimo opozorila, lahko bolezensko stanje ustavimo, ublažimo ali celo odpravimo. Nastanek različnih bolezenskih stanj lahko preprečimo z učenjem globoke sprostitve. Ta je bistvena, če ne želimo biti žrtve stresno pogojenih bolezni. S sprostitvijo obnovljamo življenjske moči, naše misli in razvijamo prijetna čustvena stanja.

Življenje vsakega posameznika naj bi bilo kakovostno, kar pomeni uživati življenje, doživljati čustveno zadovoljstvo, biti ustvarjalen in znati izraziti samega sebe. Kako bomo razvijali dobro počutje, uživali v rekreaciji, znali počivati in mirno spati, kako odkrivati področja življenja, v katerih se bomo počutili ustvarjalni in zadovoljni, pa je odvisno od nas samih. (Kristančič 2005: 164, 165)

Upokojitev je čas stresa, ne glede na to, kako se na to spremembo pripravljamo. Ob upokojitvi človek izgubi delovne tovariše, lahko se mu zelo znižajo dohodki, izgubi glavno področje zanimanja in pomemben družinski položaj. Zazdi se mu, da je zanj konec koristnega življenja. Razlogi pa so tudi v moderni družbi, ki skuša razvrednotiti vlogo let tako pri delu kot v prostem času. (Stoppard 1991: 96)

»Nekateri ljudje zelo težko prenesejo strese in odgovornost, ki so značilni za starejša leta. Znajdejo se v novem okolju, ki jim je tuje in jim ga prej nihče ni predstavil, niti ga niso mogli raziskati. Še težje je vse to prenašati, ker gleda družba na take probleme kot na nekaj tujega. Tako ostanejo zunaj delovne skupnosti in kulture, ki je z njo povezana, ter močno občutijo, da so neproduktivni člani družbe in da so breme za ljudi, ki ustvarjajo dobrine; morda se celo počutijo krive, ker so postali veliki potrošniki služb za pomoč in podporo. Nič presenetljivega ni, če so polni občutkov brezvrednosti in če dvomijo o sebi. Mnogo ljudi zelo potre, ko ugotovijo, da ne morejo skrbeti zase in se vzdrževati z lastnimi močmi ali z lastno požrtvovalnostjo. Vsakdo bi moral biti čustveno trden, tako da se lahko upre in ohrani dobro volji, kadar je videti okolje sovražno.« (Stoppard 1991: 97)

### **1.6.1. PSIHOSOCIALNE SPREMEMBE OB UPOKOJITVI**

Številnim zaposlenim se zdi nemogoče, da je lahko upokojitev problem. Zdi se namreč, da je človek lahko srečen, če brez dela in ob primernih dohodkih uživa življenje, če je gospodar samega sebe in lahko počne, kar hoče.

Požarnik (1981: 91) omenja spremembe, s katerimi se lahko srečajo upokojenci:

#### **1. Drugačna razporeditev časa**

Dokler človek hodi v službo, mu delo določa potek dneva, tedna, meseca ... določa mu npr. kdaj mora vstati, kdaj iti od doma, kdaj gre na dopust ... Zato so pogosto mnogi upokojeni povsem zbegani in nebogljeni, ko morajo dan oz. »prosti čas« sami izpolniti.

2. Zmanjšanje socialnih stikov

Kdor je imel znance in prijatelje predvsem med sodelavci, se lahko počuti ob upokojitvi kot nekakšen izobčenec, ker nekako ne spada več mednje.

3. Zmanjšanje finančnih sredstev

Tisti, ki so navajeni živeti razkošno, pričakujejo, da bodo kot upokojenci vsevprek uživali življenje, a so potem razočarani in se teže prilagodijo stvarnosti.

4. Prevelika usmerjenost v poklicno delo

Ker nekateri živijo, da bi delali, in ne delajo za to, da bi živeli, lahko po upokojitvi pogosto ne vejo več, čemu bi živeli in kaj bi počeli.

5. Manjšanje najrazličnejših dražljajev

Dogaja se, da deluje na nekoga premalo dražljajev, npr. če poseda zgolj doma in ima občutek notranje praznine. Premalo dražljajev je lahko za človeka neugodno, zato se lahko pojavijo razne duševne in psihosomatske motnje.

6. Zmanjšanje občutkov lastne vrednosti

Človeku, ki je izločen iz poklicnega življenja, lahko uplahneta samozaupanje in pozitivno doživljanje sebe.

7. Enolično poklicno delo

Kdor je poklicno opravljal enolična, enostranska dela, bo lahko imel v pokoju več težav v novih življenjskih okoliščinah.

Ljudje, ki prostovoljno odidejo v pokoj, so nasploh bolj prilagojeni kakor tisti, ki se morajo upokojiti. (Požarnik 1981: 91)

Krajnc (2001: 10–13) poudarja, da so ob prehodu iz drugega v tretje življenjsko obdobje močno ogrožene zlasti potrebe po varnosti in socialni pripadnosti ter medsebojni navezanosti na ljudi. Poraja se občutek, da so ogroženi in da so jih drugi zapustili. Ogrožen človek pa se težko uči, ima manj zaupanja v druge, zato komunikacije z drugimi dobijo popačen pomen. Ker se v času krize počasneje uči, se še bolj zapleta in še manj znajde v novi situaciji. Obstaja nevarnost, da iz začaranega kroga ne bo videl več izhoda.

Zato je zelo pomembno, da imajo starejši jasne cilje za prihodnost. Zadani cilji naj bodo izziv, da posamezniku zbudijo dovolj življenjske napetosti. Zanje se mora truditi. S cilji se življenjski boj nadaljuje, primerno naprezanje pa ohranja zdravje in duševno ravnovesje. Človek brez ciljev in načrtov za prihodnost je brez življenjske radosti, postane mlahav, brezbrizen in se predaja zgolj zunanjim vplivom. Cilji človeku oblikujejo oz. strukturirajo čas, razdelijo ga na posamezna obdobja. Tudi okolje zazna, če ima starejši svoje cilje. Tedaj ga začne bolj upoštevati in spoštovati.

## **1.7. PROSTI ČAS**

Sestavni del nove filozofije staranja je tudi spreminjanje tradicionalnih stališč, da sta prosti čas in rekreacija rezervirana le za mlade, za njihov telesni in duševni razvoj. Lahko rečemo, da sta danes prosti čas in s tem povezana rekreacija kontinuiran proces in sta v srednji in pozni dobi razvoja človeka in njegovega življenja celo pomembnejši. Včasih se premalo zavedamo, kako močan vpliv ima prosti čas na osebnost posameznika.

Kristančič (2005: 167, 177) meni, da je bistveno spoznanje o prostem času to, da to ni čas, zapolnjen z obveznostmi, delom, šolo, družino, družbo in je osebna izbira. Osnovne funkcije prostega časa so počitek, razvedrilo, razvoj osebnosti, vseživljenjsko učenje in utrjevanje zdravja. Prosti čas zadovoljuje človekove potrebe, interese, razvija in utrjuje človekovo individualnost, razvija in utrjuje nagnjenja, sposobnosti. S prostim časom človek dviguje raven telesnega zdravja, vzdržljivosti in odpornosti. Prosti čas razvija številne pozitivne kakovosti, je preventiva in zdravljenje tako telesnega kot duševnega zdravja posameznika.

Obče spoznanje socialne gerontologije je, da s podaljševanjem življenja prihaja do upadanja fizičnih in psihičnih sposobnosti ter do zdravstvenih težav v visoki starosti, kar se izraža v večji osebni nesamostojnosti, odvisnosti od tehničnih pripomočkov in pomoči drugih ljudi in velikokrat tudi v menjavi okolja (prilagojena stanovanja ali institucionalno varstvo). Dejstvo pa je, da se s podaljševanjem življenjske dobe podaljšuje tudi čas vitalnega preživetja po upokojitvi – to je samostojno, bolj ali manj aktivno življenje. Vedenjski vzorci so odvisni od kontinuitete osebnostnega razvoja in diskontinuitete zamenjave oz. nadomeščanja prejšnjih oblik dejavnosti z novimi. Uspešno staranje (Baltes 1990 v Hojnik-Zupanc 1999: 89) pa je v veliki meri pogojeno tudi s spodbudami iz okolja oz. možnostjo izbire dejavnosti in odnosov.



»Če označimo prosti čas kot čas za opravljanje dejavnosti, ki za posameznika niso neizogibne in jih od njega nihče ne pričakuje ali zahteva, vidimo, da se je to pri starih ljudeh danes, glede na prejšnja obdobja, povsem spremenilo. Takrat, ko še ni bilo upokojitve, pri starih ljudeh tudi ni bilo tako vidne ločnice med delom in prostim časom. Stari človek je delal pač, dokler je mogel. Poleg tega se vedno bolj daljša povprečna življenjska doba in s tem čas od upokojitve do smrti. Vse to vodi do tega, da se je prosti čas starih ljudi danes močno povečal in da je dobilo izkoriščanje tega časa za stare ljudi poseben pomen.« (Požarnik 1981: 125)

Upokojitev prinaša dobre in slabe strani. Hojnik-Zupanc (1991) ugotavlja, da uvrščajo upokojenci med prednosti odsotnost obveznosti, umirjenost, sprostitve, več prostega časa, več časa, namenjenega družini oz. otrokom, in svobodnejši življenjski ritem. Slabosti upokojitve pa so predvsem slabše gmotno stanje, upadanje medosebnih stikov in družabnih srečanj. Nekateri se čutijo manj ustvarjalni, osamljeni in jim je dolgčas.

Kako bo uporabil upokojenec svoj čas, denar in premoženje, je odvisno od njega samega. Pomembno je, da se upokojenec nauči uživati v dejavnostih prostega časa brez občutka krivde. Nekateri se morajo naučiti, kako se ne dela, da lahko uživajo v prostem času. Le-tega je treba načrtovati in se načrta držati, da v njem uživa. Do prostega časa mora imeti upokojenec pozitiven odnos, mora biti zanj navdušen, njemu in uživanju pa mora posvetiti vso svojo energijo. Prosti čas lahko pomeni več časa za osebne dejavnosti in dejavnosti v dvoje. Kritično obdobje prilagajanja nastane tik pred upokojitvijo. (Stoppard 1991: 212–214)

Bosse (1991 v Hojnik-Zupanc 1999: 85) je ugotovil, da je upokojitev stresni dogodek predvsem za tiste, ki morajo iti v pokoj neprostovoljno zaradi slabega zdravja ali propada podjetja ali pa imajo po upokojitvi večje zdravstvene ali finančne težave. Nasprotno pa sprejmejo upokojitev tisti, ki so jo načrtovali, se odločijo zanjo prostovoljno in imajo socialno varnost. Upokojence lahko glede na odnos do upokojitve razdelimo v tri skupine:

1. tiste, ki sprejmejo upokojitev kot normativni akt, so pri tej odločitvi nesamostojni in se bojijo »svobodnega« poupokojitvenega življenja;
2. tiste, ki pasivno sprejmejo upokojitev kot pričakovan življenjski dogodek, nadaljujejo nekatere ustaljene vedenjske vzorce in ostanejo povezani predvsem v družini;
3. tiste, ki sprejmejo upokojitev kot življenjsko razvojno stopnjo oz. kot izziv za samostojno izbiro dejavnosti, ki jih ponavadi tudi že vnaprej načrtujejo.

Katere dejavnosti na splošno prevladujejo po upokojitvi? Raziskave ugotavljajo (Jezernik 1980, Hojnik-Zupanc 1991), da prevladujejo pretežno pasivne telesne dejavnosti (gledanje televizije, poslušanje radia, branje) in manj aktivne dejavnosti.

Jezernik (1980 v Hojnik-Zupanc 1999: 86) je prostočasne dejavnosti po upokojitvi razdelil v štiri skupine glede na vrsto in pomen: množično komunikacijski, medosebni odnosi, konjički, kulturno-rekreativne in zabavne dejavnosti.

Namesto da bi bil prosti čas vir brezskrbnosti, zabave in uresničevanje interesov in želja, katerim se med zaposlenostjo sredi domačih skrbi ob negi in vzgoji otrok niso mogli posvetiti, je prosti čas v starosti pogosto izvor dolgočasje, nemira, skrbi, obupa in osamljenosti.

Vzroki za negativen učinek prostega časa v starosti so različni, največkrat omenjajo tri:

1. Prosti čas je posledica prisile, ker se starejši največkrat zanj ne odločajo sami, saj se morajo ob določeni starosti upokojiti in tako zapustiti poklicno delo.
2. Ker se prosti in delovni čas ne izmenjujeta več kakor pri človeku, ki še dela v poklicu, izgubi prosti čas psihološko privlačnost. Velik mik prostega časa je namreč prav v nasprotju: prosti čas – delovni čas.
3. Zaradi enostranskega poklicnega dela in časa, ki mu ga ljudje posvečajo, večinoma ne razvijajo interesov, spretnosti ali osebnostnih potez, s katerimi bi lahko izpolnili obilje prostega časa v starosti. Posledica tega je, da je za mnoge v starosti prosti čas nekam prazen in se le dolgočasijo. Vse to velja še posebno za upokojence v mestnih ali primestnih naseljih, medtem ko doživljajo prosti čas kmečki ljudje nekoliko drugače. (Požarnik 1981: 126)

## 2. PROBLEM

Prehod od aktivnega dela do upokojevanja spremljajo različne izgube: od denarja, družbenega statusa, reda, ki je spremljal delavca skozi ves dan, do občutka varnosti in smisla življenja. Lahko se pojavi občutek nekoristnosti in dolgčas.

V našem okolju se ljudem, ki so se pravkar upokojili, socialne možnosti zmanjšajo. Okolje pričakuje, da se bodo upokojenci odpovedali nadaljnjemu življenjskemu boju in zato tudi vsakemu novemu cilju. V naši družbi prevladuje mnenje, da so starejši ljudje pasivni, mirni, brez življenjskih pričakovanj, veselja, žalosti. Pogosto so potisnjeni v pasivni položaj odvisnosti od drugih in se jim možnosti za življenje v družbi vedno bolj krčijo. Okolje jih dojema kot breme družbe in kot manjvredne ljudi. Izgubili so svoj prejšnji socialni status, ker je bil povezan s službo in poklicem. Upokojitev lahko človek sprejme kot konec življenja – čakanje na smrt. Pogosto njegove misli krožijo le še okoli preteklosti, zapre se pogled na pozitivne možnosti, ki mu jih lahko nudi ta čas njegovega življenja, lahko celo pobegne v bolezen in postane depresiven.

Z upokojitvijo pa lahko posameznik pridobi tudi mnoge prednosti, kot so svoboda, manj napeto življenje, dan, ki ni vnaprej točno določen, več časa kot prej, ki je lahko po želji razporejen, novi hobiji in konjički.

Ker je upokojitev pomembna prelomnica v življenju posameznika, sem se odločila, da bolj natančno raziščem, kako so upokojitev doživljali delavci v podjetju, ki se ukvarja s proizvodnjo baterijskih akumulatorjev, in so se upokojili v letu 2007.

Z raziskavo želim odgovoriti na naslednje teme:

1. Priprava na upokojitev
  - Ali so se anketiranci veselili misli, da jim ne bo treba več hoditi v službo in da bodo imeli več časa zase?
  - Ali so se na upokojitev predhodno pripravljali? Če da, na kakšen način?

2. Doživljanje upokojitve

- Kako so dojemali upokojitev (upokojitveni šok ali olajšanje)?
- Kako so doživljali stres ob upokojitvi, kdo jim je ob tem pomagal oz. stal ob strani?

3. Spremembe ob upokojitvi

- Katere spremembe so se pojavile po upokojitvi (na ravni medčloveških odnosov, telesnega zdravja in duševnega počutja, finančnih zmožnosti)?

4. Primerjava prostega časa pred upokojitvijo in po njej

- Kako so preživljali prosti čas pred upokojitvijo in kako po upokojitvi?

### **3. METODOLOGIJA**

#### **3.1. Vrsta raziskave in spremenljivke**

Raziskava je deskriptivna, saj sem opisala, kako so se upokojenci pripravljali na upokojitev in katere spremembe jim je prinesla. Zbrala sem opisne podatke, zato je raziskava kvalitativna.

Vsebinska področja raziskave (spremenljivke), na katera sem se osredotočila v raziskavi, so:

- pričakovanje upokojitve
- priprava na upokojitev
- doživljanje upokojitve
- spremembe po upokojitvi
- prosti čas
- stres

#### **3.2. Merski instrumenti in viri podatkov**

Kot merski instrument v raziskavi sem uporabila vprašalnik, ki mi je služil kot vodilo za intervju. Pred vsakim intervjujem sem razložila, kaj želim izvedeti, določena podvprašanja pa sem spreminjala glede na izkušnje upokojencev, saj sem želela pridobiti čim več informacij. Spraševanje je potekalo neposredno iz oči v oči. Intervjuje sem opravila s šestimi upokojenci, ki so se upokojili leta 2007.

V intervjuju sem se opredelila na naslednje točke:

- priprava na upokojitev
- upokojitev in spremembe, ki jih je le-ta prinesla
- primerjava preživljanja prostega časa pred upokojitvijo in po njej

### **3.3. Populacija in vzorčenje**

V raziskavi je sodelovalo 6 upokojencev, starih od 56 do 63 let, in sicer 2 moška in 4 ženske. Pogoj je bil, da so se upokojili v letu 2007. Njihova povprečna starost je 59 let. Z vsemi upokojenci sem že prej navezala stik. Izbiro kraja in ure izvedbe intervjuja sem prepustila njim, ker sem želela, da bi bili pri pogovoru čim bolj sproščeni. V povprečju je vsak intervju trajal povprečno eno uro, odvisno od njihovih izkušenj o temi. Pogovori so potekali v mirnem okolju na domovih anketirancev brez prisotnosti drugih oseb. Sproti sem si zapisovala ključne besede pogovora, kasneje pa sem intervju zapisala v celoti. Vseh šest intervjujev sem opravila v obdobju enega meseca in pol. Ti intervjuji so za upokojence pomenili nekakšno evidenco poteka lastne upokojitve.

### **3.4. Obdelava in analiza podatkov**

Podatke sem obdelala po metodi kvalitativne analize obdelave podatkov, ki jo je pri nas razvil Mesec (1998). Podatke sem zbrala in uredila s pomočjo računalniškega programa Microsoft Word. Zapisane pogovore sem večkrat prebrala in izpisala tiste stavke in dele besedila, ki so opisovali pripravo na upokojitev, upokojitev in njene spremembe, prosti čas ter stres ob upokojitvi. Nato sem pojme med seboj primerjala in ugotavljala, kateri pojmi se nanašajo na podobne pojave. Glede na podobnost sem jih združila in jim pripisala skupni pojem – kodo. Uporabila sem samo tiste dele, ki se nanašajo na vprašanja, ki so me zanimala. Potem sem izbrala relevantne pojme in kategorije ter jih definirala.

Besedilo, ki sem ga analizirala, sem razčlenila na sestavne dele, da sem dobila enote kodiranja.

Tabela št. 3.1.: Primer obdelave podatkov

ŠT.	ODGOVORI	POJMI/KODE
<b>PRIČAKOVANJE UPOKOJITVE</b>		
1.	Nekaj let sem upokojitev komaj čakala.	nekaj let prej/navdušenje/ <i>pozitivno</i>
2.	Veselila sem se, da bom imela več časa za gospodinjstvo.	več časa/ <i>pozitivno</i>
3.	Želela sem si predvsem odmik od vsakdanjega stresa.	bolj mirno življenje/ <i>pozitivno</i>
4.	Skrbelo me je zaradi finančnih stroškov ...	skrbi/ finančni vidik/ <i>negativno</i>
5.	Nekaj tednov prej sem se veselil, ker sem vedel, da bom prost.	več časa/ <i>pozitivno</i>
6.	Najbolj sem se veselil jutranjega poležavanja, pitja jutranje kave v miru.	bolj mirno življenje/več časa/ <i>pozitivno</i>
7.	Želel sem si pomagati bratu na kmetiji.	dejavnost/ <i>pozitivno</i>
8.	... ter se več družiti s sosedi.	druženje/prosti čas/ <i>pozitivno</i>
9.	Želela sem si uživati, slikati, kolesariti in hoditi.	več časa/aktivnosti/ <i>pozitivno</i>
10.	... da bi doma pazila vnučko.	varstvo/več časa/ <i>pozitivno</i>
11.	Skrbi, ker ne bom več s sodelavci, ki so tudi moji zaupniki.	prekinitev stikov s sodelavci/ <i>negativno</i>
12.	Nisem bila čisto prepričana, kam bom z vsem novim časom ...	skrbi/izkoristek časa/ <i>negativno</i>
13.	Več časa sem želela posvetiti svojemu prizadetemu sinu.	več časa/sin/ <i>pozitivno</i>
14.	... želje, da bi lahko počela nekaj, za kar prej ni bilo časa.	več časa/aktivnosti/ <i>pozitivno</i>
15.	Želela sem še naprej ostati aktivna, pozitivna oseba.	aktivnost/ <i>pozitivno</i>
16.	Veselje, da bo nekdo od mladih brezposelnih dobil službo na mojem mestu.	delovno mesto/možnost/ <i>pozitivno</i>
17.	... zaživeti sproščeno brez stresov.	mir/ <i>pozitivno</i>
18.	Nekaj let prej se upokojitve nisem veselil, o tem niti nisem razmišljal.	nekaj let prej/brez pričakovanj/ <i>odsotnost razmišljanja</i>

Primer ureditve pojmov

Pod skupne pojme sem zbrala tiste, ki so videti relevantni glede na problem raziskave. Besedilo sem prenesla pod skupne kode in s tem zagotovila večjo preglednost.

## POZITIVNO PRIČAKOVANJE UPOKOJITVE:

- več časa zase in aktivnosti
- več časa za nove konjičke, dejavnosti
- življenje brez stresa
- več časa za druženje s sosedi
- več časa za družino
- nove možnosti za mlade brezposelne

## NEGATIVNO PRIČAKOVANJE UPOKOJITVE:

- finančne skrbi
- prekinitev stikov s sodelavci
- izkoristek časa
- odsotnost razmišljanja o prihodnosti

Pojme sem v naslednji fazi definirala na podlagi predhodno urejenih pojmov.

## PRIČAKOVANJE UPOKOJITVE

Gre za individualna pričakovanja, ki so jih upokojenci imeli pred upokojitvijo. Zanimalo me je, ali so se upokojenci veselili misli, da jim ne bo treba več hoditi v službo in bodo imeli več časa zase, ter katere spremembe pričakujejo. Pojem zajema pozitivno in negativno pričakovanje upokojitve ter možnost, da posameznik o tej temi ni razmišljal.

## PRIPRAVA NA UPOKOJITEV

Pojem se nanaša na vprašanje, ali so se anketiranci na upokojitev pripravljali ter na kakšen način je potekala priprava – v podjetju, v družini, med prijatelji, individualno. Zanimalo me je, zakaj se nekateri na upokojitev niso pripravljali.

## UPOKOJITEV

Raziskovala sem, kako so upokojenci doživljali svojo upokojitev – kakšni so bili občutki, počutje, misli, kako se je odzivala okolica. Zanimalo me je, ali so upokojenci prehod v novo življenjsko obdobje dojemali kot olajšanje ali šok.



## FINANČNO STANJE

Pojem se nanaša na spremembe v finančnih prihodkih, ki so se pojavile po upokojitvi, in sicer na področju materialnih dobrin, stanovanjskih pogojev, možnosti za preživljanje prostega časa, potovanj, počitnic. Zanimalo me je, na kakšne načine se upokojenci spopadajo s finančnim primanjkljajem oz. kako izkoristijo finančni presežek. Vključene so tudi želje po drugačnih finančnih prihodkih.

## ZDRAVSTVENO STANJE

Gre za spremembe, ki so se pojavile na področju telesnega zdravja in duševnega počutja ali pa so zanje poskrbeli upokojenci sami. Gre za pozitivne ter negativne spremembe, ki so se pojavile po upokojitvi.

## MEDČLOVEŠKI ODNOSI

Pojem opredeljuje tiste socialne stike, ki so po upokojitvi ostali nespremenjeni in so še vedno aktualni enako kot pred upokojitvijo. Nekateri odnosi so se poglobili. Po upokojitvi pa se lahko pojavi nova socialna mreža, ki zadovoljuje človekove potrebe po varnosti, socialni pripadnosti, spoštovanju, samopotrjevanju. Obstaja pa tudi možnost, da posameznik novih stikov ne poišče.

## PROSTI ČAS

Gre za individualno opredelitev, kaj je prosti čas za upokojence. Zanimalo me je, kako so upokojenci preživljali svoj prosti čas pred upokojitvijo, če so ga sploh imeli, in katere spremembe so se pojavile po upokojitvi. To pomeni, ali imajo več prostega časa, s kom ga preživljajo in s katerimi dejavnostmi, hobiji, konjički se ukvarjajo. Pojem vključuje tudi individualno oceno, ali so upokojenci zadovoljni s svojim načinom preživljanja prostega časa.

## STRES

Pojem vključuje doživljanje upokojitve kot stresne situacije, ki je lahko za posameznika ugodna ali neugodna. Gre tudi za posledice, ki jih je prinesel stres ob upokojitvi, in sicer na telesnem, duševnem in socialnem področju. Zanimalo me je tudi, kdo je upokojencem v obdobju doživljanja stresa stal ob strani in jim nudil oporo.

## 4. REZULTATI

Z raziskavo sem želela ugotoviti, kako so se anketiranci pripravljali na svojo upokojitev in kako so jo doživljali. Pri obdelavi gradiva sem oblikovala štiri glavne pojme, s pomočjo katerih sem prikazala rezultate raziskave:

- Priprava na upokojitev
- Doživljanje upokojitve
- Spremembe ob upokojitvi
  - Finančno stanje
  - Zdravstveno stanje
  - Medčloveški odnosi
- Primerjava preživljanja prostega časa pred upokojitvijo in po njej

### 4.1. PRIPRAVA NA UPOKOJITEV

Upokojenci so se večinoma veselili misli, da jim ne bo treba več hoditi v službo in bodo imeli več časa zase in za dejavnosti, ki jih zaradi pomanjkanja časa prej niso mogli uresničevati. Pričakovanja so bila pozitivna, saj so se veselili novega življenjskega ritma, ki jim bo omogočal, da končno prisluhnejo sebi, svojim željam in potrebam. (»Želela sem si uživati, slikati, kolesariti in hoditi.«) Upokojitev naj bi prinesla tudi več možnosti za aktivnosti, za katere je bilo prej premalo časa. (»Veselila sem se, da bom imela več časa za gospodinjstvo.«) Nekateri so želeli več časa preživeti s svojimi najbližjimi (»Več časa sem želela posvetiti svojemu prizadetemu sinu.«) in z ljudmi, ob katerih se dobro počutijo (prijatelji, sosedje). Predstavljali so si, da je upokojitev novo življenjsko obdobje, ki bo prineslo priložnost za več osebne svobode. Ker je bil za večino delovni čas natrpan in naporen, so se pojavile tudi želje po bolj mirnem življenju. (»Želela sem si odmik od vsakdanjega stresa.«) Ena od upokojenk se je veselila misli, da bo z njenim odhodom iz podjetja nekemu drugemu omogočen dostop do nove službe. S tem načinom razmišljanja je pokazala smisel za boljše razumevanje mlajših generacij ter za medgeneracijsko sodelovanje.

Negativna pričakovanja so opisovali kot skrbi zaradi znižanja življenjskega standarda in dohodka (»Skrbelo me je zaradi finančnih stroškov.«), slovesa od sodelavcev, kako bodo

zapolnili čas, ki so ga prej preživeli v službi. Nekateri so se upokojitve veselili že leta prej, drugim je povzročala skrbi. Eden pa o tej temi sploh ni razmišljal. (»Nekaj let prej se upokojitve nisem veselil, o tem niti nisem razmišljal.«)

Starejši se na različne načine soočajo z upokojitvijo. Nekateri se izogibajo misli na upokojitev, ker se bojijo družbenega razvrednotenja. To pomeni, da ob upokojitvi človek izgubi družbeni položaj, ker je bil ta odvisen od službe in poklicnega dela. Drugi pa se za upokojitev odločijo z veseljem, ker so jo dolgo pričakovali in načrtovali ter si končno želijo delati tisto, kar bi radi.

Nekateri sogovorniki so svojo upokojitev doživeli *brez priprave*, ker menijo, da le-ta ni potrebna, saj jim bo prinesla bolj udobno življenje. Zdi se jim, da se v tem primeru nima smisla načrtno pripravljati. Priprava pa je odvisna tudi od možnosti, ki jih ima posameznik. Če v bližini ni organizirane priprave na upokojitev ali pa vanjo ni prisiljen, potem je možnost, da si jo poišče sam v širši okolici, toliko manjša. (»V podjetju ni bilo posebnih priprav na upokojitev.«) Razlog za upokojitev brez predhodne priprave je lahko tudi v pomanjkanju informacij iz krajevne mreže. (»Organiziranega tečaja se nisem udeležila, niti nisem vedela, da je to možno.«)

V *podjetju* gre največkrat za neformalno pripravo na upokojitev, ki poteka med zaposlenimi. (»Nekaj o tem sem se pogovarjal s svojimi sodelavci.«) Že pred nastopom upokojitve pa je treba izpeljati formalno pripravo z urejanjem dokumentov. Kot dober primer priprave v podjetju pa se je pokazal tudi skrajšan delovni čas nekaj let pred upokojitvijo. Upokojenka se je na ta način lažje prilagodila na spremembe, ki ji jih je prinesla upokojitev – drugačna razporeditev delovnika, več časa za svojo družino, prijatelji, zmanjšanje stresa ...

Velik prispevek za posameznika v obdobju pred upokojitvijo ima družina, ki se mora zavestno naučiti komunikacije med posameznimi člani, ki jim nudi občutek sprejetosti in pripadnosti. Družina je pogosto prva opora tistemu članu, ki potrebuje pomoč pri premagovanju stisk in težav, ki jih je prinesla upokojitev (doživljanje stresa ob upokojitvi, zmanjšanje dohodka). Tudi v obdobju priprave na prehod v drugo življenjsko obdobje so upokojenci poiskali oporo v *družini*. Največkrat so bili to partnerji in otroci. Poleg komunikacije pa so se pripravljali tudi materialno. (»Z ženo sva prihranila nekaj denarja.«)

Pomemben dejavnik poleg družine so tudi *prijatelji*. Z njimi so upokojenci pogosto navezali stike ter si delili svoje izkušnje, dileme in strahove. Prijatelji so tudi pomagali upokojenki, da se je privadila na nov status, ki ji ga je prinesla upokojitev. (»Prijatelji so me začeli klicati upokojenka.«)

Kljub vsemu pa si mora upokojenec nov ritem, ki ga prinaša upokojitev, izbrati sam, *individualno*. Sam pri sebi mora razmisliti, kako bo preoblikoval svoj čas, katere potrebe in interese bo zadovoljeval, vzpostavil nove socialne odnose, kako se bo prilagodil na nov način življenja. O takih in podobnih vprašanjih lahko razmišlja že leta prej in svojo upokojitev zavestno sprejme. Večina upokojencev poudarja, da so se jim vprašanja o prihodnosti pojavljala že nekaj let prej pred odhodom v pokoj. (»Vedela sem, da bom sprejela novo življenjsko obdobje.«)

## 4.2. DOŽIVLJANJE UPOKOJITVE

Tisti upokojenci, ki so kot delavci v službi doživljali stres in so v službo hodili z odporom, so na svojo upokojitev komaj čakali. Dojemali so jo kot *olajšanje*. (»Rešil sem se vsakodnevnih obveznosti in skrbi.«) Prehod v novo obdobje so spremljali občutki veselja, olajšanja in sreče. Na upokojitev gledajo kot na vstop v obdobje novih možnosti, ko bodo lahko prisluhnili sebi, svojim željam in potrebam. Če je slovo od sodelavcev potekalo v sproščenem, pozitivnem duhu, potem je bil za upokojence prestop v novo življenjsko obdobje lažji. Tisti, ki so se na upokojitev pripravljali in so že prej imeli jasno načrtane cilje za prihodnost, so upokojitev sprejeli bolj pozitivno. (»Imela sem že prej mnogo prijateljic in druge »zaposlitve.«) Pomemben dejavnik so tudi domače razmere (družinske razmere, hobiji, krog znancev), ki lahko vplivajo na to, da se posameznik rajši upokoji. (»Napočil je čas, ko se bom lahko čisto posvetila svojemu prizadetemu sinu.«)

Po drugi strani pa lahko upokojenec doživi upokojitev kot *šok*. Razlog je lahko v nepripravljenosti na upokojitev. Tisti, ki se miselno slabo pripravljajo na svojo prihodnost, jih lahko tako velika sprememba v življenju negativno preseneti. Pojavi se občutek praznine, nezadovoljstva in tesnobe. (»Nekaj mi je manjkalo, počutila sem se prazno.«) Pogosti znaki so moteno spanje, slaba koncentracija in utrujenost. Razpoloženje se spreminja. Na odziv upokojenca pomembno vpliva zadovoljstvo z delom. Če svoje delo rad opravlja in mu daje

občutek veljave, potem svoje delovno mesto zapusti težje kot nekdo, ki je delo opravljal z odporom. Prehod v pokoj je odvisen tudi od stika z drugimi ljudmi, ker so mnogi sodelavci tudi dobri prijatelji. (»Boleče je bilo predvsem slovo od sodelavk.«) Upokojenci nekaj tednov po upokojitvi opažajo upad družabnosti in se najbolje počutijo sami doma.

Upokojitev povzroči spremembe v življenju posameznika, na te spremembe pa se vsak človek odziva drugače. Za nekatere so spremembe zelo stresne, za druge manj. Nekateri upokojenci so o prehodu v tretje življenjsko obdobje razmišljali že leta prej in so se nanj pripravljali. Upokojitev označujejo sicer kot stresno situacijo, a je nanje vplivala ugodno. Ob upokojitvi so bili prijetno vznemirjeni, navdušeni in so na svojo prihodnost gledali kot spodbudo za uspešno doseganje zastavljenih ciljev.

Nekateri sogovorniki pa so upokojitev označili kot stresno situacijo, ki je nanje vplivala neugodno. Prišlo je do različnih pojavov na telesnem, duševnem in socialnem področju. Na telesnem področju so se pojavili naslednji znaki: razbijanje srca, prebavne motnje, nemir, glavoboli, težave s spanjem, izguba apetita. Ena upokojenka ocenjuje, da ji je stres ob upokojitvi pripomogel k poslabšanju vida. Na duševnem področju so se pojavili obupanost, zaskrbljenost, strah, občutek nemoči in brezupa, razdraženost, težave s koncentracijo, tog način razmišljanja. Stres ob upokojitvi lahko povzroči tudi odklanjanje medčloveških odnosov. (»Zaprla sem se vase in medse nisem hotela nikogar sprejeti.«)

Večina upokojencev je ob upokojitvi poiskala podporo med svojimi najbližjimi. Največkrat je bil to partner (»Najbolj mi je pomagala žena s pogovorom.«) in otroci. Strokovne pomoči ni poiskal nihče izmed njih. Eni upokojenki pa so bile v oporo prijateljice. Tu je rešitev za stres podpora socialnih mrež.

Stališča ljudi do upokojitve so različna. Odvisna so od tega, kako se nekdo pripravlja na svojo prihodnost, kako doživlja sebe in okolico, kaj pričakuje od življenja. Če zna spremembe, ki so se pojavile, sprejeti in jih preoblikovati v konkretne cilje, potem lahko upokojitev doživlja kot prijeten čas. Preda se dejavnostim, ki ga veselijo in bogatijo. Lahko pa upokojenci na upokojitev gledajo kot na konec življenja. Misli jim uhajajo le v preteklost in se vrtijo okoli tega, kar je z upokojitvijo in tudi v življenju nasploh izgubil.

### **4.3. SPREMEMBE PO UPOKOJITVI**

#### **4.3.1. FINANČNO STANJE**

Upokojenci so se strinjali, da so prihodki nižji, saj je višina pokojnine manjša. Po upokojitvi so se pojavile spremembe na finančnem področju. Le ena upokojenka je ocenila, da razlik v prihodkih sedaj in med obdobjem, ko je bila zaposlena, ne opazi. Upokojenci so previdni predvsem na področju materialnih dobrin in si lahko privoščijo manj kot pred upokojitvijo. Paziti morajo na razporeditev odhodkov skozi mesec ter se določenim dobrinam tudi odpovedati. (»Večji avto sva zamenjala za manjšega, saj finančno ni zneslo.«) Če je mogoče, tudi kaj privarčujejo.

Vsi anketiranci so ostali v istih stanovanjih kot pred upokojitvijo. Večinoma si počitnice privoščijo enako, spremembe se kažejo v potovanjih; privoščijo si več potovanj kot prej.

Upokojenci so izpostavili finančni primanjkljaj. Z njim se spopadajo tako, da so previdni pri nakupih, varčujejo ter imajo dodaten vir zaslužka. (»Ob sobotah hodim pospravljat stanovanje starejši sosedi.«) Ker gre za pretežno podeželsko okolje, se jih veliko ukvarja s kmetijstvom in vrtnarjenjem predvsem za lastne potrebe. Upokojenci si želijo, da bi si lahko finančno privoščili več (npr. potovanja).

#### **4.3.2. ZDRAVSTVENO STANJE**

Na področju *telesnega zdravja* se upokojenci počutijo boljše kot pred upokojitvijo. So v boljši fizični kondiciji, ki se več gibajo. (»Več hodim na sprehode.«) Upokojenci so po upokojitvi začeli bolj skrbeti za zdravo prehrano, opustili so kajenje, zmanjšali so količine alkohola in imajo boljše spalne navade. Dve upokojenki sta poudarili, da imata manj glavobolov, odkar ne hodita več v službo. Na drugi strani pa se je pri eni pojavila bolezen, ima tudi težave z vidom. Nekateri za svoje telesno zdravje skrbijo enako kot prej.

Na področju *duševnega zdravja* je največ pozitivnih sprememb opaziti pri zmanjšanju stresa, saj so upokojenci bolj mirni in niso več tako obremenjeni kot v času zaposlitve. Izboljšalo se je splošno razpoloženje, manj je tesnobe, napetosti in žalosti. Upokojenci so bolj sproščeni in

samozavestni pri svojih odločitvah in zadovoljevanju ciljev, ki so si jih zastavili ob upokojitvi. Ena od upokojenk opaža, da ima občasne težave s spominom. Kot duševno stisko, ki se je pojavila po upokojitvi, navaja občutek enoličnosti. (»Zdi se mi, da je dan enak dnevu.«)

Pomembno je, da tudi po upokojitvi človek poskrbi za svoje telesno zdravje in duševno počutje, da ohrani pozitiven odnos do svojega telesa in svoje zunanosti. Na ta način upokojenec spodbuja samozavest in lažje dosega svoje cilje, ki si jih je zastavil v tretjem življenjskem obdobju. Človek brez ciljev in načrtov je namreč brez življenjske radosti, je brezbrizen in se predaja le zunanjim vplivom okolja.

### **4.3.3. MEDČLOVEŠKI ODNOSI**

Odnosi s sodelavci in znanci, ki so jih imeli upokojenci v službi, se po upokojitvi večinoma pretrgajo, nekateri pa se ohranjajo. (»Redne stike imam z dvema bivšima sodelavkama in redno komuniciramo po telefonu, se dobivamo za rojstne dneve ...«) Ena upokojenka se tudi redno udeležuje srečanj, ki jih organizirajo v podjetju, kjer je delala.

Upokojenci so spremenili svoj odnos z družino, in sicer več časa preživijo v krogu najbližjih – s partnerjem, otroki in vnuki. Družina je postavka v življenju upokojenca, ki ne zadovoljuje le njihove potrebe po socialnih stikih, ampak daje občutek koristnosti in osmišlja življenje. (»Z veseljem priskočim na pomoč hčerki pri varstvu svoje vnukinje in vnuka.«) Z družinskimi člani torej upokojenec ohranja, pogosto pa še okrepi medosebne stike in komunikacijo. Pri eni upokojenki se je poglobil odnos z zetom, tako je okrepila medgeneracijske stike, ki vplivajo na kakovostno staranje.

Po upokojitvi se anketiranci več družijo s svojimi sosedi, ki so ponavadi take starosti kot sami. Nekateri pa se vključujejo v organizirane oblike interesnih dejavnosti in na ta način navežejo nove prijateljske stike. (»Vključila sem se v prostovoljno organizacijo za pomoč starejšim in spoznala nov krog ljudi.«) Upokojenci tako vzpostavljajo nove stike z vrstniki in gradijo svojo družbeno vrednost. Ena upokojenka pa novih stikov ni navezala, ampak se je iz družbenega življenja umaknila in se zaprla med štiri stene svojega stanovanja. (»Ven ne hodim, sem ves čas doma in skrbim za gospodinjstvo.«)

#### 4.4. PRIMERJAVA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA PRED UPOKOJITVIJO IN PO NJEJ

Upokojenci so bili enotnega mnenja, da je prosti čas tisti čas, ki ga namenijo zase. Nekateri se takrat posvetijo aktivnim dejavnostim, ki jih veselijo, medtem ko drugi prosti čas namenijo oddihu in počitku. (»Prosti čas je čas, ki je samo zame in lahko malo polenarim.«.)

Pred upokojitvijo sogovorniki pogosto niso imeli jasno začrtane ločnice med delovnim časom in časom, ki so ga lahko namenili zase. »Prosti čas« je bil zanje čas, ki so ga ponavadi namenili svoji družini in skrbi za gospodinjstvo (predvsem ženske). Moški so se poleg službe pogosto ukvarjali s kmetovanjem, predvsem za lastne potrebe. Če je bilo le možno, so se upokojenci pred upokojitvijo za sprostitev posvetili največkrat pasivnim dejavnostim. (»Sem gledal televizijo, bral časopise.«.)

Večina upokojencev je poudarila, da so z upokojitvijo pridobili več prostega časa in da se je spremenil dnevni ritem. Treba se je bilo prilagoditi na spremembe, torej na poklicno nedejavno obdobje. Delovni čas je bilo treba zapolniti z novimi dejavnostmi. Upokojenci več časa posvečajo svojim najbližjim (npr. preživijo več časa s svojim partnerjem, otroki, vnuki) ter ta čas opredeljujejo kot kakovostno preživljanje prostega časa, ki jim prinaša pozitivne osebne kvalitete. Več časa namenijo dejavnostim, ki so jih v delovnem obdobju zaradi pomanjkanja časa zanemarjali. Gre predvsem za aktivne dejavnosti: vrtnarjenje, kmetovanje, redna telovadba, športne dejavnosti, izleti. Svoje potrebe po bolj kakovostnem preživljanju prostega časa so nekateri zadovoljili z vključitvijo v društvene dejavnosti. (»Bolj aktiven sem postal pri lokalnem gasilskem društvu.«.) Ena upokojenka je nove aktivnosti poiskala tudi v Univerzi za tretje življenjsko obdobje, sodelovanje pa ji je prineslo dvig samozavesti, motiviranosti ter nove stike z vrstniki. Nekateri upokojenci pa svojega prostega časa niso reorganizirali, ampak se še naprej posvečajo istim dejavnostim kot pred upokojitvijo. (»Novih aktivnosti nimam.«.)

Nekateri upokojenci si želijo spremembe na področju kvalitetnega preživljanja prostega časa, in sicer imajo želje po več aktivnostih. Vendar so finančne ovire. Medtem ko drugi opažajo, da imajo toliko dejavnosti, da jim prostega časa, ki bi ga namenili izključno zase, primanjkuje.



## 5. RAZPRAVA

Upokojenci so se na različne načine soočali z upokojitvijo. Večina je imela pozitivna pričakovanja do novega življenjskega obdobja, veselili so se, da bodo lahko več časa namenili sebi, za zadovoljitev svojih želja in potreb. Pridobili naj bi več možnosti za aktivnosti, ki se jim prej zaradi pomanjkanja časa niso mogli posvečati. Veselili so se, da se bodo lahko bolj posvetili svojim najbližjim (družini, prijateljem, sosedom). Želeli so si manj stresa v primerjavi z obdobjem, ko so hodili v službo, ter se veselili medgeneracijskega sodelovanja. Z njihovo upokojitvijo možnost zaposlitve namreč dobijo mlajši. Upokojenci, ki so se upokojitve veselili, so se nanjo pripravljali dlje časa in jo načrtovali. Neformalna priprava v obliki pogovorov je potekala med sodelavci znotraj podjetja. Dober primer priprave na upokojitev je tudi skrajšan delovni čas nekaj let pred upokojitvijo, saj se na ta način upokojenci lahko postopoma bolje prilagodijo spremembam, ki jih prinese upokojitev (npr. drugačna razporeditev časa). Pomemben vpliv na manj stresno in bolj kakovostno starost po upokojitvi ima tudi priprava znotraj družine, kjer lahko upokojenec poišče podporo pri soočanju s stiskami in težavami ob upokojitvi (npr. pri premagovanju stresa ob upokojitvi). Poleg družine pa so pomembna socialna mreža tudi prijatelji. Z njimi upokojenec deli svoje izkušnje, dileme in strahove, kar mu pomaga pri sprejemanju novega statusa. Kakovostna priprava na upokojitev pa je tudi individualna priprava, saj si upokojenec sam pri sebi že pred upokojitvijo pripravi osebni načrt za čas po njej – kako bo izkoristil na novo pridobljeni čas, katere nove aktivnosti bo vpeljal oz. poglobil stare dejavnosti, vzpostavil nove socialne odnose.

Poleg pozitivnih pričakovanj glede upokojitve pa so upokojenci izpostavili tudi negativna, in sicer skrbi zaradi zmanjšanja dohodkov, socialnih stikov (predvsem izgube stikov s sodelavci) ter drugačne razporeditve časa po upokojitvi. Spraševali so se, kako bodo kvalitetno zapolnili čas, ki ga sedaj preživljajo v službi.

Nekateri upokojenci pa so se misli na upokojitev izogibali in se nanjo niso pripravljali. Prepričani so, da spremembe na bolj udobno življenje nima smisla načrtovali in se nanjo pripravljati. V tem ne vidijo potrebe. Razlog, da se nekateri niso pripravljali, pa je lahko tudi pomanjkanje informacij iz okolja, saj krajevne mreže ne ozaveščajo smisla priprave na starost in upokojitev.

Upokojenci, ki so v službi doživljali stres in dela niso opravljali z veseljem, so svojo upokožitev doživljali kot olajšanje. Ob prehodu v novo obdobje, obdobje upokožitve, so opisovali občutke veselja, olajšanja in sreče. Na upokožitev so gledali kot na vstop v novo obdobje z novimi možnostmi, ko bodo lahko prisluhnili sebi in se posvetili svojim najbližjim. Ti upokojenci so se na upokožitev pripravljali dalj časa in bolj kakovostno kot tisti, ki so upokožitev doživeli kot šok. Te je prehod v novo obdobje presenetil, upokožitev pa so spremljali občutki praznine, nezadovoljstva in tesnobe, fizična izčrpanost, nihanja razpoloženja. Opazili so tudi upad družabnosti in prekinitve stikov z okolico. Vse to so slabosti, ki jim jih je prinesla upokožitev.

Življenjske spremembe so v življenju posameznika nekaj normalnega. Vsaka sprememba ali življenjski izziv traja nekaj časa. Tisti upokojenci, ki so o prehodu v tretje življenjsko obdobje razmišljali že leta prej, upokožitev označujejo kot stresno situacijo, ki je nanje vplivala ugodno. Življenjsko spremembo so pričakovali in so bili nanjo pripravljeni. Obremenitve oz. spremembe, ki so jih doživljali ob upokojevanju, so zaznali kot izziv, s katerim so se zavestno in aktivno spopadli. Ob tem so imeli občutek, da položaj nadzirajo. Ob upokožitvi so doživljali pozitivne občutke (prijetno vznemirjanje, veselje). Imeli so jasno zastavljene cilje za prihodnost (npr. kako bodo drugače izkoristili svoj čas, s katerimi hobiji se bodo ukvarjali).

Problemi pa nastanejo takrat, kadar se spremembe pojavijo nepričakovano, trajajo dlje in se ponavljajo. Stres, ki traja dalj časa, slabi človekov imunski sistem oz. njegovo psihofizično odpornost. Stresna čustva (strah, občutek nemoči in obupa, jeza, depresija) uničujejo telesne moči človeka. Nastanejo različni pojavi na telesnem (glavoboli, prebavne motnje, izguba apetita), duševnem (obupnost, razdraženost, težave s koncentracijo) in socialnem področju (odklanjanje medčloveških odnosov). Različne telesne bolezni in psihični znaki opozarjajo, da je človek pod pritiski. Poglobiti se mora vase in spoznati, kaj povzroča stiske, bolezen, utrujenost, nezadovoljstvo ter poiskati rešitev za obvladovanje stresa. Nekaterim pomaga gibanje in telesna aktivnost, drugim pa že pogovor z ljudmi, v katerem lahko izrazijo svoje težave in stiske. Podpora socialnih mrež je lahko ugodna rešitev za premagovanje stresa.

Upokojenci so kot slabost upokožitve izpostavili spremembe na finančnem področju. S finančnim primanjkljajem se soočajo vsak na svoj način – nekateri so bolj previdni pri nakupih in varčujejo, medtem ko so drugi poiskali nov vir zaslužka (npr. pridelava hrane doma za lastne potrebe). Na ta način si lahko več privoščijo na drugem področju (npr.

počitnice). Sprememb glede stanovanjskih pogojev upokojitev ni prinesla, si pa nekateri upokojenci privoščijo več potovanj kot v času, ko so hodili v službo.

Upokojitev je prinesla spremembe na zdravstvenem področju, in sicer se upokojenci počutijo boljše kot v obdobju pred upokojitvijo. Pozitivne spremembe so posledica redne telesne aktivnosti, skrbi za zdravo prehrano, zmanjšanja kajenja in zaužitja alkohola, boljših spalnih navad. Telesno zdravje pa vpliva na duševno počutje in obratno. Upokojencem se je izboljšalo splošno razpoloženje, manj je napetosti in stresa, več pa sproščenosti. Poleg tega so upokojenci bolj samozavestni pri svojih odločitvah in doseganju ciljev.

Nekaterim upokojencem pa se še leto po upokojitvi pojavljajo duševne stiske (občutek togosti, žalost). Opisujejo tudi težave s spominom ter spremembe na telesnem področju (bolezni, težave z vidom). Gre za skupino upokojencev, ki se jim je priprava na tretje življenjsko obdobje zdela nesmiselna in se na upokojitev niso pripravljali.

Spremembe so se pojavile tudi na področju medčloveških odnosov. Prednost upokojitve je spremenjen odnos do družine, upokojenci več časa preživijo s svojimi najbližjimi – s partnerjem in otroki. Ukvarjajo se z vnuki, vodijo gospodinjstvo in so povezovalni člen med generacijami. Družina upokojencu pomaga pri zadovoljevanju potrebe po socialnih stikih ter pri osmišljanju življenja (daje občutek, da so potrebni). Upokojenci pa poiščejo in navežejo nove stike z isto generacijo – vzpostavljajo stikov z vrstniki. Z oblikovanjem nove socialne mreže si upokojenec znova postavi svoj družbeni položaj, ki ga je z izgubo službe (predvsem s stiki sodelavcev) prekinil. Slabost upokojitve pa je umik iz družbenega življenja, s katerim so izgubili stike z okolico. Umik iz socialne mreže lahko prinese spoznanje, da je večji del življenja minil in posledično lahko upokojenec izgubi smisel življenja – nima več ciljev.

Prednost upokojitve je tudi več prostega časa. Upokojenci opredeljujejo, da je to čas, ki ga namenijo zase. Takrat se lahko posvetijo dejavnostim, ki jih veselijo in za katere prej niso našli dovolj časa. Po upokojitvi upokojenci svojemu prostemu času postavijo novo strukturo in mu poiščejo nov ritem. Najdejo poti, po katerih lahko znova vstopijo v družbo. Prednost upokojitve je način preoblikovanja časa tako, da le-ta postane poln in upokojencu prinaša zadovoljstvo. Počutje ob upokojitvi in po njej je odvisno od tega, kako se je posameznik sposoben prilagajati na spremembe, saj delovni čas zapolni z novimi dejavnostmi. Upokojenci se osredotočijo predvsem na aktivne dejavnosti, ki so velikokrat povezane z naravo:

ukvarjanje s športom, vrtnarjenje, kmetovanje, izleti. Pogosto se vključujejo v društvene dejavnosti, ki člane vzpodbujajo k aktivnemu življenju in delovanju za zdravo, smotrno in aktivno uporabo prostega časa (društvo upokojencev, gasilsko društvo). Mnoge cilje, ki so zaradi prezaposlenosti ostali neizpolnjeni, nekateri upokojenci uresničijo v Univerzi za tretje življenjsko obdobje. Člani se naučijo ponovno vplivati na svoje življenje, se spreminjati, vključiti v okolje ter poiskati nove vsebine za svoje življenje po upokojitvi. Zato se vključijo v izobraževanje. Nekateri upokojenci so v prostem času zelo aktivni in imajo mnogo dejavnosti in aktivnosti, s katerimi zapolnjujejo svoj delavnik. Pri izjavah sogovornikov je mogoče odkriti kontradiktornost – z upokojitvijo so pridobili več prostega časa, ki ga lahko namenijo zase, vendar pa po drugi strani opažajo, da imajo toliko dejavnosti, da jim prostega časa, ki bi ga lahko namenili izključno zase, primanjkuje.

Nekateri upokojenci pa za spremembe prostega časa ne storijo ničesar in se še naprej posvečajo istim dejavnostim kot pred upokojitvijo. Večinoma gre za pasivne dejavnosti: gledanje televizije, branje časopisa, revij. Ti upokojenci imajo manj ciljev in nižja pričakovanja za prihodnost kot tisti, ki se po upokojitvi ukvarjajo z aktivnimi dejavnostmi.

Kako se bodo počutili upokojenci ob upokojitvi in po njej, je odvisno od njih samih. Svoj čas lahko preoblikujejo tako, da postane kakovosten ali izprazen. Po upokojitvi se pojavijo mnoge spremembe (na finančnem področju, spremembe socialne mreže, prostega časa ...), od vsakega posameznika pa je odvisno, kako se bo spopadel z njimi. Vsak ima namreč drugačne motive, zanimanja, socialno mrežo. Skupno vsem je, da je upokojitev povzroči spremembe v življenju posameznika, s temi spremembami pa se je potrebno zavestno soočiti. Zato je pomembno tudi obdobje pred upokojitvijo – priprava na tretje življenjsko obdobje.

## 6. SKLEPI

- Upokojenci so se veselili misli, da jim ne bo več treba hoditi v službo in bodo imeli več časa zase, svojo družino in za dejavnosti, za katere pred upokojitvijo niso imeli časa. Prednost prehoda v tretje življenjsko obdobje je tudi manj stresno življenje in več časa, ki ga lahko po želji razporedijo.
- Večina upokojencev se je na upokojitev pripravljala. Individualno so že nekaj let pred upokojitvijo razmišljali o preoblikovanju časa, o vzpostavitvi novih socialnih odnosov in prilagoditvi novemu načinu življenja. V podjetju so se pripravljali predvsem z neformalnimi pogovori med zaposlenimi. Pomemben del priprave je potekal tudi znotraj družine, saj so bili družinski člani upokojencu v oporo pri soočanju s spremembami, ki jih je prinesla upokojitev (denimo pri finančnih spremembah). Družina je z medsebojnimi odnosi pomagala upokojencu pri premagovanju stresa, ki ga je doživljal ob prehodu v novo življenjsko obdobje. Poleg družine so bili pomembni tudi prijatelji, ki so upokojencu stali ob strani pri sprejemanju novega statusa.
- Upokojenci, ki so imeli zelo jasne načrte za čas po upokojitvi, so gledali na upokojitev bolj pozitivno kakor tisti, ki so se miselno malo ukvarjali s svojo prihodnostjo. Ti so ob prehodu v tretje življenjsko obdobje občutili več stresa in so upokojitev opisovali kot stresno situacijo, ki je nanje vplivala neugodno. Posledice so se pojavile na telesnem, duševnem in socialnem področju.
- Upokojenci, ki so v službi doživljali stres in so v službo hodili z odporom, so se upokojitve veselili bolj kot tisti, ki so svoje delo radi opravljali in jim je služba nudila občutek veljave in družbenega priznanja.
- Upokojitev je upokojencem prinesla nižje prihodke, zato se je njihov življenjski standard znižal. Upokojenci morajo biti bolj previdni pri razporeditvi stroškov in si lahko privoščijo manj kot pred upokojitvijo.

- Upokojitev lahko prinese spremembe na zdravstvenem področju. Pomembno je, da upokojenec tudi po upokojitvi poskrbi za svoje telesno zdravje in duševno počutje ter ohrani pozitiven odnos do svojega telesa in svoje zunanosti.
- Odnose s sodelavci in znanci, ki so jih upokojenci imeli v službi, so po upokojitvi večinoma opustili. Nove prijateljske stike so navezali z vključitvijo v organizirane oblike interesnih dejavnosti. Na ta način upokojenci pogosto okrepijo ali na novo poiščejo medgeneracijske stike ter stike z isto generacijo.
- Pred upokojitvijo anketiranci niso imeli veliko časa, ki bi ga lahko namenili izključno zase, ampak so ga večinoma namenili družini, skrbi za gospodinjstvo, kmetovanju. Če so ga imeli, je šlo za pasivne dejavnosti (gledanje televizije, branje časopisov).
- Upokojenci so z upokojitvijo pridobili več prostega časa zase. Nekateri so se posvetili novim dejavnostim, za katere prej niso imeli časa, in svoj prosti čas preživljajo bolj aktivno. Več časa preživijo s svojo družino – partnerjem, otroki, vnuki ter prijatelji. Upokojenci so po upokojitvi pridobili več prostega časa, vendar po drugi strani opažajo, da imajo toliko dejavnosti, da jim prostega časa, ki ga namenijo izključno zase, primanjkuje.

## 7. PREDLOGI

- Upokojenci bi morali pred upokojitvijo sami pri sebi narediti obračun preteklosti ter pripraviti okvirni načrt za svojo prihodnost. Že nekaj let prej bi morali poiskati nove dejavnosti, ki jih bodo vpeljali v upokojensko življenje. Najti bi morali nove socialne stike in možnosti za vključitev v organizirane interesne dejavnosti, ki jih nudi skupnost. Razmisliti bi morali tudi, katere spremembe bodo uvedli v skrbi za telesno zdravje in duševno počutje. Menim, da bi jim najbolj pomagal stik z drugimi upokojenci, ki so obdobje upokojevanja že izkusili. Kot rešitev predlagam skupine za samopomoč, ki bi bile organizirane npr. v okviru društva upokojencev.
- Podjetja bi morala svojim zaposlenim, ki so pred upokojitvijo, nuditi možnost organiziranega tečaja priprave na upokojitev.
- Skupnost bi morala poskrbeti za večjo seznanjenost prebivalcev z nujnostjo priprave na starost in upokojitev. Gospodinjstva bi morala prejeti informacije o krajevni mreži za kakovostno staranje na področju medčloveških odnosov in o posameznih programih mreže, o uvajanju mreže v kraju in o konkretnih možnostih za njihovo osebno udeležbo pri tem.
- Upokojenci bi morali imeti možnost zaposlitve z delnim delovnim časom, saj bi se tako lažje prilagodili upokojitvi za polni čas.
- V lokalni skupnosti bi bilo treba spodbujati mlade ljudi za druženje s starejšimi in obratno. Na ta način bi spoznavali sodobne značilnosti posamezne generacije ter okrepili medgeneracijsko sodelovanje. Medsebojni odnosi so namreč temelj medgeneracijske pomoči in jih je treba zato načrtno negovati.

## 8. VIRI IN LITERATURA:

- Aldous, J. (1996), *Family careers: rethinking the developmental perspective*. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage.
- Birsa, M. (1992), *Po šestem križu*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Chopra, D. (1996), *Mlado telo in neodvisen um*. Ljubljana: Vale-Novak.
- Creagan, E. (2001), *Klinika Mayo o zdravem staranju: odgovori za uspešno tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Educy.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2000), Družina in star človek. *Socialno delo* 39, 4–5: 287–292.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dragoš, S. (2000), Socialne mreže in starost. *Socialno delo* 39, 4–5: 293–314.
- Hlebec, V. (2003), Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. V: *Družboslovne razprave* 19, 43: 171–182.
- Hlebec, V. (2005), Socialno omrežje kot okvir upravljanja s kakovostjo življenja in spremembe v Sloveniji med letoma 1987 in 2002. *Družboslovne razprave* 21, 49/50: 263–285.
- Hojnik-Zupanc, I. (1997), *Dodajmo življenje letom: nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.



- Hojnik-Zupanc, I. (1999), Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Hvalič S. (2007), Supporting family carers older people in Europe – the national background report for Slovenia. Hamburg: Lit.
- Kastenbaum, R. (1985), Staranje. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Katalog služb za stare ljudi:  
[http://www.fsd.si/dodiplomski\\_studij/studijsko\\_gradivo/2008060416112739/](http://www.fsd.si/dodiplomski_studij/studijsko_gradivo/2008060416112739/)  
(18.11.2008)
- Krajnc, A. (2001), Kako si zagotoviti polno življenje tudi po upokojitvi. V: Jožica Šelb-Šemerl (ured.), Moja upokojitev – moj novi izziv. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije. (7–18).
- Kristančič, A. (2005), Nova podoba staranja – siva revolucija. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
- Mali, J. (2002), Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo* 41, 6: 317–323.
- Mali, J. (2003), Koncept totalne ustanove in domovi za stare: magistrsko delo.
- Mali, J. (2007), Študijsko gradivo za predmet medgeneracijski odnosi v programu podiplomskega izobraževanja »Socialno delo v vojski« v okviru specialističnega študija »Management v socialnem delu«. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (1998), Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Milošević Arnold, V. (2000), Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. *Socialno delo* 39, 4–5: 253–262.

- Milošević Arnold, V. (2006), Socialno delo s starimi ljudmi, izbrani članki in referati; študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Nathanson, I. (1998), Gerontological social work: theory into practice. New York: Springer Pub.
- Pečjak, V. (1998), Psihologija tretjega življenjskega obdobja. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze.
- Pečjak, V. (2007), Psihologija staranja. Bled: samozaložba.
- Postružnik, A. (2000), Nematerialna pomoč starostnikom. *Socialno delo* 39, 4–5: 337–346.
- Požarnik, H. (1981), Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Ramovš, J. (2000), Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. *Socialno delo* 39, 4–5: 315–329.
- Ramovš, J. (2003), Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Razboršek, V. (2002), Duševno zdravo življenje po upokojitvi. V: Marija Šlenc Zver (ured.), Sožitje generacij: zbornik referatov z okrogle mize. Ilirska Bistrica: Dom starejših občanov. (44–50).
- Skupaj lahko naredimo več za kakovost življenja starejših. (2001), Marta Hrovatin (ured.). Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.
- Stoppard, M. (1991), Življenje po petdesetem: vodnik za starejše. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- Šiplič, V., Kadiš, D. (2002), Psihosocialni vidik staranja. *Socialno delo* 41, 5: 295–300.
- Švab, A. (2006), Družinske spremembe. V: Rener, T., Sedmak, M., Švab, A., Urek, M., Družine in družinsko življenje v Sloveniji. Koper: Založba Annales. (63–88).
- Strategija varstva starejših do leta 2010 – Solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva: <http://www.mddsz.gov.si/> (28. 10. 2008).

## 9. POVZETEK

Vsak človek se na svoji življenjski poti iz dneva v dan stara, odvisno od vsakega posameznika pa je, ali bo njegova starost tudi kakovostna. Prehod v tretje življenjsko obdobje je za večino ljudi eden najbolj bolečih prehodov. Takrat človeka čakajo travmatični dogodki in siloviti stresi, kot so odhod zadnjega otroka iz družine, upokojitev in prej ali slej smrt zakonca.

Dejstva o staranju so se v nasprotju z našim pojmovanjem spremenila. Povprečna življenjska doba se daljša in število starejšega prebivalstva raste. Vendar pa so ti zaradi boljših življenjskih razmer in boljšega zdravja aktiven in čedalje številčnejši sloj prebivalstva. Starejši imajo po upokojitvi še posebne potrebe po druženju, kakovostnem preživljanju prostega časa in zadovoljevanju številnih potreb in interesov. Starejše aktivne ljudi družina in okolica drugače sprejema in jih bolj spoštuje, saj sodelujejo v družinskem in družbenem življenju in se lažje prilagajajo novim načinom življenja in odnosom.

Ker je upokojitev pomembna prelomnica v življenju posameznika, sem se odločila, da raziščem, kako so upokojitev doživljali delavci v podjetju, ki se ukvarja s proizvodnjo baterijskih akumulatorjev, in so se upokojili v letu 2007. Zanimalo me je, kako so potekale priprave na upokojitev, kako so anketiranci doživljali upokojitev ter katere spremembe jim je ta prinesla. Primerjala pa sem tudi preživljanje prostega časa pred upokojitvijo in po njej. Ugotovitve sem oblikovala na podlagi kvalitativne analize šestih intervjujev.

Ugotovila sem, da so tisti upokojenci, ki so se na upokojitev pripravljali individualno, v podjetju, v družini, med prijatelji ipd. prehod v tretje življenjsko obdobje doživljali manj stresno kot tisti, ki se na upokojitev niso pripravljali. Upokojitev je anketirancem prinesla določene prednosti: boljše fizično počutje, skrb za zdravje, manj stresa, medgeneracijske stike, stike z vrstniki, več prostega časa, ki ga lahko namenijo zase in za dejavnosti, za katere prej niso imeli časa. Opisali pa so tudi nekatere slabosti: nižje prihodke, šok ob upokojitvi, bolezen, duševne stiske, zmanjšanje socialnih stikov, upokojitev kot neugodno stresno situacijo. Na podlagi pridobljenih podatkov predlagam, da bi moral že v podjetju potekati organiziran tečaj priprave na starost in upokojitev, skupnostne službe pa bi morale poskrbeti za večjo seznanjenost prebivalcev o možnostih priprave na starost, ki jih nudi lokalna skupnost.

## **10. PRILOGE**

- priloga 1: vprašalnik
- priloga 2: intervjuji
- priloga 3: izpis relevantnih delov besedila

VPRAŠALNIK

Podatki o intervjuvancu:

Spol:

Starost:

Izobrazba:

Trajanje zaposlitve:

Okoliščine pogovora:

Kraj:

Datum:

Čas trajanja pogovora:

**PRIPRAVA NA UPOKOJITEV** (materialno, duševno, socialno)

- Ali ste se na upokojitev pripravljali?
- Zakaj ste se na upokojitev pripravljali?
- Kje ste se pripravljali na upokojitev (v podjetju; organiziran tečaj priprave; v družini; med prijatelji; individualno)? Koliko časa pred upokojitvijo? Na kakšen način?
- Kakšni občutki so se vam porajali, ko ste imeli do upokojitve še nekaj let, nekaj mesecev, nekaj tednov, nekaj dni? Ste se upokojitve veselili?
- Kakšna pričakovanja ste gojili do upokojitve? Katere želje? Interese?
- Katere potrebe ste želeli zadovoljiti z upokojitvijo?
- Bi si danes želeli, da bi se na upokojitev bolje pripravili? Kako?

**UPOKOJITEV IN SPREMEMBE, KI JIH JE LE-TA PRINESLA**

- Prosim vas, da mi opišete dan, ko ste nastopili upokojitev. Kako ste doživljali ta dan? Kaj vam je najbolj ostalo v spominu? Kako se je na upokojitev odzivala okolica, ljudje okoli vas, domači? Je bila za vas upokojitev olajšanje ali šok?
- **Doživljanje materialnega položaja**
  - Ali obstajajo razlike v finančnih prihodkih v primerjavi z obdobjem pred upokojitvijo? Katere so te razlike? (materialne dobrine, stanovanjski pogoji, možnosti za preživljanje prostega časa, potovanja, počitnice)
  - Ocenjujete vaš materialni položaj sedaj kot boljši ali slabši? Zakaj?
  - Na kakšen način se spopadate s finančnim primanjkljajem oz. na kakšen način izkoristite finančni presežek?

- **Doživljanje telesnega zdravja in duševnega počutja**
  - Ali ste opazili zdravstvene spremembe v obdobju po upokojitvi? Katere?
  - Ali ste uvedli kakšne spremembe (glede prehrane, telesnega gibanja, spanja, nege kože, pivskih in kadilskih navad ...)?
  - Ali so se pojavile kakšne pozitivne spremembe na področju telesnega zdravja? Katere so to?
  - Ali ste opazili kakšne spremembe v duševnem počutju?
  - Ali so se pojavile kakšne duševne stiske (občutek tesnobe, togosti (nesposobnost za spremembe svojih navad), žalost, moteno spanje, strah, neodločnost, spremembe razpoloženja, utrujenost, slaba koncentracija in izguba spomina, upad družabnosti ...)?
  - Ali so se pojavile kakšne pozitivne spremembe na področju duševnega počutja? Katere?
  
- **Doživljanje socialnih stikov**
  - Ohranjanje stikov iz obdobja pred upokojitvijo: formalni stiki (npr. vodstvo podjetja), neformalni stiki (nekdanji sodelavci, družina, prijatelji, sosedge, znanci)
  - Novi stiki: formalne mreže, neformalne mreže (novi medgeneracijski stiki)
  
- **Doživljanje prostega časa**
  - Kaj je za vas osebno prosti čas?
  - Kako ste preživljali prosti čas pred upokojitvijo?
  - Spremembe po upokojitvi – imate več ali manj prostega časa; katere so nove dejavnosti, konjički, interesi; s kom preživite največ prostega časa?
  - Bi si želeli še bolj aktivno preživljanje prostega časa? Kako? Ovire za to?
  
- Kaj bi si želeli za naprej, da bi bila upokojitev še bolj kakovostna?
- Kakšni so vaši cilji in načrti za naprej kot aktivnega upokojenca?

### **3. STRES OB UPOKOJITVI**

Psihološka literatura opredeljuje stres kot preobremenjenost, ki ogroža posameznikovo fizično in duševno stanje. Stres so tisti dogodki, ki v nas izzovejo močna čustva.

- Je bila upokojitev stresna? Je bila stresna situacija ugodna ali neugodna? Zakaj?
- Kako bi opisali doživljanje stresa ob upokojitvi (kaj je stres, znaki)? Kako bi ga ocenili na lestvici od 1 (najmanj) do 10 (največ)?
- Kakšne posledice je prinesel stres ob upokojitvi (na telesnem, duševnem, socialnem področju)?
- Kdo vam je najbolj pomagal oz. stal ob strani? Na kakšen način?



## PRILOGA 2: INTERVJUJI

### 1. INTERVJU

#### Podatki o intervjuvanki:

Spol: ženski

Starost: 59

Izobrazba: dokončana osnovna šola

Trajanje zaposlitve: 35 let

#### Okoliščine pogovora:

Kraj: Ivančna Gorica

Datum: 15. 9. 2008

Čas trajanja pogovora: 45 min

### 1. PRIPRAVA NA UPOKOJITEV

Na upokojitev se nisem nič kaj pripravljala. V podjetju ni bilo posebnih priprav, razen mogoče pogovorov s sodelavci. Ti so me najbolj spraševali, kaj bom počela, ko bom v pokoju, kam bom šla na potovanja (po svetu), če bom varovala svoja dva vnučka.

S strani vodstva podjetja ni bilo nič posebnega, razen glede urejanja papirjev za pokoj.

Organiziranega tečaja priprave se nisem udeležila, niti nisem vedela, da je to možno.

Doma sem se pogovarjala o upokojitvi z možem in hčerko, in sicer približno leto prej. Skrbelo me je predvsem zaradi finančnih stroškov, saj je mož že nekaj let upokojen in ima zelo nizko pokojnino. Stroškov pa je veliko (najemnina, hrana, položnice ...).

S prijatelji smo se o tej temi pogovarjali dva meseca prej, medtem ko smo to temo prej omenjali kvečjemu v šali. Debatirali smo glede več prostega časa, kako bom to izkoristila z novimi aktivnostmi, več časa za druženje z njimi, kako bomo hodili na sprehode ...

Ko sem bila nekaj let pred upokojitvijo, sem komaj čakala, predvsem tudi zato, ker so bili v podjetju problemi z odpuščanjem. Podobno sem čutila tudi nekaj mesecev prej. Ko pa je manjkalo samo še nekaj tednov, so se pojavili občutki nervoze, predvsem zaradi slovesa od sodelavcev. Kar nekaj je bilo dobrih prijateljev, s katerimi smo se razumeli. Ko je manjkalo samo še nekaj dni, sem bila samo še bolj nestrpna, čeprav sem po drugi strani komaj čakala, da grem v pokoj.

Takrat sem se veselila predvsem več prostega časa, konec jutranje budilke in vožnje v službo in iz nje. Veselila sem se tudi, da bom imela več časa za gospodinjstvo, saj zelo rada kuham in pečem sladice.

Želela sem predvsem odmika od vsakdanjega stresa, ki sem ga doživljala v službi.

S svojo pripravo ne upokojitev sem čisto zadovoljna in ne bi ničesar spremenila. Mogoče bi kaj več prihranila.

### 2. UPOKOJITEV IN SPREMEMBE, KI JIH JE LE-TA PRINESLA

Noč je bila precej dolga, saj sem slabo spala in sem se večinoma premetavala po postelji. Premišljevala sem o slovesu od sodelavcev, saj sem se, kot sem že rekla, z nekaterimi zelo dobro razumela in sem jim zaupala. Spominjam se, da je bilo veliko poslavljanja, lepih želja ter pregledovanja daril, ki so mi jih predali v kolektivu. Najbolj pa sem bila presenečena nad odnosom vodstvom podjetja, ki ga prej nisem bila vajena. Takrat mi je celo direktor stisnil roko in mi zaželel vse najlepše, medtem ko so bili prej odnosi zelo hladni in uradni. Ta stisk mi je nekako najbolj ostal v spominu.

Okolica (sosedje, znanci) je mojo upokojitev sprejela zelo pozitivno, saj je dobila novega člana pri dopoldanski kavici. Mož se je dogodka zelo veselil, saj se je zavedal, da bova lahko končno spet več časa preživela skupaj, tako kot nekoč, ko sva bila mlada. Tudi moja hčerka mi je posvetila malo več pozornosti, saj mi je pomagala pri peki peciva, ki sem ga nesla zadnji dan. Tudi naslednje dni me je večkrat poklicala ter me spraševala po mojem počutju, po tem, kaj počnem itd.

Upokojitev je bila zame olajšanje, saj sem se na ta način odmaknila od vsega stresa, ki sem ga doživljala, ter zaradi več prostega časa. Po drugi strani pa je bila tudi šok, saj mi je (sploh v prvih tednih) nekaj manjkalo ... Na začetku sem se počutila zelo prazno in sem se še nekaj dni zbujala ob šestih, tako kot takrat, ko sem še hodila v službo. V meni so se porajali zelo mešani občutki.

Prva dva meseca po upokojitvi še nisem imela občutka, da se je veliko spremenilo. Lahko bi rekla, da so opazne razlike začele nastajati po nekaj mesecih. Svoj materialni položaj bi ocenila kot slabši, saj je dohodek nižji. Posledice se kažejo pri materialnih dobrinah, saj si lahko z možem privoščiva manj (nižje pokojnine).

Stanovanjski pogoji so enaki kot prej, saj še vedno živiva v istem bloku. Lahko bi rekla, da so možnosti za preživljanje prostega časa boljše, bila sva tudi na nekaj kratkotrajnih potovanjih (od 2 do 5 dni). Počitnice pa preživljava isto kot prej, ko sva še oba hodila v službo.

Na trenutno finančno stanje sem se prilagodila, saj mi drugega tudi ni preostalo. Pač z možem malo gledava tudi na cene, ne zapravljava brezglavo in se predvsem pri večjih investicijah posvetujeva. Drugega nama ne preostane, saj se je vse podražilo. Pozna pa se tudi, ker ima hčerka svoje dohodke in svoje stanovanje.

Kmalu po upokojitvi sem imela vnetje živca na desnem očesu, zaradi česar sem delno izgubila vid. Po enem letu po upokojitvi pa sem imela še hujšo prometno nesrečo, zaradi katere imam še danes posledice (bolečine v vratu in hrbtenici, glavoboli). Kar se tiče sprememb po upokojitvi, sem največ naredila na področju telesnega gibanja, saj se vsak dan sprehajam po približno eno uro. Če ne drugega, grem peš v trgovino, ki je oddaljena približno 20 minut, včasih naredim tudi malo daljši ovinek. To se mi obrestuje tako, da se bolje počutim, sem v boljši fizični kondiciji in imam manj glavobolov. Po moji zaradi gibanja na svežem zraku. Na duševnem področju imam več miru in ni več stresa. Živim bolj umirjeno življenje. Sem pa občutila upad družabnosti, predvsem z nekdanjimi sodelavkami. Na začetku (prvih pet, šest mesecev) smo se slišale približno enkrat tedensko in se dobile tudi kdaj pa kdaj na kavici. Sedaj po letu in pol v pokoju pa se niti ne slišimo več kot največ enkrat na mesec ali celo manj.

Stikov z vodstvom podjetja sploh nimam, imam pa še stike z nekdanjimi sodelavkami. Kot sem že rekla, se nekajkrat na mesec slišimo po telefonu, predvsem pa ne pozabimo na rojstne dneve. Trenutno so to telefonski pogovori, izjema je le ena sodelavka, ki živi v bližini. Z njo se srečam največkrat v trgovini, na pošti, kjer včasih tudi na kratko pokramljava oz. se pozdraviva. Formalnih novih stikov nimam, imam pa nove neformalne stike. Več se družim s sosedi, lahko rečem, da kar vsakodnevno. So približno iste starosti kot jaz, nekateri so že v pokoju, nekateri še ne. Več se vidimo tudi s sorodniki, bolj pogosto se obiskujeva s sestro, nečaki. Hčerka me obišče enako pogosto, kot me je obiskovala prej. Razlika je v tem, da ji pogosteje pomagam pri varstvu njene dvoletne hčerkice in štiriletnega sina, torej moje vnukinje in vnuka, predvsem če ima opravke v dopoldanskem času. Varstvo zame ni obremenjujoče, saj sta oba pridna, poslušna, in če je le malo vreme, gremo radi ven. To me zelo navdušuje in napolni z novo energijo.

Zame osebno je prosti čas tisti čas, ki si ga vzamem samo zase in grem na sprehod. To me sprošča in me napolni s pozitivno energijo. Pred upokojitvijo sem prosti čas, ki ga je bilo malo, posvetila hčerki, ko je odraščala in se nato poročila ter odselila. Teh nekaj let, ko ne živi z nama z možem, pa sem v glavnem preživela v kuhinji za štedilnikom. Po upokojitvi imam občutno več prostega časa, največ ga porabim za sprehode z možem. Želela bi si bolj aktivno preživljati prosti čas, npr. rada bi se naučila klekljati. To si že dolgo želim, vendar do sedaj še nisem odkrila možnosti, da bi se tega lahko naučila kje v našem okolišu.

#### 4. STRES OB UPOKOJITVI

Da, upokojitev je bila stresna, ker je bil prekinjen ustaljen tempo življenja. Stresna situacija je bila rahlo neugodna, ker sem končala z aktivnim življenjskim obdobjem. Na lestvici od 1 do 10, bi stres ocenila s 4 (čutila sem neko pomanjkanje, stiskalo me je v želodcu). Prepričana sem, da je stres tudi pripomogel k poslabšanju vida na eno oko ter h glavobolom. Najbolj mi je ob strani stala hčerka, predvsem s svojimi obiski in telefonskimi klici. Za naprej bi si najbolj želela zdravja. Mislim, da bom svojo kondicijo lahko še naprej ohranila z rednim gibanjem. Upam, da bom to tudi zmogla. Na dolgi rok pa si želim torej naučiti klekljati, še naprej ohranjati stike predvsem s sorodniki in spet poglobiti stike z nekdanjimi sodelavkami.

## **2. INTERVJU**

### Podatki o intervjuvancu:

Spol: moški

Starost: 60

Izobrazba: poklicna

Trajanje zaposlitve: 40 let

### Okoliščine pogovora:

Kraj: Stična

Datum: 4. 10. 2008

Čas trajanja pogovora: 60 min

### 1. PRIPRAVA NA UPOKOJITEV

Na upokožitev se nisem pretirano pripravljaj, saj o tem niti nisem razmišljal in se mi ni zdelo pomembno, da bi temu posvečal veliko pozornosti. Priprava je pravzaprav prišla spontano, med dogodki pred upokojitvijo. V firmi sem zaključil in zadnji mesec razdolzil stvari. Ni se mi zdelo nič posebnega, tu pa tam kakšno vprašanje sodelavcev glede pričakovanj, počutja. Nič pretiranega. Na organiziranem tečaju nisem bil, sem pa slišal, mislim, da od sodelavcev, da to obstaja. Meni se ni zdelo pomembno in tudi sedaj mislim enako. Tečaja se ne bi udeležil, ker mi to ne bi koristilo. Doma sva z ženo debatirala o upokojitvi predvsem dva, tri mesece prej. Še posebej zato, ker sva se upokojila približno istočasno. Žena je šla v penzijo štiri mesece prej. Materialno sva se malo pripravljala, in sicer sva prihranila že prej nekaj denarja, ki naj bi ga namenila potovanju v Egipt. Vendar bo moralo to žal še malo počakati, saj je žena pred pol leta zbolela za rakom in se mora še zdraviti. S prijatelji smo se malo pogovarjali o tem, bolj pogosti so bili »sestanki v bližnji gostilni« predvsem zadnji mesec pred upokojitvijo. Sam pri sebi sem se veselil misli, da bom imel več časa, predvsem za stvari, ki jih prej nisem mogel delati zaradi pomanjkanja časa, saj sem veliko časa prebil v službi in se domov pogosto vračal pozno.

Ko sem imel do penzije še nekaj let, sem imel občutek, da sem jim v službi v napoto. Upokojitve pa se nisem veselil, o tem niti nisem razmišljal. Podobno je bilo tudi še nekaj mesecev pred tem. Nekaj tednov prej pa sem se že malo bolj veselil, predvsem zato, ker sem vedel, da bom prost. Zadnje dneve pa sem sicer občutil nekaj nerveze, lahko pa rečem, da sem se upokojitve veselil. Najbolj sem se veselil jutranjega poležavanja, pitja jutranje kave v miru. Želel sem si več pomagati bratu na kmetiji, ki živi zraven, ter se več družiti s sosedi. Bolj sem se nameraval posvetiti tudi svojemu sadovnjaku in vinogradu, ki sem ga pred nekaj leti podedoval od strica. S svojo pripravo na upokožitev sem čisto zadovoljen in si ne bi želel prav ničesar spremeniti.

## 2. UPOKOJITEV IN SPREMEMBE, KI JIH JE LE-TA PRINESLA

Občutil sem malo nerveze, kakšnih posebnih doživetij pa ni bilo. S sodelavci smo še zadnjič nazdravili, obudili malo nostalgije – dogodke, ki so bili zanimivi in so se zgodili v tistih šestih letih, kolikor časa sem bil v tej firmi. Okolica je moj odhod v penzijo pozitivno sprejela, vsaj tako bi ocenil glede na čestitke, ki sem jih dobil. Podoben odziv je bil tudi doma. Pripravil pa sem tudi skromno zabavo, na katero sem povabil svoje sestre in brata ter nekaj prijateljev. Počutil sem se dobro, vsi so mi čestitali, bil sem dobre volje. Zame je bil odhod v penzijo olajšanje, ker sem se rešil vsakodnevnih obveznosti in skrbi.

Seveda obstajajo razlike v primerjavi z obdobjem, ko sem bil v službi. Glede materialnih dobrin je sedaj slabše, saj je penzija manjša. Vendar pa imam manj stroškov. Stanovanjski pogoji so isti. Možnosti za preživljanje prostega časa je več, vendar je treba gledati s finančnega vidika in si z ženo ne moreva privoščiti čisto vsega, kar nama pade na pamet. Na potovanje sva šla dva meseca po moji upokojitvi, in sicer sva obiskala Bavarske gradove. Bila sva tudi na izletu po Provansi, medtem ko prej, pred penzijo že več let nisva bila nikjer. Šla sva tudi nekajkrat v gledališče na predstavo. Na počitnice pa hodiva enako kot prej, in sicer dvakrat na leto po en teden v toplice. Materialni položaj je slabši, saj je manj dohodka kot prej, ko sva še oba z ženo hodila v službo. To poskušam oz. poskušava reševati skupaj z ženo tako, da kake dobrine zmanjšava ali si kakšne stvari ne privoščiva (npr. ne greva ven na večerjo, ampak kuhava doma).

Zdravstvenih sprememb pri sebi nisem opazil. Kaditi sem prenehal že nekaj mesecev pred upokojitvijo, odkar sem v penziji, tudi v gostilne ne hodim več tako pogosto kot prej. Moja prehrana je sedaj bolj redna, medtem ko sem včasih prvič jedel šele pozno popoldan. Sedaj se pozna tudi pri spanju, in sicer spim povprečno več od ene od dveh ur na dan. Večkrat grem tudi na sprehod v naravo, in sicer s psičko Lano, včasih gre z mano tudi hčerka. Posledično to pomeni, da se počutim fizično boljše kot pred penzijo. Glede duševnega počutja so spremembe v tem, da sem manj pod stresom, kakšnih drugih razlik pa nisem opazil.

Stike z vodstvom podjetja sem prekinil zaradi arogance vodstva do starejših ljudi. Neformalni stiki so isti kot prej. Novi formalni stik, ki se je pojavil po upokojitvi, je z zdravnikom, saj sedaj hodim redno na preglede (pregled krvi, urina, pritiska ...). Verjetno zaradi tega, ker je žena zbolela, in sem spoznal, da je preventiva lahko zelo koristna. Neformalno pa se sedaj, ko sem v penziji, več družim s sosedi in družino. Predvsem sva se zblížala s hčerko, ki trenutno ureja svoje stanovanje nad nama in ji večkrat priskočim na pomoč. Dobro se razumeva tudi z zetom in se več druživa.

Zame je prosti čas takrat, kadar mi žena ne daje nalog. ☺ Torej takrat, kadar sem prost kakršnih koli obveznosti. Prostega časa pred penzijo sem imel malo, ker sem hodil pozno iz službe. Največkrat sem gledal TV, bral časopise, včasih tudi pomagal ženi pri opravkih na vrtu. Sedaj imam več prostega časa, ki ga izkoristim za sprehode v naravo, za urejanje sadovnjaka in vinograda. Največ časa preživim z ženo. Bolj aktiven sem postal tudi pri lokalnem gasilskem društvu. Menim, da svoj prosti čas preživljam dovolj aktivno.

#### 4. STRES OB UPOKOJITVI

Odhod v penzijo je bil malo stresen. Fizično se je to odražalo tako, da mi je malo upadel apetit, niso mi več ugajale cigarete. Psihično pa se je kazal v tem, da me je vse motilo, bil sem malo bolj živčen. Stresno je bilo, ker se mi je spremenil moj bioritem. Stresna situacija je bila ugodna, in sicer predvsem zato, ker sem vedel, da bom v penziji bolj svoboden. Doživljanje stresa na lestvici od 1 do 10 bi ocenil s 3. Ker se mi zdi, da mi stres ni povzročal preveč preglavic, ampak sem bil samo malo bolj nervozen. Vendar pa to ni trajalo dolgo (par mesecev) in sem nato začel uživati 100 %. Takrat mi je najbolj pomagala žena – s pogovorom, stala mi je ob strani.

Mislím, da je najbolj pomemben pogoj za kakovostno upokojitev zdravje, in sicer tako moje lastno kot tudi ženino. To predvsem občutim sedaj, ko je zbolela žena. Opazil sem, da čeprav sem sam zdrav, ima ženina bolezen posledice tudi pri meni. Zanjó me skrbi in si zelo želim, da bi premagala raka.

Glede načrtov za naprej: še naprej bom aktivno pomagal pri gasilskem društvu, včlanil se bom tudi v društvo upokojencev. Mislím, da je to pomembno predvsem zaradi socialnih stikov z drugimi ljudmi, saj si v prihodnje ne želim preživljati časa kot zapečkar. Dobro se počutim v družbi z drugimi ljudmi in sem rad aktiven.

### 3. INTERVJU

#### Podatki o intervjuvanki:

Spol: ženski

Starost: 56

Izobrazba: poklicna

Trajanje zaposlitve: 37 let

#### Okoliščine pogovora:

Kraj: Šentvid pri Stični

Datum: 10. 10. 2008

Čas trajanja pogovora: 60 min

#### 1. PRIPRAVA NA UPOKOJITEV

Na upokojitev se nisem pripravljala, o tem nisem razmišljala. Upokojitve sem se veselila, čeprav nekaj let prej o tem sploh nisem razmišljala. Zadnje mesece so se v meni porajali občutki veselja, ko pa je manjkalo samo še nekaj tednov do upokojitve, pa si nisem znala predstavljati življenja brez službe. Zadnje dneve sem bila zelo žalostna, napeta in takrat se upokojitve sploh nisem veselila.

Po upokojitvi sem si želela predvsem uživati, slikati, kolesariti in hoditi. Najbolj sem si želela zadovoljiti potrebo po gibanju skupaj s prijateljico. Glede priprave si ne bi želela spremeniti ničesar, saj se na dobro zelo hitro privadiš.

#### 2. UPOKOJITEV IN SPREMEMBE, KI JIH JE LE-TA PRINESLA

Dan ni bil nič kaj posebnega, bolj boleče pa je bilo slovo od sodelavk. Z njimi sem se dobro razumela in pogosto z njimi delila svoje občutke, težave, veselje. V veselje mi je bilo tudi delo, ki sem ga opravljala in zato je bilo še toliko težje. Spominjam se, da sem bila zelo žalostna, ušla mi je tudi kakšna solza. Moji domači so mi pripravili celo žurko in me prijetno presenetili. Kupili so mi računalnik, kar mi ogromno pomeni. Sprva je bila upokojitev kar hud šok. Predvsem zato, ker hodiš 37 let vsak dan v službo, potem pa pride nek datum, ko nastopi upokojitev, in kar naenkrat ne greš več. Mislím, da je bil moj odziv tak ravno zaradi nepripravljenosti. Preveč sem se pustila zapeljati toku in sem premalo razmišljala o prihodnosti.

Ker je pokojnina pol manjša, ima to posledice na več področjih. Finančne prihodke je treba skrbno preračunati in jih razporediti čez cel mesec. Sama s tem nimam večjih težav, saj sem že dolgo vdova in sem navajena obračati svoj denar. Seveda je z manjšimi prihodki to mnogo težje. Sem bila pa prisiljena se znajti, tako npr. sedaj veliko zelenjave pridelam sama na vrtu, jem bolj zdravo in poleg tega tudi nekaj prihranim nekaj evrov. Na srečo sem svoje stanovanje preurejala že nekaj let pred upokojitvijo, ko sem imela tudi nekaj prihrankov in me trenutno to ne skrbi. Del hiše pripada sinu in v olajšanje mi je misel, da se z njim in njegovo družino dobro razumemo. Menim, da če bi se znašla v težavah, bi mi člani priskočili na pomoč. Možnosti za preživljanje prostega časa je veliko, več kot prej, čeprav pravijo, da upokojenci nikoli nimamo časa. To lahko sedaj trdim tudi zase, saj dan mine, kot

bi pihnil in imam pogosto za postoriti še tisoč stvari. V prostem času bi si zelo želela tudi na potovanja, vendar zaenkrat še nimam finančnih možnosti za to. Grem pa na počitnice na morje k znanki, tako da na tem področju ni sprememb. Svoj materialni položaj bi ocenila kot veliko slabši, saj imam skoraj pol manj denarja kot prej. Zato živim skromno, veliko pripomore k dohodku moj vrt, za katerega skrbim. Na ta način si sama pridelam tudi zalogo za čez zimo.

Zaenkrat sem opazila zdravstvene spremembe, in sicer se zaradi več gibanja počutim bolje. Sem bolj aktivna, mislim pa, da moja fizična kondicija pripomore tudi k temu, da me letos bolezen še ni položila v posteljo. Po upokojitvi sem uvedla zelo veliko sprememb. Nič več ne kadim, zmanjšala sem tudi količino alkohola. Spijem kak kozarček dobrega vina v dobri družbi, to pa je tudi vse, niti nimam nobene potrebe po tem. Moja prehrana je lahka in se zares veliko več gibljem. Predvsem letos sem naredila s kolesom zelo veliko kilometrov. Več spim in to blagodejno vpliva name in na moje počutje. Mislim, da so vse te spremembe posledice tega, da zelo veliko berem in zadnje čase posegam tudi po revijah in literaturi o zdravem načinu življenja. Ugotovila sem, da mi to ustreza in zato se telesno bolj počutim. To seveda vpliva tudi na moje duševno počutje, saj sem zadovoljna sama s sabo, več sem tudi v krogu ljudi, ki jih imam rada. To vse skupaj me napolnjuje s pozitivizmom. Uživam v stvareh, ki jih počnem sedaj, ker prej za vse to ni bilo časa. Ni pa bilo tako na začetku, saj me je predvsem zadnje dneve pred upokojitvijo in naslednji teden, dva stiskalo pri srcu od šoka, da moram ostati doma. Takrat sem se počutila utesnjeno, slabo sem spala. Bila sem večinoma doma in mi sploh ni bilo za družbo. Vendar pa sem se po nekaj tednih odločila, da moram uvesti spremembe, saj tako ne more iti več naprej. Da to sploh nisem več jaz in da si tako ne želim preživljati časa. Zato sem se vključila v družbo sebi enakih v svojem domačem kraju. Ta korak ni bil lahek, vendar mi zanj ni žal. Sedaj se veliko tudi družim tudi s tistimi prijatelji, s katerimi se prej zaradi pomanjkanja časa nisem.

Nekaj časa sem redno hodila v službo, po nekaj mesecih sem jih začela obiskovati bolj poredko (enkrat na mesec ali dva). Še vedno obiščem vse od vodij do sodelavcev, saj so še vedno moji prijatelji. Redno se dobivamo tudi za obletnice. Stiki z družino so isti kot prej, verjetno zaradi fizične bližine. Z nekaterimi prijatelji se sedaj ne videvamo več tako pogosto. So se pa okrepili stiki z udeleženci tretje življenjske univerze, med katerimi sem odkrila nove prijatelje. Vključila sem se tudi v prostovoljno organizacijo za pomoč starejšim, ki jih obiskujem. Imenuje se Starejši za starejše. Sodelovanje mi je prineslo veliko novih izkušenj, predvsem na individualni ravni. Všeč mi je terensko delo in spoznavanje novih ljudi.

Prosti čas je čas, ko počnem to, kar me veseli. Pred upokojitvijo sem več gledala televizijo, sedaj je to zelo redko. Več sem tudi brala romane, ki sem jih sedaj zamenjala za bolj strokovno literaturo. Začela sem slikati, saj sem si to želela že prej, pa mi zaradi pomanjkanja časa nikoli ni uspelo. Še vedno rada sedem za šivalni stroj, tako kot prej. Več se ukvarjam z vrtnarjenjem, več hodim na sprehode, kolesarim. Še vedno pa najraje svoj prosti čas preživljam s svojimi otroki, vnuki. Ponosna sem, da smo med seboj precej povezani, skupaj preživljamo rojstne dneve, obletnice ... Na ta način največ časa namenim njim. Včasih pa seveda potrebujem tudi čas, ki je samo zame, in tudi malo polenarim. Vendar se to ne zgodi pogosto! Da pa bi svoj prosti čas preživljala še bolj aktivno, si niti ne predstavljam, saj mi že sedaj včasih primanjkuje časa za vse moje konjičke.

#### 4. STRES OB UPOKOJITVI

Zame je bila upokojitev zelo stresna in si ne bi želela še enkrat doživljati tega obdobja. Občutek je bil grozen, saj sem se kar naenkrat znašla pred dejstvom, da ostanem doma, torej mi ne bo treba več hoditi v službo. To je name vplivalo zelo pesimistično. Grozna mi je bila misel, da sem sedaj upokojenka. Nekaj dni pred upokojitvijo sem imela pravo krizo in po glavi so mi rojile same črne misli. Nič več ne bom videla sodelavk, mislila sem, da sedaj ne bom imela več prijateljev, kaj bom počela sama doma. Premišljevala sem o tem, kako bom pogrešala delo. Po drugi strani sem se zelo bala, kako bom shajala s tako malo denarja. Zato zame stresna situacija absolutno ni bila ugodna. Pravzaprav stresna situacija zame ni nikoli ugodna. Če bi morala dati oceno od 1 do 10, bi rekla 7. Predvsem zaradi tesnobe, ki me je spremljata tiste dni prej in še nekaj dni oz. tednov po upokojitvi ter zaradi črnih misli na prihodnost. Zame je imel stres največ posledic na področju medčloveških stikov, saj sem se tiste dni zaprla vase in k sebi nisem hotela nikogar sprejeti. Vendar pa me na srečo otroci niso pustili na cedilu in prepričana sem, da so mi oni pomagali najbolj. Predvsem tako, da so mi podarili računalnik in mi pomagali, da sem ostala povezana s svetom. Na ta način sem se tudi kasneje soočila z vsemi ponujenimi možnostmi, ki mi jih nudi moja okolica.

Da bi bila upokojitev še bolj kakovostna, bi bilo v pomoč več denarja, saj bi si lahko potem privoščila več in mi ne bilo treba tako paziti, za kaj bo šla pokojnina. Želela bi si potovanja. Seveda pa ne smem pozabiti na zdravje, ki je naše največje bogastvo!

Za naprej si želim, da ostane tako, kot je. Želim si, da bi nadaljevala vse aktivnosti, ki sem si jih zastavila. Želim si biti aktivna pri slikanju, branju, športu, kjer nameravam tudi vztrajati, vsaj dokler mi bo to dopuščalo zdravje. Upam, da me ne bo prehitel čas in bom sledila tehniki (predvsem z računalnikom), nameravam tudi biti na tekočem z vsemi novostmi na področju pokojninskega sistema. Saj se sedaj zavedam, da moram kot aktivna upokojenka tudi sama prispevati k temu, da upokojenici v družbi zasedemo mesto, ki nam pripada, in da dosežemo svoje interese. Čeprav to ni lahka naloga, verjamem, da je s povezanostjo in voljo možno doseči marsikaj.

#### **4. INTERVJU**

##### Podatki o intervjuvanki:

Spol: ženski

Starost: 60

Izobrazba: srednja poklicna šola

Trajanje zaposlitve: 35 let

##### Okoliščine pogovora:

Kraj: Ivančna Gorica

Datum: 17. 10. 2008

Čas trajanja pogovora: 45 min

#### **1. PRIPRAVA NA UPOKOJITEV**

Zdi se mi, da se na upokojitev nisem pripravljala. Sem pa komaj čakala, da se upokojim. Mislim, da priprava na upokojitev ni potrebna, ker si itak tega ne kreiraš sam, ampak odločajo drugi, kdaj boš šel v pokoj. Pa tudi sama v tem nisem videla nič slabega in se mi ni zdela priprava potrebna. Največ sem se glede upokojitve pogovarjala s partnerjem. Besede na to so nanesele že precej let prej, največkrat v želji, da bi rada ostala doma. Službe sem se že precej naveličala in sem hodila z muko. V interesu mi je bilo, da bi lahko doma pazila vnučko, saj sem se zavedala, da bi bila moji hčerki, ki poleg dela še študira, v veliko pomoč. Več časa sem hotela posvetiti tudi svojemu prizadetemu sinu.

Moja največja želja zase je bila, da bi bila zdrava. Sama pri sebi sem o upokojitvi razmišljala že leta prej. Najbolj so se misli zbirale ob tem, kako bi si leta delovne dobe skrajšala in se predčasno upokojila. Delno mi je tudi uspelo, saj sem zadnja tri leta delala polovični delovni čas. Torej bi to lahko označila kot nek način priprave na upokojitev. Po mojem bi bilo za vse upokojence lažje, če bi nekaj let pred penzijo delali manj ur in se na ta način privadili na drugačen način življenja. Sama nimam želje in potrebe, da bi se pripravila še kaj bolj.

#### **2. UPOKOJITEV IN SPREMEMBE, KI JIH JE LE-TA PRINESLA**

Svojega zadnjega delovnega dne se še zelo dobro spominjam. Upokojila sem se nekega lepega sončnega petka. Od mene so se vsi lepo poslovili, v očeh se je utrnila tudi solza. Vsi so me imeli radi, zato ni bilo nobenega problema. Tistega dne smo obujali spomine, kako je bilo, ko smo začeli hoditi v službo, kako smo bili še mladi in nezreli. Bila sem ena izmed redkih, ki sem v tem podjetju delala od svojega prvega dne. Večina sodelavk, s katerimi sem se najbolje razumela, se je upokojilo že nekaj let prej, tako da je bilo verjetno moje slovo od službe zame malce lažje. Naslednjega dne pa smo se poveselili še v ožjem krogu družine, ki je moja upokojitev sprejela z veseljem. Mislim, da so se zavedali, da je napočil čas, ko se bom lahko čisto posvetila svojemu prizadetemu sinu. Upokojitev je bila zame veliko olajšanje, korak v bolj sproščeno obdobje življenja.

Posebni razlik v finančnih prihodkih nisem opazila. Privoščim si enako, kot sem si prej, saj sem skromna in navajena tudi kaj privarčevati, če se da. Če bi se znašla v finančnih težavah, bi se najprej obrnila po pomoč k možu. Ves denar imava skupaj na računu, tako da finančne težave rešujeva skupaj. Si pač privoščiva do mere, kolikor zmoreva, in tega se tudi zavedava. Na potovanja in počitnice pa itak ne hodiva.

Opazila sem, da se telesno bolje počutim že od dne, ko sem se upokojila za polovični čas. Lahko rečem, da sem že takrat razbremenila. Odkar pa sem doma, se počutim še bolje, saj nisem več pod stresom. Opazila sem tudi, da me nič več toliko ne boli glava (posledično zato ne jemljem več toliko tablet proti glavobolu), na splošno se fizično počutim bolje. Kadim še isto kot prej, spim isto ... Več pa hodim na sprehode s sinom. Bolje se počutim tudi zato, ker nisem več obremenjena glede prevoza v službo in nazaj, varstva sina. Tudi duševno počutje je boljše in se ne počutim več tako utesnjeno.

Ohranila sem stike s podjetjem, in sicer se vsako leto udeležim srečanja za dan žena in novoletne zabave. Redne stike po telefonu imam z dvema nekdanjima sodelavcema. Stiki z družino in sorodniki so ostali bolj ali manj nespremenjeni. Novih stikov po upokojitvi ni bilo.

Prosti čas je zame takrat, kadar se lahko usedem pred televizijo in pogledam limonade ali pa kakšen dober film. Ko sem še hodila v službo, si tega nisem skoraj nikoli privoščila, saj nisem imela časa. Poskrbeti sem morala namreč za sina, s katerim je bilo v mladosti še več dela kot danes, za vrt, gospodinjstvo ... Zato zase pravzaprav nisem imela časa. Nekaj sprememb je upokojitev prinesla, saj imam nekaj več časa zase. Sedaj tudi večkrat v miru preberem časopis ali pa revijo. Novih aktivnosti nimam. Pazim tudi svojo vnukinjo, staro dve leti in pol, tako da za nove dejavnosti nimam časa. Želela bi predvsem kakšne sobote ali nedelje, da bi dala sina v varstvo in bi čas preživela skupaj z možem. Opazila sem, da sva se zaradi obilice dela malo oddaljila drug od drugega in bi želela to popraviti.

#### 4. STRES OB UPOKOJITVI

Upokojitev ni bila stresna, saj sem se na to privajala postopoma, s polovičnim delavnim časom. Seveda sem doživljala malo stresa, ampak se mi zdi, da je bilo to bolj pozitivno kot negativno. Pomagal mi je, da sem se zavedla, da sledi čas, ki sem si ga dolgo želela in ga pričakovala. Več stresa sem pa doživljala prej, ko sem namreč še hodila v službo za osem ur. Lastnemu doživljanju stresa ob upokojitvi bi dala oceno 1. Malo ga je bilo čutiti, ampak mi ni pustil večjih posledic, predvsem pa ne negativnih. Bile so to pozitivne, največ na duševnem področju, saj sem si zares oddahnila od službe. Ob upokojevanju nisem potrebovala nikogar, čeprav mi je družina ves čas stala ob strani. Najbolj hčerka, kateri lahko zaupam vse svoje težave, dileme in sva v prvi vrsti prijateljici, šele nato mama in hči.

Za kakovostno upokojitev si želim miru, zdravja in pa boljše pokojnine. Vendar pa sem s svojo situacijo zadovoljna in si v prihodnosti ne želim sprememb.

#### 5. INTERVJU

##### Podatki o intervjuvanki:

Spol: ženski

Starost: 63

Izobrazba: srednja šola

Trajanje zaposlitve: 33 let + 2 dokupljeni leti

##### Okoliščine pogovora:

Kraj: Grosuplje

Datum: 22. 10. 2008

Čas trajanja pogovora: 60 min

#### 1. PRIPRAVA NA UPOKOJITEV

Na upokojitev sem se pripravljala. Vedela sem, da bom stopila v novo življenjsko obdobje. Najdlje, približno osem let, sem se pripravljala v družini. Mož je bil upokojen pred mano, tako da sem proces upokojevanja doživljala že takrat in sem potem sama približno vedela, kaj me čaka. Organiziranega tečaja se nisem udeležila, čeprav mi je prijateljica o tem pripovedovala. Mislim, da se je težko pripravljati po kakšnih tečajih, če pa so bili dnevi vedno prekratki. V podjetju sem se tri leta prej predvsem pogovarjala o tej temi, tako z vodstvom podjetja kot v kolektivu. S prijatelji smo se o tem pogovarjali, klicati so me začeli upokojenka. Najprej se mi je to zdelo smešno, vendar nikoli nisem tega sprejemala kot nekaj slabega (da bi se npr. počutila zaradi tega slabo). Sama pri sebi sem upokojitev sprejemala zavestno in se je veselila. V veselje mi je bilo tudi dejstvo, da bo nekdo od mladih brezposelnih dobil službo na mojem delovnem mestu.

Upokojitve sem se veselila, vendar se do zadnjega dneva sploh nisem dobro zavedala, da se to zares dogaja. Šele zadnjih par dni sem se začela prepričevati, da se to res dogaja in da se bom morala posloviti od delovnega časa, sodelavcev ... Takrat sem občutila malo nemira, tesnobe. Prej pa je čas mineval spontano. Do upokojitve sem imela želje, da bi lahko počela nekaj, za kar prej ni bilo časa. Želela sem še naprej ostati aktivna, pozitivna oseba. S svojo upokojitvijo sem zadovoljna in si ne bi želela ničesar drugega.

#### 2. UPOKOJITEV IN SPREMEMBE, KI JIH JE LE-TA PRINESLA

Zadnji dan sem malo dlje pospala. Še zadnjikrat smo skupaj nekaj prigriznili, popili, potem sem se poslovila od sodelavcev. Tisti dan mi je bilo tesno pri srcu, ampak sem vedela, da gre življenje dalje in se je treba prilagajati. Bolj kot nazaj sem gledala naprej v prihodnost. Najbolj zanimivo mi je bilo to, kako so nekateri sosedje in znanci še nekaj časa mislili, da še vedno hodim v službo. Ni se mi zdelo potrebno, da svojo upokožitev na široko razglašam okrog, zanjo so vedeli le moji najbližji. Tudi proslavili smo le v ožjem krogu družine, z malo bolj slovesnim kosilom.

Upokožitev ni bila olajšanje niti šok. V službo sem rada hodila. Vedela sem, da bo do izpolnitve delovne dobe enkrat prišlo in takrat sem se zavedala, da prestopam v novo obdobje. Imela sem že prej mnogo prijateljic in tudi druge »zaposlitve«, tako da šoka nisem čutila.

Glede materialnih dobrin so pogoji slabši, saj je manj denarja. Pokojnina ni plača. Je treba bolj paziti, da se izide čez mesec, zato se omejujem pri nakupih, finančne izdatke je prerazporediti skozi mesec. Redkeje obiščem frizerja, ne hodim v salone. Bolj varčujem. Stanovanjski pogoji so isti, saj imamo svojo hišo. Možnosti za preživljanje prostega časa je nekaj več, vendar danes skoraj nobena stvar ni več zastoj, zato bi si včasih želela več, kot si lahko finančno privoščim. Občasno se odpravim tudi na potovanje v tujino ali pa v sklopu Univerze za tretje življenjsko obdobje. Na počitnice grem enako kot prej – teden dni na slovenski obali.

Za svoje zdravje skrbim enako kot prej. Ne pijem alkohola, ne kadim. Ker imam nekaj več časa, se lahko bolj zdravo prehranjujem in se več gibljam. Redno se razgibavam dvakrat tedensko na aerobiki. Naredila sem tečaj za vodjo rekreacije na olimpijskem komiteju in sedaj vodim tudi svojo skupijo. Po novem imam težave s krvnim pritiskom, ki je previsok. Zato sem šla k zdravniku in sedaj jemljam zdravila. Najprej sem se slabše počutila, vendar sem se sčasoma sprizajnila, da bom morala jesti tablete. Poslabšal se mi je tudi vid, vendar z nošenjem očal vidim dobro. Pred upokožitvijo sem leta trpela za bolečimi menstruacijami, vendar sedaj teh težav na srečo nimam več. Zdravstveno stanje se povezuje z duševnim. Sedaj sem bolj sproščena. Veliko berem o tej temi in se pogovarjam. Obiskujem tudi predavanja Univerze, ki se mi zdijo zanimiva in dobrodošla. Po upokožitvi nisem več žalostna, spim dobro, sem bolj odločna kot prej in si upam več. Večinoma sem dobro razpoložena, se gibljam in preganjam utrujenost. Družabna sem enako kot prej, opažam, da imam občasno težave s spominom. Imam občutek, da sem po upokožitvi veliko bolj sproščena in počnem stvari, ki si jih želim (moje želje pa so v mejah normale) in sem s takim življenjem zadovoljna.

Stike s podjetjem sem prekinila, tudi s sodelavci. Občasno srečam koga na ulici ali v trgovini. Stiki z družino so isti, prav tako s sosedi. Sem se pa vključila v Univerzo za tretje življenjsko obdobje in se vključila v skupino, kjer se učim angleški jezik. Pridružila sem se tudi likovnemu krožku. V skupini se zelo dobro razumemo – tako z vodstvom kot tudi z ostalimi. Pridobila sem nekaj novih prijateljev.

Prosti čas je zame čas, ko lahko počnem nekaj, kar imam rada. Pred upokožitvijo so to bili konci tedna, ko sem bila lahko več z družinskimi člani ter počitnice. Sedaj pa imam več prostega časa in sem zelo aktivna. Sicer ves čas nekam hitim, ampak vedno počnem tisto, ker sem pred upokožitvijo odložila za pozneje. O še bolj aktivnem preživljanju prostega časa trenutno ne razmišljam. Dejavnosti, ki jih imam, me zadovoljujejo.

#### 4. STRES OB UPOKOJITVI

Upokožitev ni bila stresna. Stresna situacija je bila ugodna, saj sem imela srečo, da so ravno takrat v našem kraju ustanovili Univerzo z različnimi krožki. Tako da sem se takrat samo preusmerila. Stres bi ocenila s petico, ker je bilo vseeno potrebnih nekaj priprav na novo obdobje (drugačen izkoristek časa, ki sem ga prej preživela v službi). To je bila sprememba mojega vsakdanjika, načina življenja. Posebnih posledic ni prinesel, saj se zavestno izogibam negativnim stresom. Pomagale so mi prijateljice, ki so mi bile vedno na razpolago za pogovor.

S svojim življenjem sem trenutno zelo zadovoljna. Želim si nadaljevati z dejavnostmi, ki jih počnem, imeti še naprej dobre stike z družino in prijatelji. Želim si tudi ostati čim dlje zdrava.



## **6. INTERVJU**

### Podatki o intervjuvancu:

Spol: moški

Starost: 56

Izobrazba: poklicna šola

Trajanje zaposlitve: 36 let, 4 mesece

### Okoliščine pogovora:

Kraj: Ambrus

Datum: 28. 10. 2008

Čas trajanja pogovora: 50 min

### **1. PRIPRAVA NA UPOKOJITEV**

O tem sem se malo pogovarjal s svojimi sodelavci, malo s prijatelji.

Nekaj let prej o upokojitvi niti nisem razmišljal, nekaj mesecev prej sem občutil zadovoljstvo. Zadnje tedne je čas mineval zelo hitro, bil sem srečen in zelo vesel. Ob upokojitvi sem čutil olajšanje, saj v podjetjih starejši niso zaželeni. Takrat sem si želel zaživeti sproščeno brez stresov. Danes se ne bi pripravljaj nič bolj in nič drugače.

### **2. UPOKOJITEV IN SPREMEMBE, KI JIH JE LE-TA PRINESLA**

Zame je bil zadnji dan kot vsak drug delovni dan. Razlika je bila samo v tem, da smo se ob koncu delovnega časa zbrali s sodelavci ob prigrizku in kozarčku. Najbolj v spominu mi je ostalo slovo od dolgoletnih sodelavcev. Moja okolica in vsi okrog mene so se z mano veselili upokojitve. Zame je bila upokojitev veliko olajšanje. Kar naenkrat sem imel čas za sebe in svoje konjičke.

Po upokojitvi je prišlo do velikih sprememb. Pogoji za preživetje so slabši, saj je pokojnina zelo nizka. Materialni položaj je zato slabši. Prihodki so nižji. Vendar pa svoj primanjkljaj uskladim z delom na kmetiji, ki jo imam doma. Tako dobim živila zase, nekaj malega tudi prodam. Tako največ časa porabim z delom na kmetiji. Vendar pa si sedaj privoščim tudi kako potovanje več, medtem ko »dopustujem« enako kot prej.

Name je upokojitev vplivala pozitivno. Živim bolj zdravo in umirjeno. Tu so potem opazne tudi zdravstvene spremembe, saj se počutim zelo zdravega. Sedaj manj jem in se več gibljam. Znebil sem stresa in tudi nekaj kilogramov. Kaditi sem nehal že pred 19 leti in niti ne mislim spet začeti. Rad pa spijem kozarec vina v družbi. Na duševnem zdravju upokojitev ni pustila kakšnih negativnih posledic, ampak bolj pozitivne. Sedaj sem bolj umirjen in ne doživljam stresa, več časa si vzamem za druženje z ljudmi.

Formalnih stikov nisem ohranil, občasno se srečam z nekaterimi sodelavci. Drugi stiki so enaki – z družino, sorodstvom, vsakodnevni stiki s sosedi.

Prosti čas je čas, ki ga lahko preživim brez planiranja (padalsko). Sedaj ga je več. Umirjeno postorim dela na kmetiji, okrog doma. Pred kratkim sem postal član upokojencev. Želel bi si nabaviti konje in nekaj nove mehanizacije, vendar trenutno ni finančnih sredstev.

### **4. STRES OB UPOKOJITVI**

Upokojitev zame sploh ni bila stresna. Nisem imel nobenih posledic. Če imaš sam s sabo urejene stvari, potem ne pride do stresnih situacij in tudi ne potrebuješ nobene pomoči. Sam je nisem potreboval in nisem iskal nobene opore.

Plani za naprej so taki, da si želim še naprej tako zdravje kot sedaj. Če pa bo zdravje, potem bo tudi drugo. Želim si urediti bivalno okolico tako, kot si želim. Prosti čas si želim preživljati enako kot sedaj, ohraniti si želim stike z družino, sosedi in prijatelji.

PRILOGA 3: IZPISOVANJE RELEVANTNIH DELOV BESEDILA

ŠT.	ODGOVORI	POJMI/ KODE
<b>PRIČAKOVANJE UPOKOJITVE</b>		
1.	Nekaj let pred upokojitvijo sem komaj čakala.	nekaj let prej/navdušenje/pozitivno
2.	Veselila sem se, da bom imela več časa za gospodinjstvo.	več časa/pozitivno
3.	Želela sem si predvsem odmik od vsakdanjega stresa.	bolj mirno življenje/pozitivno
4.	Nekaj let prej se upokojitve nisem veselil, o tem niti nisem razmišljal.	nekaj let prej/brez pričakovanj/odsotnost razmišljanja
5.	Nekaj tednov prej sem se veselil, ker sem vedel, da bom prost.	več časa/pozitivno
6.	Najbolj sem se veselil jutranjega poležavanja, pitja jutranje kave v miru.	bolj mirno življenje/več časa/pozitivno
7.	Želel sem si pomagati bratu na kmetiji.	dejavnost/pozitivno
8.	... ter se več družiti s sosedi.	druženje/prosti čas/pozitivno
9.	Želela sem si uživati, slikati, kolesariti in hoditi.	več časa/aktivnosti/pozitivno
10.	... da bi doma pazila vnučko.	varstvo/več časa/pozitivno
11.	Več časa sem želela posvetiti svojemu prizadetemu sinu.	več časa/sin/pozitivno
12.	... želje, da bi lahko počela nekaj, za kar prej ni bilo časa.	več časa/aktivnosti/pozitivno
13.	Želela sem še naprej ostati aktivna, pozitivna oseba.	aktivnost/pozitivno
14.	Veselje, da bo nekdo od mladih brezposelnih dobil službo na mojem mestu.	delovno mesto/možnost/pozitivno
15.	... zaživeti sproščeno brez stresov.	mir/pozitivno
<b>UPOKOJITEV</b>		
1.	Slabo sem spala.	napetost/šok
2.	Odmaknila sem se od stresa.	mir/olajšanje
3.	Nekaj mi je manjkalo, počutila sem se prazno.	praznina/primanjkljaj/šok
4.	Vsi so mi čestitali, bil sem dobre volje.	čestitke/veselje/olajšanje
5.	Rešil sem se vsakodnevnih obveznosti in skrbi.	pozitivna sprememba/olajšanje
6.	Boleče je bilo slovo od sodelavk.	slovo/šok

7.	Delo, ki sem ga opravljala mi je bilo v veselje, zato je bilo še toliko težje.	veselje do dela/ <i>šok</i>
8.	Pustila sem se zapeljati toku in sem premalo razmišljala o prihodnosti.	brez priprave/ <i>šok</i>
9.	Večina sodelavk, s katerimi sem se najboljše razumela, se je upokojilo že nekaj let prej.	praznina/sodelavke/ <i>šok</i>
10.	Napočil je čas, ko se bom lahko čisto posvetila svojemu prizadetemu sinu.	več časa/sin/ <i>olajšanje</i>
11.	... korak v bolj sproščeno obdobje življenja.	sprostitev/ <i>olajšanje</i>
12.	V službo sem rada hodila.	veselje do dela/ <i>šok</i>
13.	Imela sem že prej mnogo prijateljic in druge "zaposlitve".	družba/aktivnosti/ <i>olajšanje</i>
14.	Naenkrat se imel več časa za sebe in svoje konjičke.	več prostega časa/hobiji/ <i>olajšanje</i>
<b>FINANČNO STANJE</b>		
1.	Dohodek je nižji.	nižji prihodki/slabše
2.	Posledice se kažejo na materialnih dobrinah, z možem si privoščiva manj.	nižji standard/slabše
3.	Stanovanjski pogoji so enaki kot prej.	stanovanje/enako
4.	Počitnice preživljava enako kot prej.	počitnice/enako
5.	Gledava na cene, ne zapravljava brezglavo.	previdnost/varčevanje/slabše
6.	Penzija je manjša.	nižji prihodki/slabše
7.	Imam skoraj pol denarja manj.	nižji prihodki/slabše
8.	Veliko pripomore k dohodku moj vrt.	vrt/dodaten vir zaslužka
9.	Možnosti za preživljanje prostega časa je več, dvakrat sva šla na potovanje.	potovanja/boljše
10.	Na počitnice hodiva enako kot prej.	počitnice/enako
11.	Nekatere dobrine zmanjšujeva ali si kakšne stvari ne privoščiva.	dobrine/varčevanje/slabše
12.	Ob sobotah hodim pospravljat stanovanje.	delo na črno/dodaten vir zaslužka
13.	Nekih posebnih razlik v prihodkih nisem opazila.	prihodki/enako
14.	Pokojnina ni plača. Je treba bolj paziti, da se izide čez mesec.	previdnost/varčevanje/slabše
15.	Želela bi si več kot si lahko finančno privoščim.	večje želje/slabše
16.	Primanjkljaj uskladim z delom na kmetiji, ki jo imam doma. Tako dobim živila zase, nekaj malega tudi prodam.	kmetija/dodaten vir zaslužka/
<b>ZDRAVJE</b>		

1.	...sem v boljši fizični kondiciji, manj glavobolov	boljše počutje/fizično
2.	Imam več miru in ni več stresa.	mir/duševno
3.	Prehrana je bolj redna.	zdrava prehrana/fizično
4.	Spim več.	več spanja/fizično
5.	...sprehod v naravo.	gibanje/fizično
6.	Manj sem pod stresom.	mir/duševno
7.	...več gibanja.	gibanje/fizično
8.	Nič več ne kadim, zmanjšala sem količine alkohola.	opustitev kajenja/alkohola/fizično
9.	Moja prehrana je lahka.	zdrava prehrana/fizično
10.	Zadovoljna sem sama s sabo.	zadovoljstvo/duševno
11.	Vse to me navdaja s pozitivizmom.	zadovoljstvo/duševno
12.	Nič več me ne boli glava.	prenehanje glavobolov/fizično
13.	Več hodim na sprehode s sinom.	gibanje/fizično
14.	Nisem več tako obremenjena.	mir/duševno
15.	Ne počutim se več tako utesnjeno.	svoboda/duševno
16.	Za svoje zdravje skrbim enako kot prej.	enako/fizično
17.	Redno se razgibavam dvakrat tedensko na aerobiki.	aerobika/gibanje/telesno
18.	...težave s krvnim pritiskom.	bolezen/fizično
19.	Poslabšal se mi je vid.	dioptrija/fizično
20.	Težav z menstruacijami nimam več.	ženske težave/konec/telesno
21.	Sedaj sem bolj sproščena.	sprostitev/duševno
22.	Nisem več žalostna in sem bolj odločna kot prej.	konec žalosti/odločnost/duševno
23.	Večinoma sem dobro razpoložena.	dobro razpoloženje/duševno
24.	Občasno imam težave s spominom.	težave s spominom/duševno
25.	Manj jem in se več gibljem.	manjši obroki/gibanje/fizično
26.	Sedaj sem bolj umirjen in brez stresa.	mir/duševno
<b>MEDČLOVEŠKI ODNOSI</b>		
1.	Imam še stike z bivšimi sodelavkami.	ohranitev stikov s sodelavci/neformalni
2.	Več se družim s sosedi, približno iste starosti.	druženje s sosedi/podobna starost/neformalni
3.	Bolj pogosto se obiskujeva s sestro, nečaki.	bolj pogosti stiki z družino/neformalni
4.	Bolj pogosto pomagam pri varstvu vnukinje in vnuka.	varstvo vnukov/neformalni
5.	Stike z vodstvom podjetja sem prekinil.	prekinjeni stiki/neformalni

6.	Nov stik je z zdravnikom.	zdravnik/formalni
7.	Predvsem sva se zblížala s hčerko.	hčerka/več stikov/neformalni
8.	Dobro se razumeva z zetom in se več druživa.	zet/več stikov/neformalni
9.	Vsako leto se udeležim srečanja za dan žena in novoletne zabave.	v podjetju/neformalni
10.	Redne stike imam z dvema bivšima sodelavkama.	ohranitev stikov s sodelavkama/neformalni
11.	Vključila sem se v družbo enakih v domačem kraju.	medgeneracijski stiki/neformalni
12.	Še vedno obiščem vse od vodij do sodelavcev.	obiski v podjetju/neformalni
13.	Povečali so se stiki z udeleženci tretje življenjske univerze.	medgeneracijski stiki/neformalni
14.	Vključila sem v prostovoljno organizacijo za pomoč starejšim.	organizacija/formalni
<b>PROSTI ČAS</b>		
1.	...čas, ki si ga vzamem samo zase in grem na sprehod.	čas zase/sprehod/danes
2.	Pred upokojitvijo sem prosti čas posvetila hčerki in v kuhinji za štedilnikom.	hčerka/kuhinja/prej
3.	Imam občutno več prostega časa.	več časa/danes
4.	Želela bi si bolj aktivno preživljaje prostega časa.	bolj aktivno/danes
5.	...čas, kadar mi žena ne daje nalog, kadar sem prost kakršnih koli obveznosti.	čas zase/brez obveznosti/danes
6.	...sem gledal TV, bral časopise.	TV/časopisi/prej
7.	...sprehode v naravo, urejanju sadovnjaka in vinograda.	sprehod/kmetijstvo/danes
8.	Največ časa preživim z ženo.	druženje z ženo/danes
9.	Bolj aktiven sem postal pri lokalnem gasilskem društvu.	aktiven/gasilsko društvo/danes
10.	...čas, ko počnem to kar me veseli.	čas zase/danes
11.	Pred upokojitvijo sem več gledala TV, brala romane.	pasivno/prej
12.	Več se ukvarjam z vrtnarjenjem, hodim na sprehode, kolesarim.	vrtnarjenje/sprehodi/kolesarjenje/danes
13.	Najraje svoj prosti čas preživim s svojimi otroci, vnuki.	čas z družino/danes
14.	...čas, ki je samo zame in tudi malo polenarim.	čas zase/lenarjenje/danes
15.	Prostega časa mi primanjkuje.	pomanjkanje časa/danes

16.	... takrat, kadar se usedem pred televizijo in pogledam limonado ali kakšen dober film.	TV/danes
17.	V miru preberem časopis ali pa kakšno revijo.	tisk/danes
18.	Novih aktivnosti nimam.	isto kot prej/danes
19.	Pazim svojo vnukinjo.	varstvo vnukinje/danes
<b>STRES</b>		
1.	Upokožitev je bila stresna, ker je bil prekinjen določen tempo življenja.	sprememba ritma/stres
2.	Stresna situacija je bila neugodna, ker sem končala z aktivnim življenjskim obdobjem.	neugodno/sprememba
3.	Čutila sem pomanjkanje, stiskalo me je v želodcu.	zdravstvene težave/
4.	Stres je pripomogel k poslabšanju vida in glavobolom.	povečanje zdravstvenih težav/
5.	Najbolj mi je ob strani stala hčerka.	podpora/hčerka
6.	Upadel mi je apetit, niso mi več ugajali cigareti.	prehrana/kajenje
7.	Bil sem malo bolj živčen.	nervoza/duševno
8.	Stresno je bilo, ker se mi je spremenil moj bioritem.	sprememba ritma
9.	Stresna situacija je bila ugodna, ker sem vedel, da bom bolj svoboden.	ugodno/svoboda/
10.	Bil sem malo bolj nervozen.	nervoza/duševno
11.	Najbolj mi je pomagala žena s pogovorom.	žena/pogovor/
12.	Po glavi so mi rojile sam črne misli.	negativizem
13.	Bala sem se, kako bom shajala s tako malo denarja.	strah
14.	...tesnobe, ki me je spremljala tiste dni.	tesnoba
15.	...misli na "črno" prihodnost.	negativizem
16.	Zaprla sem se vase in medse nisem hotela sprejeti nikogar.	odklanjanje medčloveških odnosov
17.	Otroci me niso pustili na cedilu in so mi pomagali najbolj.	pomoč/otroci
18.	Stres mi ni pustil posledic.	brez posledic
19.	Ob upokojevanju nisem potrebovala nikogar.	brez pomoči
20.	...ugodna, ker so ravno takrat ustanovili Univerzo v našem kraju.	ugodno/aktivnosti
21.	Sprememba vsakdanjika, načina življenja.	sprememba

## IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Anja Rus vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2003/04 kot redna študentka izjavljam, da sem diplomsko nalogo z naslovom Priprava na upokožitev in spremembe, ki jih le-ta prinaša napisala samostojno s korektnim navajanjem virov ob pomoči mentorice dr. Jane Mali.

Datum:

Podpis: