

Univerza v Ljubljani
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Boris Subotić
SOCIALNA MREŽA STAROSTNIKA V LJUBLJANI
Diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Bojana Mesec

Ljubljana, 2019

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, doc. dr. Bojani Mesec, za vso pomoč in razumevanje pri izdelavi diplomskega dela.

POVZETEK

V svojem diplomskem delu sem se osredotočil na stare ljudi iz glavnega mesta Ljubljana, saj me zanima, kakšen je njihov interes za ohranjanje stikov z okolico in spletanje socialne mreže. Zanimalo me je tudi, ali so osamljeni in kje dobijo informacije o aktivnostih, v katere se lahko vključujejo. O kakovosti življenja starih ljudi je sicer napisanega že veliko, kljub temu pa premalo predlogov in rešitev, ki bi spodbujale starostnike k ohranjanju stika z okolico in posledično vplivale na izboljšanje kvalitete življenja.

Starostniki so posebna, ranljiva skupina ljudi, ki so v današnjem času žal še vedno prevečkrat stigmatizirani s strani družbe in posledično odrinjeni na rob. Na kvaliteto življenja v tretjem življenjskem obdobju pripomore dvig ozaveščenosti o pomenu zdravega življenja in njihova socialna interakcija z okoljem. Zaradi podaljševanja življenjske dobe prihaja do novih izzivov, kot so osamljenost, občutki nepripadnosti ... Čedalje več starih ljudi se zapre vase in jim zato tudi ni več toliko do druženja z ostalimi, ker mislijo, da so naenkrat prestari za vse.

KLJUČNE BESEDE

Socialna mreža, staranje, stari ljudje, socialno delo, neformalna pomoč

ABSTRACT

In my graduation thesis I focused on the old people from the capital city Ljubljana, because I am interested in their interest in maintaining contact with their surroundings and the social networking. I also wondered whether they are lonely and where they get information about their activities they can engage in. There is already a lot about the quality of life of the elderly, but there are insufficient suggestions and solutions that would encourage the elderly to maintain contact with the environment and consequently influence the quality of life.

Elderly people are a special, vulnerable group of people who, unfortunately, are still too stigmatized by society today and, consequently, marginalized. The quality of life in the third life period helps to raise awareness about the importance of a healthy life and their social interaction with the environment. Due to the prolonging of life, there are new challenges, such as loneliness, feelings of inactivity ... An increasing number of old people are closing in and they are no longer so much to socializing with others because they think that they are suddenly too old for everyone.

KEY WORDS

Social network, ageing, elderly people, social work, informal help

PREDGOVOR

Tekom študija sem opravljal prakso v različnih učnih bazah. Od vseh mi je bila najbolj zanimiva praksa v Domu starejših občanov Tabor, kjer sem bil tudi nekaj let zaposlen. Čeprav sem v času zaposlitve tam videl marsikaj, sem med prakso poleg tega slišal tudi zelo zanimive zgodbe iz ust tamkajšnjih stanovalcev. Takrat sem ugotovil, kaj jim leži na duši in kaj si mislijo o svojem življenju v domu starejših občanov ter o samem zadovoljstvu glede storitev, ki so jim na voljo. Mnogi od njih so tožili o pomanjkanju socialnih stikov, kar ni bilo nič presenetljivega. Večina je bila nepokretnih v svojih sobah, tako da so imeli večino časa edini stik z medicinsko sestro ali zdravstvenim tehnikom oziroma z bolničarjem ali bolničarko. Sama bolezen jih je prikovala na postelje in jim onemogočila izhode ter posledično tudi druženje z drugimi stanovalci.

V svoji nalogi sem se tako osredotočil na stare ljudi, ki živijo v občini Ljubljana, in na njihovo socialno mrežo. V teoretičnem delu naloge sem povzel spoznanja o starosti, vlogi starega človeka v družbi, socialnih omrežij starih ljudi ter o značilnostih Ljubljane in njenih prebivalcev. V diplomski nalogi sem želel ugotoviti predvsem, kako stari ljudje preživljajo prosti čas in posledično prispevajo k svoji socialni mreži, kakšen je njihov pogled na socialno mrežo starejših, s kakšnim spektrom ljudi se srečujejo in kaj počnejo z njimi, in opredeliti občutke, s katerimi se srečujejo. V moji nalogi je predvsem pomembno to, da ugotovim, kakšne so prednosti aktivnosti, ki se jih udeležujejo. Celotno raziskavo sem opravil v kraju Ljubljana.

Seveda bi se rad tudi zahvalil vsem starim ljudem, ki so me odprtih rok sprejeli in mi z veseljem odgovorili na vsa vprašanja. Posebna zahvala pa gre moji družini, ki me je tekom celotnega študija vzpodbujala in mi stala ob strani pri pisanju diplomske naloge.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1 MESTO LJUBLJANA.....	4
1.1.1. GEOGRAFSKA LEGA	4
1.1.2. RAZVOJ MESTA SKOZI ČAS	4
1.1.3. LJUBLJANA – SREDIŠČE DRUŽABNOSTI.....	6
1.1.4. LJUBLJANČANI	7
1.1.5. ZNAČILNOSTI STARIH LJUDI V LJUBLJANI	8
2. KAKOVOSTNO AKTIVNO STARANJE IN POTREBE	9
3. SOCIALNE MREŽE STARIH LJUDI.....	12
4. STAROST	15
5. PROBLEM RAZISKAVE	17
6. METODOLOGIJA	18
6.1. VRSTA RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE	18
6.2. MERSKI INSTRUMENTI, VIRI, ZBIRANJE IN OBDELAVA PODATKOV	19
6.3. POPULACIJA IN VZORČENJE	20
7. REZULTATI	21
7.1. KATEGORIJA DEJAVNIKI PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA	21
7.2. KATEGORIJA SOCIALNA MREŽA IN STIKI.....	22
7.3. KATEGORIJA PROSTI ČAS IN AKTIVNOSTI	24
7.4. KATEGORIJA INFORMIRANOST O AKTIVNOSTIH	26
8. RAZPRAVA IN SKLEPI	27
9. PREDLOGI.....	29
10. VIRI IN LITERATURA.....	30
11. PRILOGE	33
PRILOGA 1 – VPRAŠANJA ZA IZVEDBO INTERVJUJEV	33
PRILOGA 2 – KODIRNA TABELA.....	34

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Demografski podatki intervjuvancev.....	20
Tabela 4.1: Dejavniki preživljanja prostega časa	21
Tabela 4.2: Socialna mreža in stiki.....	22
Tabela 4.3: Prosti čas in aktivnosti.....	24
Tabela 4.4: Informiranost o aktivnostih	26

1. TEORETIČNI UVOD

V teoretičnem uvodu sem zajel potrebne vsebine za raziskavo. Najprej sem se posvetil kakovostnemu preživljanju tretjega življenjskega obdobja in potrebam starejših oseb v njem. V nadaljevanju sem osredotočil na Ljubljano kot glavno mesto in opredelil pojem socialne mreže starostnika v Ljubljani ter predstavil različne poglede avtorjev na socialno mrežo v splošnem pomenu kot tudi v Ljubljani.

Družba, v kateri živimo, se hitro stara, zato hitro nastajajo starostne spremembe v strukturi prebivalstva. Starejšo populacijo v Sloveniji moramo začeti dojemati kot družbo, ki zahteva nove prilagoditve in rešitve.

Družbeni problemi, ki izhajajo iz spremenjene starostne strukture prebivalstva, zahtevajo nove, prilagojene rešitve starejši populaciji na vseh področjih. Prav stari ljudje so ena izmed najbolj ranljivih kategorij, saj je ta populacija še posebej izpostavljena različnim tveganjem: poslabšanju finančnega položaja, krčenju socialnih omrežij, nižanju avtonomije in kakovosti življenja. Socialna mreža starostnikov tako postaja aktualna tema raziskovanja.

V nalogi sem raziskal različne teme s področja socialne mreže starejših v Ljubljani. Zanimalo me je, kako socialno mrežo starejši v Ljubljani udejanjajo prek aktivnosti, stikov z drugimi osebami in prek preživljanja prostega časa. S tem namenom sem določil nekaj splošnih tem raziskovalnih vprašanj.

Jakoš, A. (1995, str. 16) pove, da moramo, preden začnemo govoriti o starejšem prebivalstvu, najprej povedati, na katero skupino ljudi mislimo s tem. Če gledamo s strani zdravstva, so stari vsi, ki potrebujejo določene zdravstvene storitve. Dandanes jih opredeljuje starostna meja 65 let, ki pa se konstantno spreminja. Včasih je ta starostna meja med prebivalci bila enaka današnjim stoletnikom.

»Z vsakim letom, ki mine, sem bolj zadovoljen. Ta občutek me spremlja že od mojih štiridesetih. Takrat sem bil nekoliko vznemirjen ob tej življenjski prelomnici, toda moj stari prijatelj me je potolažil: 'Ne pritožuj se nad staranjem – veliko, veliko ljudi nima tega privilegija.'« (Earl Warren)

Vertot, N. (2010) je za Statistični urad Slovenije zapisala, da je danes verjetno najpomembnejši del oblikovanja družbenoekonomskega razvoja iskanje najustrežnejših poti za vključevanja oseb vseh starosti v družbo tako, da bosta zapostavljanje (diskriminacija) zaradi starosti in neprostoVOLjna osamitev čim redkejša pojava. Ker je zagotovitev pravice do varstva pred revščino in socialno izključenostjo še posebej pomembna za starejše (tudi vedno bolj nemočne), je nujno spodbujati solidarnost in vzajemno pomoč (podporo) med generacijami.

Čačinovič Vogrinčič, G. (1994, str. 10) je hotela opozoriti na to, da človek ne more kar tako prenehati biti družinski človek in zato tudi v starosti potrebuje soljudi, prostor in čas, da se znova in znova sooča z resničnostjo in seveda tudi prevzema odgovornost zanjo.

Z zdravjem in dobrim počutjem je tesno povezano družabno življenje. Starejši svoje sposobnosti dokazujejo z vključenostjo v zabavne, družabne, kulturne in duhovne aktivnosti v družini in skupnosti, uživajo spoštovanje in sloves in spoznavajo nove ljudi. Tako ohranjajo družabnost in informiranost (Voljč, 2010).

"Pomen vsakodnevne in delovne rutine poudarjajo skoraj vse študije, ki raziskujejo dolgo življenje, pravi Hojnik-Zupanc, I. (1997). Vsakodnevna rutina naj bi bila kot zaviralni dejavnik staranja trikrat bolj pomembna kot zadovoljivo spolno življenje. V času zaposlitve je nezadovoljstvo z delom najodločilnejši dejavnik za srčni infarkt. Ljudje, ki s svojim delom niso zadovoljni, so mnogo bolj izpostavljeni srčnemu infarktu kot tisti, ki svoje delo opravljajo z veseljem in so zadovoljni z svojimi rezultati."

"V zadnjih dvajsetih letih, od 1989 do 2009, se je v Sloveniji delež prebivalcev, starih najmanj 65 let, povečal z 10,6 % na 16,5 %; to pomeni, da se je ta starostna skupina povečala za 125.000 ljudi. Najhitreje se povečujeta delež in število prebivalcev, starih 85 let in več (»najstarejših med starejšimi«). V Sloveniji jih je bilo leta 1989 nekaj manj kot 15.000 (0,7 % vsega prebivalstva); do leta 2009 se je njihovo število več kot podvojilo (30.369); leta 2029 naj bi jih bilo po projekcijah 66.478, leta 2059 pa 136.720 (to pomeni, da se bo do konca 50. let tega stoletja njihovo število v Sloveniji petkrat povečalo in bo predstavljalo 7,6 % celotnega prebivalstva. "(Vertot, 2010).

Mali, J. (2018) pravi, da bo po predvidevanjih do leta 2050 prvič v zgodovini število starejših v svetu preseglo število mladih. Vsaka deseta oseba je danes namreč že stara 60 let ali več; do leta 2050 bo po napovedih Organizacije združenih narodov toliko star vsak peti človek, do leta 2150 pa vsak tretji (UN, 2009).

Jakoš, A. (1994, str. 26) pravi, da je v Sloveniji leta 1991 živel 214.720 prebivalcev, starih 65 let in več. Po analogiji, ocenjujemo, da to za Ljubljano pomeni približno nekaj več kot 100.000 enočlanskih in dvočlanskih gospodinjstev, kjer je nosilec stanovanjske pravice star najmanj 65 let. Glede na projekcijo prebivalstva do leta 2020 se bo število starejših prebivalcev zvišalo na 311.706, kar pomeni slabih 150.000 starejših gospodinjstev.

Težko je spregledati dejstvo, da število starejših ljudi narašča in da sam proces staranja celotnega prebivalstva med drugim izredno vpliva tudi na medgeneracijske odnose. Vse več število je tistih, ki so mnenja, da bi morali skupaj poiskati rešitev in odgovore, pravi Šorn, M. (2017).

Brez medgeneracijske solidarnosti tudi starosti prijaznih mest ni. Medgeneracijska solidarnost je pravzaprav izročilo življenja, je dediščina, ki jo vsi nosimo v sebi in je nikoli ne bi smeli spregledati ali onemogočiti. Lahko trdimo, da je medgeneracijska solidarnost še vedno ena izmed oblik družbene duhovnosti. Starosti prijazno mesto ni prijazno le starostnikom temveč tudi drugim šibkim ali kakorkoli prizadetim ljudem (otrokom, invalidom ...). Starosti prijazno mesto uresničuje program medgeneracijske solidarnosti od spodaj navzgor. Takšno mesto je tudi primer, ko aktivno sodeluje vsa javnost z mestnimi in drugimi službami. Vključenost javnosti je politika, ki sodeluje z mediji in skrbi za ustrezno razumevanje in informiranje javnosti o vseh pomembnih zdravstvenih področjih ter tudi družbenih in socialnih (Voljč, 2010).

Svetovna zdravstvena organizacija svetuje, naj starosti prijazna mesta med seboj sodelujejo in se povežejo v nacionalno mrežo. V Sloveniji je ta mreža v razvoju in so vanjo trenutno vključena štiri mesta (Ljubljana, Maribor, Celje, Velenje) (Voljč, 2010).

1.1 MESTO LJUBLJANA

1.1.1. GEOGRAFSKA LEGA

Ljubljana je glavno mesto Slovenije. Leži v njenem osrednjem delu, v Ljubljanski kotlini. Mesto ima okoli 164 km² in okrog 280.000 prebivalcev, kar je približno 14 % prebivalcev cele Slovenije. Poleg naravnih danosti je na razvoj mesta močno vplivala njegova lega na križišču naravnih poti, na območju »Ljubljanskih vrat«, v najnižjem naravnem prehodu med Alpami na severu in Dinarskim gorstvom na jugu.

Ljubljana ima pomembno strateško in prometno lego ter edinstven geografski položaj. Prometna lega je na prehodu med Srednjo Evropo, Italijo in Balkanom, kjer se prepletajo neposredni kulturni, gospodarski, socialni in politični vplivi Sredozemlja in Alp, Srednje Evrope in Balkana. Ravno zaradi teh specifik ima Ljubljana izjemno vrednost in potencial za razvoj v prihodnosti.

Ljubljana je kot državna prestolnica relativno majhna, vendar ima kljub temu vse, kar premorejo velika mesta. Je politično in kulturno srce države, pomembno evropsko trgovsko, poslovno, kongresno in sejensko mesto ter obenem prometno, znanstveno in izobraževalno središče Slovenije (Mihelič, Koželj in Gajšek, 2014).

1.1.2. RAZVOJ MESTA SKOZI ČAS

V bližini današnjega mesta se je v davnini tam, kjer je danes Ljubljansko barje, razprostiralo veliko jezero, kjer so še pred 5000 leti prebivali mostiščarji. Leta 15 n. št. so Rimljani postavili naselbino, ki so jo poimenovali Emona, in sledovi tega rimskega naselja so vidni še danes. Prvi ohranjen zapis današnjega imena mesta v nemški obliki Laibach je iz leta 1144, iz 1146 pa je zapis imena Luwigana. Zgodovinar in avtor prve drame v slovenskem jeziku Anton Tomaž Linhart je bil prvi, ki je menil, da je ime Ljubljana povezano z besedo »ljubljen«. Prebivalci Ljubljane imamo svoje mesto vsekakor zelo radi in tej razlagi prav nič ne oporekamo, čeprav ji morda manjka znanstvene zanesljivosti (Kladnik in Keršič-Svetel, 2006).

V knjigi Ljubljančani 19. stoletja Valant (1985) navaja zanimivo teorijo upokojencev.

Upokojenci so bili bivši zaposleni v javnih službah, ki jim je bila priznana pokojnina zaradi starosti ali onemoglosti. Včasih je postal upokojenec tudi kdo, ki se je zameril svojemu načelniku, nato pa je zdrav dolgo vrsto let užival pokojnino. Nekateri od teh so zaradi nizke pokojnine nato odjedali kruh brezposelnim osebam. Večinoma so upokojenci postajali politični agitatorji. Zato je bilo med njimi malo zavednih Slovencev.

Moderno urbanistično načrtovanje v Ljubljani poteka nekaj več kot 100 let. V tem obdobju je mesto zraslo iz provincialnega središča, ki je imelo komaj dobrih 30.000 prebivalcev, v današnjo sodobno državno prestolnico s skoraj 300.000 prebivalci.

Pri razvoju mesta je največjo prelomnico pomenil potres leta 1895. Takrat so porušili več kot 10 % vseh stavb. Kljub katastrofi je bila to priložnost za temeljito prenovo. S finančno podporo si je mesto kmalu opomoglo in se začelo hitro spreminjati ter pridobivati attribute moderne narodne prestolnice (Ferle idr., 2018).

Že v prvi polovici 19. stoletja je imela Ljubljana lepo razvit sistem trgov in parkov, ki so se v dveh vzporednih lokih nizali ob obeh straneh Ljubljanice. Na desnem bregu Ljubljanice se je ta niz trgov začel z Levstikovim trgom, nadaljeval s Starim in Mestnim trgom, Ciril-Methodovim in Krekovim trgom ter končal z Ambroževim trgom v Poljanskem predmestju. Na levem bregu Ljubljanice pa se je začel s Trgom francoske revolucije in nadaljeval z Novim trgom, Dvornim trgom, s Kongresnim trgom in Prešernovim trgom. Ob koncu 19. stoletja je bil ta sistem dopolnjen z Vodnikovim na desnem bregu in Hrvatskim trgom na levem bregu Ljubljanice ter z novimi trgi v predmestju, ki so nastali znotraj pravokotne ulične mreže (Sever in Ternar, 1996).

Ljubljana je eno redkih mest, ki so tako temeljito zaznamovana z delom enega arhitekta in ji lahko rečemo kar Plečnikova Ljubljana. Ker je veliko Plečnikovih načrtov ostalo neuresničenih, je vprašanje, kakšna bi bila Ljubljana, če bi vse udejanjil. Najpomembnejši njegovi posegi v mesto so Narodna univerzitetna knjižnica, ureditev Tržnice in njegovi mostovi na Ljubljanci ter poslovilni objekti na Žalah. Kopna os, ki vodi od njegove hiše v Trnovem čez Trnovski most ter po Emonski in Vegovi cesti do središča mesta, s Kongresnim trgom in parkom Zvezda, pomeni kulturno alejo mesta.

Prelomno 1991 je prineslo velike spremembe. Postmoderna arhitektura se je izkazala kot kratkotrajna moda. Po osamosvojitvi so se spremenile družbene in ekonomske razmere ter koncept lokalne samouprave, kar je zahtevalo pripravo novega prostorskega načrta za razvoj mesta. Takrat je Ljubljana postala prestolnica samostojne države (Ferle idr., 2018).

1.1.3. LJUBLJANA – SREDIŠČE DRUŽABNOSTI

Čeprav je Ljubljana politično, gospodarsko in kulturno središče Slovenije, je še zmeraj razmeroma majhno, ljubeznivo mesto, kjer človek med nakupovanjem na zelenjavni tržnici srečuje mnoge prijatelje in znance (Kladnik in Keršič-Svetel, 2006).

Od nekdanje je bila Ljubljana stičišče različnih kultur in prostor za izmenjavo različnih zamisli in pogledov. Na križišču med Vzhodom in Zahodom, med Srednjo Evropo in Sredozemljem je bila Ljubljana ves čas mesto živahne ustvarjalnosti, mednarodnih dogodkov, znanstvenih, kulturnih in družabnih srečanj (Kladnik in Keršič-Svetel, 2006).

Ena izmed zanimivosti in način preživljanja prostega časa je bilo tudi udejstvovanje na promenadi, kjer so veljala z bontoni določena pravila vedenja. Promenada, to »ljubko spogledovanje«, se je tesno prilegala delovnemu urniku, tedenskemu ritmu in praznikom ter drugim slavnostnim prireditvam. V času pred prvo svetovno vojno in tudi po njej je bila najbolj znana in najbolj obiskana vsakodnevna popoldanska promenada. Potekala je po koncu opravljenih šolskih obveznosti dijakov in študentov od štirih popoldne do zgodnjih večernih ur, kar je bilo ugodno tudi za zaposlene, ki so lahko ta čas izkoristili za sprehode. Nekateri zaposleni so vsakodnevno promenado izkoristili bolj za rekreacijo, nekateri so tja vodili tudi svoje pse. Malo drugačne so bile promenade ob nedeljah od 11.00 do 12.00 ure se je videlo, koliko elegantnega in lepega, veselega in zabavnega ženskega spola premore Ljubljana. Promenada se je zaključila okrog ene ure, ko je večina sprehajalcev odšla na kosilo. Po poročanju informatorjev je bila Ljubljanska promenada najbolj živahna takrat, ko jo je zasedla študirajoča mladina, nekje od septembra do konca junija. Pozimi število udeležencev promenade ni bilo nič manjše, kar je razvidno s fotografij. Promenada pa ni bila tako živahna v primeru močnega deževja, goste megle ali mraza (Jerman, 2003).

Mesto je nastalo na stičišču štirih slovenskih pokrajin, zato je v številnih mestnih gostilnah z raznoliko ponudbo mogoče najti krajevne kulinarične posebnosti, da o izvrstnih vinih sploh ne govorimo. Ljubljana si ni kar tako prislužila mednarodnega naziva »mesto vina in trte«, saj je bila v preteklih stoletjih tudi središče vinskega trgovanja v naših deželah, že v času Emone pa so njeni prebivalci posadili trto na pobočju sedanjega grajskega hriba (Mestna občina Ljubljana, 2019).

Eno izmed možnosti druženja v Ljubljani ponuja tudi Ljubljanska tržnica. Je družabno stičišče vseh generacij, kjer lahko združijo prijetno z koristnim. Tam se namreč tako

družijo, spoznavajo in kupujejo domače izdelke. V dopoldanskem času opažam več starejših ljudi, zato se mi zdi tržnica idealno mesto za razvijanje socialne mreže.

Mestna občina Ljubljana je postala članica Globalne mreže starosti prijaznih mest Svetovne zdravstvene organizacije leta 2011. Ta poudarja prizadevanje za ustvarjanje urbanih okolij, ki spodbujajo zdravo in aktivno staranje. Ljubljana je prvo mesto oziroma občina v Sloveniji, ki je pristopila k programu Starosti prijazna mesta (Mestna občina Ljubljana, 2019).

1.1.4. LJUBLJANČANI

Ko govorimo o Ljubljančanih v času pred začetkom 2. svetovne vojne, se osredotočamo na ljudi, ki so živeli in delali v Ljubljani, med katerimi pa so bile velike socialne, nacionalne, politične, veroizpovedne, izobrazbene razlike in druge pripadnosti. Ljubljana ni bila nikoli večji industrijski center, zato pa je bila mesto trgovine in obrti, upravno in kulturno središče, po 1. svetovni vojni pa tudi univerzitetno središče. Temu ustrezna je bila tudi struktura prebivalstva (Drnovšek in Kambič, 1985, str. 129).

Obrežja Ljubljanice ter trgi starega mestnega jedra, kjer stojijo kavarniške mizice in stoli, so v toplejših mesecih polni. Tu se Ljubljančani srečujemo ob jutranji kavi po skoraj obveznem sobotnem obisku ljubljanske tržnice ali nedeljskega boljšega trga ali pa na večernem klepetu s prijatelji. Zaradi več kot 50.000 študentov, ki bivajo v Ljubljani, obiskovalci običajno dobijo mnenje, da je Ljubljana zelo mlado mesto (Mestna občina Ljubljana, 2019).

Ljubljana ima mlado dušo, saj v njej prebiva več kot 58.000 mladih v starosti od 15 do 29 let, kar je 18,8 % vseh prebivalcev. Njihovo število bi bilo precej večje, če bi upoštevali tudi mlade, ki tam bivajo začasno, se izobražujejo ali delajo v mestu (Mestna občina Ljubljana, 2019).

Tako kot v večini slovenskih občin je bilo v Ljubljani število najstarejših v letu 2014 večje od števila najmlajših. Podatki statističnega urada za leto 2014 kažejo, da je vrednost indeksa staranja za to občino višja od vrednosti tega indeksa za celotno Slovenijo. Kažejo nam tudi, da se povprečna starost prebivalcev te občine dviga hitreje kot v celotni Sloveniji. Podatki po spolu kažejo, da je bila vrednost indeksa staranja za ženske v vseh slovenskih občinah višja kot pri moških (Republika Slovenija Statistični urad, 2014).

Starostniki velikokrat ostanejo sami zaradi selitve otrok v večje stanovanje ali hiše, kar zanje predstavlja problem, ko enkrat pride do pešanja zdravja. V enem izmed člankov sem zasledil idejo, kako so v Kölnu na zelo inteligenčen način rešili problem starih, ki živijo sami. V zameno za skrb za starostnike so študentom ponudili brezplačno bivanje v domu. Na ta način so rešili problem tako starih kot mladih. Ker so Sloveniji, še posebej v Ljubljani, nepremičnine precenjene in imajo študentje posledično manjšo finančno zmožnost plačevanja visokih stroškov najemnin, bi bilo smiselno razmisliti o takem načinu tudi pri nas. S tem bi izboljšali kvaliteto življenja starih ljudi.

1.1.5. ZNAČILNOSTI STARIH LJUDI V LJUBLJANI

Dr. Leskošek, V. (2017) navaja, da so ključne življenjske okoliščine povezane s potrebami starih ljudi. Te okoliščine so: stanovanje, zdravje, osebno počutje, druženje in prosti čas. Niso pa odvisne od osebnih značilnosti posameznikov. Specifike starostnikov v Ljubljani so: večinoma živijo sami, prehranske navade imajo slabe, redko dobivajo socialno podporo, največkrat potrebujejo pomoč pri osebni higieni (kopanje), nakupovanju, pospravljanju in drugih gospodinjskih opravilih, pri obisku zdravnika, plačevanju položnic. Velikokrat se ukvarjajo z aktivnostmi, ki so zanje preproste in ne zahtevajo odhoda iz domačega okolja (branje, poslušanje radia, gledanje televizije). Glede na socialni status se jih manjšina udeležuje dejavnosti, ki zahtevajo boljši finančni položaj (udeleževanje pri športnih aktivnostih, na kulturnih prireditvah, izletih, izobraževanjih ...). Največkrat so v družbi sorodnikov, sosedov in prijateljev. Najbolj zaupajo svojemu osebnemu zdravniku, ki ga tudi pogostokrat obiščejo. Tudi uporaba zdravil je precejšnja.

Načeloma se stari ljudje neradi selijo, saj se navežejo tako na okolje kot na ljudi v njem. Izgradnja novih nepremičnin je sicer pogosta, vendar za večino starostnikov finančno nedostopna. Morda bi bilo smiselno razmisliti o ustanovitvi dnevnih centrov, domov za starejše (za manjše število stanovalcev) na večjih krajih v Ljubljani, saj bi s tem na nek način stare ljudi obdržali v njihovem »domačem« okolju.

2. KAKOVOSTNO AKTIVNO STARANJE IN POTREBE

Tretje življenjsko obdobje postavlja v ospredje kakovostno staranje in potrebe starejših oseb po udejstvovanju v družbi in ohranjanju socialnih mrež. Občutki, ki se v tretjem življenjskem obdobju kažejo, spodbujajo različne socialne in psihološke potrebe.

Kladnik, T. (1999) pove, da je povezanost z ostalimi v družbi temeljna za kakovostno življenje v starosti. Potrebe ljudi se nanašajo na medsebojne stike, kjer lahko vsak izraža to potrebo skozi možnost povezovanja z drugimi. Potreba po poglobljenem človeškem odnosu se zrcali skozi vsa življenjska obdobja.

Po definiciji je nemogoče, da bi mlad človek lahko poznal zmožnosti in izkušnje precej starejšega človeka, pravi Hojnik-Zupanc, I. (1994, str. 54).

Kot kontrast stereotipnim in čustvenim pogledom na starejšo generacijo pa je po mnenju Hojnik-Zupanc, I. (1994, str. 56) presenetljiva ozaveščenost mladih, da so starejši ljudje bogatejši, kar se tiče življenjskih izkušenj, in da se sami lahko od njih marsičesa naučijo.

Tudi Ramovš, J. (2003, str. 181–182) izpostavi kakovostno življenje v starejšem obdobju, ko razloži, da je bistvo človeka družabnost in povezovanje v skupnosti in da njegovo stvarnost opredeljujejo povezave z drugimi ljudmi. Avtor predstavi kakovost tretjega življenjskega obdobja kot dobro uravnoteženost med osebno samostojnostjo in ustrezno vpetostjo v medčloveške povezave. Izpostavlja občutljivost človeka, ki se nenehno trudi za ravnotežje med samostojnostjo in sprejetostjo med svojci, pri drugih ljudeh in ustanovah.

Kakovost tretjega življenjskega obdobja opredeljujejo različni dejavniki. Kot temeljni dejavnik za kakovostno staranje in dobro počutje starostnika avtorica Pihlar, T. (2010, str. 58–61) opredeli dobre socialne odnose. V svojem delu v ospredje postavlja kvaliteto medosebnih odnosov, ki je ključna za starejše ljudi. Poleg tega pravi, da je ključno tudi to, da ima starejša oseba ob sebi poleg družine in ljudi, ki skrbijo zanjo, tudi vsaj eno zaupno osebo. Dobre socialne odnose avtorica opredeli kot pomemben vir za socialno oporo, zlasti pri starih ljudeh, ki potrebujejo nego in pomoč.

»Starost potisnemo v najmanjši kot naših misli, ne ker nam ni zanimiva, ampak ker se je bojimo. Bojimo se spremembe. Spoznanja, da ni nič konstantno.«

Mestna občina Ljubljana spodbuja čim daljše kakovostno bivanje starostnikov v domačem okolju s pomočjo organiziranja široke palete aktivnosti, prilagojenih starim ljudem. Te aktivnosti so:

- programi za spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja,
- preventivni program za zmanjšanje padcev med starejšimi,
- programi svetovanja in informiranja starejših o storitvah, pravicah in dejavnostih za starejše v MOL,
- zelo dobro sprejeti dnevni centri aktivnosti za starejše ter nekateri drugi programi podpore in pomoči starejšim za samostojnejše in kvalitetnejše bivanje v domačem okolju.

Prav tako mesto Ljubljana starejšim ponuja mrežo devetih dnevnih centrov, kjer s pomočjo aktivnosti (telesna aktivnost, tečaji kuhanja, tujih jezikov ...) zagotavljajo vključevanje starostnikov v socialno mrežo, preprečevanje osamljenosti, ohranjanje samostojnosti in vitalnosti ... Starostniki se v Ljubljani lahko vključijo tudi v brezplačno računalniško izobraževanje, Festival za tretje življenjsko obdobje in druge projekte Mestne občine Ljubljana (Mestna občina Ljubljana, 2019).

Kranjc A. (2016, str. 61–62) razloži, da je tretje življenjsko obdobje dolgo in polno raznolikosti. Vključuje več socialnih in psiholoških podob. Pri šestdesetih letih človek ni enak kot pri sedemdesetih ali devetdesetih. To ni enotno obdobje. Značilnost tretjega življenjskega obdobja nastaja zaradi socialnih in psiholoških sprememb pri ljudeh. Starejši ljudje so razbremenjeni zunanjih socialnih pritiskov, začnejo se poglobljati vase. Posebej se razvijata občutek in potreba po dobrih in pristnih zaupanju vrednih medosebnih odnosih.

Nadalje avtorica izpostavlja, da človek svoje čustvene potrebe lahko zadovoljuje le v odnosih z ljudmi. Starejši srečajo nove ljudi ob neki dejavnosti, povezujejo se medgeneracijsko in doživljajo življenje v vseh niansah. Pove, da so v tretjem življenjskem obdobju v praksi vidni nekateri novi vzorci socialnega vedenja. Obudijo se stare vezi med sošolci in sorodniki, tiste, za katere prej ni bilo časa. (Kranjc, 2016, str. 39.)

Poleg kakovostnih stikov imajo starejši tudi potrebo po aktivni participaciji. Delo in dejavnost v družbi je imelo od nekdanj osredinjeno vlogo v njihovih življenjih do tretjega življenjskega obdobja.

Mali, J. (2012) pove, da je potreba po dejavnosti in delu pogoj človeškega življenja. Stari ljudje čutijo potrebo po tem, da so aktivni, da nekaj delajo. Ob upokojitvi velikokrat nastane kriza, saj ima prej delovno aktivni človek preveč časa in ne ve, kaj naj z njim. Zato je pomembno, da si najde nove aktivnosti, nove zaposlitve v obliki druženja, delavnice, krožkov ipd. Po drugi strani pa potrebuje tudi prosti čas, to je čas, ki ni zapolnjen z aktivnostmi.

O tem govori tudi Kobentar, R. (2008, str. 145–160), ko omenja, da predstavljata delovno aktivna participacija starejših pri ohranjanju in vzpostavljanju socialnih odnosov ter pozitivna življenjska perspektiva navkljub nekaterim pomembnim izgubam in omejitvam trden temelj za ohranjanje zadovoljstva v življenju.

Dr. Šumenjak, K. (1969, str. 88–89) pravi, da prilagajanje na okolico ni samo skupek takih dejanj in dogodkov, ki jih lahko s svojimi čutili zaznavamo in jih celo izmerimo, ampak so to najnežnejši dogodki, ki se dogajajo od rojstva do smrti vsakega živega bitja. Takšno prilagajanje ima v glavnem dve bistveni smeri: po eni strani skušamo okolico prilagajati sebi in svojim potrebam ter namenom (poljedelstvo, živinoreja, urbanizacija, tehnika, lastna hiša in dom, obleka), hkrati pa se skušamo sami prilagoditi svoji okolici (pokončna hoja, razvoj roke, barva kože itd.). Če hočemo zdravi doživeti visoko starost, moramo svojo adaptacijo pravilno razvijati. Razvijanje prilagajanja pa bi nam moralo biti vedno v napredek, v splošno zadovoljstvo in v zagotovitev večjega uveljavljanja lastne osebnosti in povečanja lastne aktivnosti. S povečanjem tega delokroga (radiusa in amplitude življenja), se nam poveča tudi vsebina življenja, notranja sla po ustvarjalnosti in s tem tudi smisel za intenzivnejše in daljše življenje.

Pomembno je vedeti, da je izrednega pomena, kako kvalitetna in uspešna je naša mladost, ker je ta največkrat glavni pokazatelj kakovostne starosti. Seveda bo imela pri naši starosti velik pomen tudi družina in sami odnosi v njej.

Ozaveščenost starih ljudi o zdravem načinu življenja je danes zagotovo na najvišji ravni do sedaj. Zavedati se moramo, da bo vedno več starih ljudi in da bomo tudi sami nekega dne stari. Pomembno je, da začnemo ustvarjati raznolike športne dejavnosti na vseh področjih (pohodništvo, joga, ples ...) za vse starostne skupine, saj s tem pomembno vplivamo na njihovo zdravje.

3. SOCIALNE MREŽE STARIH LJUDI

Socialne mreže predstavljajo prostor, v katerem se lahko zgodijo kakovostni odnosi. Udejanjanje potreb, ki sem jih opredelil v prejšnjem poglavju, se zgodi v posameznikovih socialnih mrežah. Socialno delo s starimi in njihova socialna mreža pomaga posamezniku zadovoljevati njegove socialne in psihološke potrebe.

Zanimivo je, da smo šele s podaljševanjem življenjske dobe človeštva postali pozorni na vzpostavljanje in vzdrževanje solidarnosti, enega ključnih fenomenov človeške civilizacije. Ne glede na razloge, ki so nas pripeljali do zavedanja pomena medčloveške solidarnosti, z njo skrbimo za obstoj naše civilizacije. Družinsko življenje je prav gotovo pomembno za razvoj solidarnosti med ljudmi, saj je družina kot gnezdo, v katerem na osnovi medgeneracijskih odnosov posameznik dobi pomembna izhodišča za prakticiranje in negovanje solidarnosti med ljudmi (Mali, J., 2018).

Avtor Jože Ramovš razloži pojem socialne mreže kot skupek aktivnosti, katerih cilj je zadovoljevanje bistvenih človeških potreb in lastnosti. Gre za povezovanje v osebnih, delovnih in drugih razmerjih medčloveških odnosov. Razloži tudi pojem mreže, v kateri se prepletajo medčloveška razmerja in odnosi. Pravi, da človek v različnih socialnih mrežah živi vse življenje, če to hoče ali ne.

Socialne mreže imajo za starostnika naslednje vloge:

- pomagajo mu, da uspeva, zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje;
- v življenju postavljajo pravila igre za družbeno sožitje;
- človekovo vedenje in ravnanje vpletajo v družbeno sprejemljive in nesprejemljive vloge;
- varujejo ga pred pomanjkanjem in nevarnostmi, s svojimi omejitvami pa mu povzročajo tudi nevšečnosti,
- v težavah mu pomagajo, da ne propade.

(Gerontološki slovar: socialna mreža, Jože Ramovš.)

Avtorica Kobentar, R. (2008) loči socialne mreže na:

- neformalne socialne mreže; te vključujejo stike z družino, sorodstvom, sosedi in

prijatelji, na katere se lahko človek vedno opre;

- formalne socialne mreže; sem spadajo vsi formalizirani stiki posameznika z njegovim okoljem in institucionalnimi viri, kamor štejemo dejavnosti društev in združenj ter socialno zdravstvenih institucij (Kobentar 2008, str.145–160).

Najpomembnejša pri neformalnih socialnih mrežah je družina, ki je nosilec in nosi vso odgovornost, pove Hojnik-Zupanc, I. (1999). Temu dodaja, da zaradi spremenjenih vzorcev bivanja družina spreminja tudi svojo funkcijo do starih ljudi.

Po Marinovi (1994b) so neformalne mreže varne zaradi osebnega odnosa in moralne obveznosti, prostorske bližine in domačnosti odnosov med člani mreže. Sociabilnost je na visoki ravni zaradi solidarnega odnosa med člani mreže, podobnih vzorcev komuniciranja in osebnih odnosov. Neformalna mreža je običajno ekonomična, ker je hitro dosegljiva, moralne vrednote so med člani mreže pred gmotnimi dobrinami. Poznavanje negativnih lastnosti članov mreže lahko zmanjša solidarni odnos in sociabilnost mreže (Hojnik-Zupanc, 1999).

Mali, J. (2012) izpostavi problem omejenosti socialne mreže starejših na družinske člane in redke prijatelje. Avtorica poudarja pomembnost oseb, ki pomagajo starim za plačilo in tudi prostovoljce. Obenem izpostavlja izziv socialne mreže starostnikov. Pravi, da se nemalokrat zgodi, da so edini stik uporabnika in del njegove socialne mreže osebe, ki so plačane za storitve, za katere so najete. Starejši imajo željo po krepitvi stikov z drugimi in si jih navadno želijo, vendar ne vedo, kako naj jih vzpostavijo.

Nadalje avtorica Mali, J. (2008) pove, da so socialne mreže varovalni dejavnik, ki ni za vse enak. Med glavne dejavnike socialne mreže spada po njenem mnenju fizična kondicija, spol in materialno stanje starega človeka, kar prispeva k učinkom njegovih interakcij.

Teorija medgeneracijske solidarnosti, ki so jo razvili Bengston in sodelavci (Bengston in Roberts, 1991; Bengston in Oyama, 2007; Bengston idr., 2002) je ena najpomembnejših teorij za opazovanje medgeneracijske solidarnosti v družini, saj poskuša zajeti različne vzorce solidarnosti med (odraslimi) otroki in njihovimi starši (Hlebec in Filipovič Hrast, str. 216).

Drug pogled na socialno mrežo je povezan tudi z zgodovino kraja, v katerem starostnik prebiva. Smith, A. (2009, str. 16) izpostavi, da so starejši ljudje pripadniki skupnosti in njim znana mesta predstavljajo možnosti spominov, reinterpretacije in življenjskih dosežkov. Razlikuje med socialnim pomenom kraja za posameznika, ki je povezan s svojo socialno mrežo v skupnosti (sem spadajo družina, prijatelji in sosedje), in povezanostjo z osebno zgodovino kraja, v katero je vpet.

Ljudi, ki bi na dolgi rok lahko zagotavljali pomoč, je čedalje manj, saj so potencialni pomočniki (sorodniki, prijatelji, sosedje) čedalje bolj vpeti v poklicno delo, energijo vlagajo v uspešno kariero in zanemarjajo pomen medčloveških odnosov (Mali, 2017, str. 234).

Z dolgoživo družbo prihajajo tudi novi izzivi, ki se bodo zrcalili skozi socialne mreže posameznikov. Delo s socialno mrežo postaja pomemben dejavnik kakovostnega življenja ne samo starostnikov, ampak tudi mlajših generacij.

Ramovš, J. (2003, str. 190) izpostavi, da je delo s socialnimi mrežami odgovor na prenehanje enovite tradicionalne družbe in na nastop kompleksnih modernih in postmodernih družb. V preteklosti je ljudi povezovala v tradicionalne socialne mreže predvsem nuja v boju za preživetje, danes pa ljudi povezujeta samostojnost in sodelovanje.

Ramovš, J. (Gerontološki slovar: socialna mreža) nagovarja tudi srednjo generacijo, ki se bo starala v prihodnjih letih. Pravi, da bo z vso osebno in družbeno zavzetostjo potrebno oblikovati nove socialne mreže za kakovostno staranje in za povezovanje generacij. Te morajo ustrezati današnjim življenjskim razmeram, skladno se morajo dopolnjevati s tradicionalnimi družinskimi, sorodstvenimi in drugimi socialnimi mrežami, predvsem pa morajo biti po meri človeka, kajti sicer so – ne da bi se tega zavedale – industrijsko podjetje, ki se posveča samo sebi, stari ljudje pa so njihov proizvodni material. Pomembno je, kaj v določeni socialni mreži ljudi povezuje in kakšne so te povezave.

Všeč mi je vključevanje starih v šolanje, aktivnosti otrok. V vrtcih opažam, da imajo otroci poseben dan, namenjen starim staršem, kjer npr. babice in dedke povabijo na malico in čaj. Zdi se mi, da bi lahko podobno prakso izvajali tudi v šolah, da bi na ta način tudi mladi spoznavali življenje starostnika.

4. STAROST

Pri vsakem človeku razlikujemo tri vrste starosti: kronološko, biološko in psihološko/doživljajsko starost (Hojnik-Zupanc, 1997).

Kvaliteta individualne (ne)samostojnosti je odvisna od interakcije med posameznikom in okoljem. Hojnik-Zupanc, I. (1999) pravi, da se z leti zmanjšuje tudi fizična mobilnost in s tem posledično strada obvladovanje fizičnega prostora. Če se posameznik skupaj z okoljem popolnoma prepusti inerciji starostno in bolezensko spremenjenih življenjskih razmer, pride posledično do osamljenosti.

De Beauvoir, S. (2018) trdi, da je položaj starih ljudi danes škandalozen. Tisti, ki ostarelim vsiljujejo status, prihajajo iz vladajočega razreda, ampak niso samo oni krivi za vse to. Sokrivec je tudi večina aktivnega prebivalstva. Pove, da je družba razcepljena in čeprav so njeni člani ločeni, so vseeno povezani z medsebojnimi odnosi. Poudari tudi, da star človek razen izjemoma – ne dela več nič. Starost povzroča nekakšno biološko odvratnost in zaradi samoobrambe jo skušamo potisniti čimdalje od sebe.

Vsaka generacija, ki zaide v zrela leta, ima svoje povsem drugačne in posebne potrebe, zmožnosti, sposobnosti in cilje, ki jim sledi, pravi Kristančič (2005). Novo obdobje evolucije človeštva je prineslo tudi tako imenovano tretje življenjsko obdobje. V tem obdobju je veliko manj pritiska s strani starševstva in tako se človek lahko veliko bolj osredotoči na razvijanje svoje notranjosti, intelekta, spomina in osebnega občutka duhovne identitete.

Mali, J. (2017, str. 234) pravi, da so demografske spremembe, ki jih nekateri poimenujejo tudi demografski preplah ali cunami staranja, v javnosti pogosto prikazane kot grožnja mlajšemu prebivalstvu, pa čeprav je daljšanje življenjske dobe kvečjemu dosežek naše civilizacije, saj v zgodovini človeštva tega pojava še nismo doživeli.

Če je človek v poznejših letih živahen, zdrav in dejaven ter odprt za nova spoznanja, potem so vsa ta leta dar, ki omogoča njegov razvoj in pridobivanje tako imenovane velike modrosti ter doživljanje novih izkušenj, pravi Kristančič, A. (2005).

Staranje prebivalstva v resnici ni tako slabo, kadar je starostnik sposoben skrbeti sam zase, je zdrav in fizično aktiven.

5. PROBLEM RAZISKAVE

Družba, v kateri živimo, se hitro stara, zato hitro nastajajo starostne spremembe v strukturi prebivalstva. Starejšo populacijo v Sloveniji moramo začeti dojemati kot družbo, ki zahteva nove prilagoditve in rešitve. Predsodki, miti, stereotipi, ki se pojavljajo v povezavi s starostjo, starejše velikokrat potiskajo na rob socialne skupnosti.

Hojnik-Zupanc, I. (1999) meni, da starejši ljudje večji del življenja preživijo v svojem domačem okolju, kjer lahko zadovoljijo prav vse življenjske potrebe.

Družbeni problemi, ki izhajajo iz spremenjene starostne strukture prebivalstva, zahtevajo nove, starejšim prilagojene rešitve na vseh področjih. Prav stari ljudje so ena izmed najbolj ranljivih skupin, saj je ta populacija še posebej izpostavljena različnim tveganjem, kot so poslabšanje finančnega položaja, krčenje socialnih omrežij, nižanje avtonomije in kakovosti življenja. Socialna mreža starostnikov tako postaja aktualna tema raziskovanja.

V raziskavi Potrebe, zmožnosti in stališča starejših ljudi v Sloveniji, ki so stari 50 ali več (J. Ramovš, 2013) se v ospredju pojavlja podatek, da starejši ljudje pogrešajo druženje, manjkajo jim družabnost in družabni dogodki. Udeleženci v raziskavi so izpostavili, da se ne poznajo s sosedi, da niso več tako povezani med seboj kot v preteklosti in da jim manjka občutek skupnosti ter v tem obdobju največkrat občutijo osamljenost.

Kristančič, A. (2005) pravi, da se pri osamljenosti človek lahko počuti zapuščenega, čeprav temu ni tako. Nekateri se počutijo osamljene kljub temu, da niso sami. Lahko se počutijo osamljene tudi, kadar jim primanjkuje intimnih stikov, čeprav imajo veliko socialnih stikov.

Tema raziskovanja socialne mreže v tretjem življenjskem obdobju je pomembna ravno zaradi spodbujanja inovativnosti na izpostavljenem področju socialne varnosti starejših.

6. METODOLOGIJA

Naloga je sestavljena iz dveh medsebojno povezanih delov, in sicer iz teoretičnega uvoda in analitičnega nadaljevanja. V teoretičnem uvodnem delu sem na podlagi strokovne in znanstvene literature predstavil teoretične osnove obravnavanega področja. V teoretičnem delu sta uporabljena deskriptivni pristop in metoda kompilacije.

V empiričnem delu sem z intervjuvanjem starostnikov kritično analiziral uspehe oziroma neuspehe širitve njihove socialne mreže. Pred izvedbo raziskave sem si postavil naslednja raziskovalna vprašanja, ki sem jih oblikoval na podlagi prebiranja literature in pregledovanju raziskav, narejenih na temo socialna mreža starostnika:

RV1: Kako starostniki preživljajo prosti čas?

RV2: Kako starostniki posledično prispevajo k svoji socialni mreži?

RV3: Kakšen je njihov pogled na socialno mrežo starejših?

RV4: S katerimi občutki se največkrat srečujejo starejši?

RV5: S kakšnim spektrom ljudi se starejši največkrat srečujejo in kaj počnejo z njimi?

RV6: Kakšne prednosti prinašajo pristočasne aktivnosti, ki se jih udeležujejo?

RV7: Kakšne predloge imajo starostniki za boljšo socialno mrežo in preživljanje prostega časa?

6.1. VRSTA RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE

V teoretičnem delu magistrskega dela sem izvedel metodo pregleda literature. Uporabil sem virtualno knjižnico Slovenije – COBISS in tuje bibliografske baze, kot so DIKUL, EBSCOhost, Wiley ter Sage Journal, kjer sem iskal sodobne in relevantne znanstvene članke o obravnavani temi. Literaturo sem iskal z naslednjimi ključnimi besedami: »socialna mreža starostnikov«, »aktivnosti starostnikov«, »čustvene potrebe starostnikov« ter v angleškem jeziku: »social network of the elderly«, »activities of the elderly«, »emotional needs of the elderly«.

V empiričnem delu sem uporabil kvalitativno metodo raziskovanja. Podatke sem zbiral s pomočjo polstrukturiranih intervjujev. Tako sem imel možnost, da navodila in pojasnila prilagodim potrebam posameznega starostnika, kar omenjeni tip intervjuja dopušča. Intervjuvance sem spodbujal (pojasnil sem vprašanja, če je bilo potrebno). Intervjuji so bili opravljeni v mesecu aprilu in maju 2019. Predhodno sem za opravljanje intervjujev pridobil soglasje intervjuvancev.

Za izbran polstrukturiran (poglobljen) intervju sem uporabili dvanajst odprtih vprašanj, prvo vprašanje pa je bilo namenjeno zbiranju osnovnih podatkov o intervjuvancih. Tratnik, M. (2002, str. 52–56) navaja, da polstrukturiran intervju temelji na okoliščinah oz. kontekstu, mnenjih, prepričanjih, stališčih ter vrednotah in pridobitvi globljega vidika problema.

Diplomsko delo je analizirano in obdelano na besedni način brez uporabe merskih števil in operacij, osnovno gradivo so pripovedi in besedni opisi, kar je temelj kvalitativne raziskave (Mesec, 1998, str. 26). Pri raziskavi sem uporabil deskriptivno raziskovalno metodo, s katero sem opisal preučevane pojme oziroma ugotovitve na zastavljena raziskovalna vprašanja (Sagadin, 1991, str. 29).

Spremenljivke, ki sem jih postavili pred izvedbo kvalitativne raziskave so:

- osnovni podatki o udeležencih: spol, starost, izobrazba,
- informiranost o aktivnostih,
- socialna mreža in stiki,
- prosti čas in aktivnosti,
- dejavniki preživljanja prostega časa.

6.2. MERSKI INSTRUMENTI, VIRI, ZBIRANJE IN OBDELAVA PODATKOV

Kvalitativno raziskavo sem izvedel s pomočjo intervjujev v mirnem okolju v mesecu aprilu in maju 2019. Za preverjanje povedanega sem s privolitvijo udeležencev uporabil zvočni zapis. Zvočni zapis pomaga pri procesu poslušanja in omogoča nepopačen zapis pogovora (Vogrinc, 2008, str. 21). Zvočne zapise intervjujev sem dobesedno prepisal. V nadaljevanju sem najprej določil samostojne kode posameznih besed ali besednih zvez, nato pa sorodne pojme združeval in na osnovi tega definiral še podkategorije in glavne kategorije (Vogrinc, 2008, str. 98–100). Teoretično razlogo sem oblikoval tako, da sem s kodiranjem in kategoriziranjem besed iskal globlji pomen podatkov (Vogrinc, 2008, str. 62). Osebe, ki so sodelovale v posameznem intervjuju, sem številno označil od 1 do 10. V opisu rezultatov so vključeni citati, ki najbolje predstavljajo oblikovane kode in kategorije. Vsakemu intervjuvancu je dodeljena šifra z namenom zakritja identitete posameznega zapisa, vendar je ohranjena sledljivost vsebine

Primer sestave šifre » S1«:

S: starostnik, 1: zaporedna številka osebe, ki je sodelovala v intervjuju.

Pri analiziranju empiričnega gradiva sem oblikoval kategorije, ki se smiselno povezujejo. Prikazane so v tabelah (4.1–4.4). Pri vsaki kategoriji so navedene še podkategorije in kode, ki jo opredeljujejo.

Zaradi zagotavljanja varnosti osebnih podatkov sodelujočih sem sklenil, da transkripcije intervjujev ne bodo priložene diplomskemu delu, temveč jih bom shranil v osebni arhivu (Vogrinc 2008, str. 73–74).

6.3. POPULACIJA IN VZORČENJE

V kvalitativno raziskavo je bilo vključenih 10 starostnikov (7 žensk in 3 moški). starih od 65 do 85 let. Večina jih ima srednješolsko izobrazbo. Starostniki so bili izbrani po naključnem vzorcu. Podatki so prikazani v Tabeli 3.1.

Tabela 6.1: Demografski podatki intervjuvancev

Šifra udeleženca	Spol	Starost	Izobrazba
S1	Ž	85	Srednja šola
S2	M	69	Srednja šola
S3	Ž	72	Visokošolski študij
S4	Ž	74	Srednja šola
S5	Ž	73	Srednja šola
S6	Ž	71	Osnovna šola
S7	Ž	65	Srednja šola
S8	Ž	77	Srednja šola
S9	M	66	Poklicna šola
S10	M	75	Visokošolski študij

7. REZULTATI

V nadaljevanju so prikazani rezultati kvalitativne raziskave. Zanimivi deli, ki so najbolj relevantni in najbolj reprezentativno ponazarjajo kode in kategorije, so prikazani s citati. Kodirne tabele so zaradi boljše preglednosti besedila priložene v prilogi 2.

7.1. KATEGORIJA DEJAVNIKI PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

V tabeli 4.1 so prikazane kode, ki so oblikovane v kategoriji dejavniki preživljanja prostega časa. V treh podkategorijah je postavljenih enajst kod.

Tabela 7.1: Dejavniki preživljanja prostega časa

Kategorija	Dejavniki preživljanja prostega časa
Podkategorija	Kode
Dejavniki za izvajanje aktivnosti	Čas Fizična omejenost Finančno stanje
Predispozicije starostnikov	Osebnosti Zdravje Interes
Prosti čas starostnikov	Pohodništvo Hobiji Druženje Sprehodi Gibalne aktivnosti

Vsi starostniki se strinjajo, da je nepomembnejši dejavnik za preživljanje prostega časa zdravje, saj gibalno ovirani starostniki oziroma starostniki z različnimi zdravstvenimi težavami ne morejo izvajati fizično napornih aktivnosti. Kot navaja S4: *»Meni se zdi najpomembnejši dejavnik za preživljanje prostega časa zdravje. Če imaš zdravje, imaš vse.«* Tudi finančna sposobnost starostnikom predstavlja pomemben dejavnik za preživljanje prostega časa, verjetno bolj tistim, ki imajo manj mesečnih prihodkov. S10 je povedal: *»Najpomembnejši dejavnik za preživljanje prostega časa je zdravje, v starosti je denar vedno manj pomemben.«* Starostniki pripisujejo pomembnost tudi času, ki ga dnevno lahko namenijo aktivnostim v sklopu prostega časa. Več intervjuvancev je navedlo, da imajo dnevno ogromno časa, ki ga lahko namenijo priložnim aktivnostim. Starostniki se v prostem času pretežno družijo, izvajajo različne hobije, nekateri pa so tudi fizično aktivni, pri tem lahko osvetlim citat S2: *»Ker sem v penzionu imam precej časa vsak dan, ampak ker imam veliko hobijev, mi ni problema. Vendar me vsak hobi stane.«*

7.2. KATEGORIJA SOCIALNA MREŽA IN STIKI

V tabeli 4.2 so prikazane kode, ki so oblikovane v kategoriji socialna mreža in stiki. V osmih podkategorijah je postavljenih osemintrideset kod.

Tabela 7.2: Socialna mreža in stiki

Kategorija	Socialna mreža in stiki
Podkategorija	Kode
Spekter ljudi	Prijatelji Svojci Sosedje Osebe s skupnimi interesi
Pogostost druženja	Odvisno od posameznika Druženje na tedenski ravni Druženje na dnevni ravni
Pogled na socialno mrežo	Dovolj stikov
Dejavniki druženja	Osamljenost Mir Spoznavanje novih stvari Učenje novih stvari
Interakcija s stiki	Pogovor Druženje ob hrani in pijači Skupni hobiji Sprehodi Pohodi Izleti Izobraževanja
Možnosti za socialno mrežo	Odvisno od posameznika Težje vzpostavljanje stikov Enake možnosti, kot mladi Pomanjkanje skupnih interesov Ohranjanje prijateljstev iz preteklosti Finančna sposobnost
Čustveno doživljanje socialne mreže	Odvisno od posameznika Občutek osamljenosti Izolacija
Širjenje socialne mreže	Manj vpliva socialnih medijev Medgeneracijsko druženje Večja povezanost ljudi Odkrivanje novih hobijev Vključevanje v ponujene aktivnosti Organiziranje novih aktivnosti Spoštovanje starejših Pomoč ostarelim, ki so sami Večja ozaveščenost Dnevne obveznosti

Starostniki čas pretežno preživljajo s prijatelji, družino, sosedi in znanci, ki so jih spoznali na različnih aktivnostih. Prave prijatelje imajo intervjuvanci že dolgo, kot navaja S1: *»Z eno prijateljico, s katero se pozna že 60 let, med nama ni nikdar prišlo do spora. Res se dobro ujameva. In pa s člani društva upokojencev.«* Enako trdi S10: *»Imel sem tri prijatelje, s katerimi smo hodili vsako leto smučat, vendar so vsi umrli v zadnjih treh letih.«* Z znanci pa so se starostniki spoznali z vključitvijo v razna upokojenska društva in izobraževanja, kjer se družijo, hodijo na izlete in se izobražujejo. S1 navaja, da se v upokojenskem društvu *»večinoma pogovarjamo, gremo na kavo, včasih na kosilo«*. S3 pa se največ druží s svojci, znotraj hiše in na vrtu. Vsi intervjuvanci se z omenjeno skupino ljudi družijo na tedenski ali celo dnevni ravni.

Vsi intervjuvanci menijo, da imajo dovolj stikov in dovolj veliko socialno mrežo, vendar pa so vsi poudarili, da je veliko starostnikov, ki so osamljeni in si želijo več druženja. Pri tem lahko izpostavim mišljenje S3: *»Na splošno pa bi rekla, da jih je dosti osamljenih. Če se ne bi nekje družila pa angažirala, bi ostala res osamljena«*.

Glavni dejavniki druženja, so po mnenju intervjuvancev občutek osamljenosti, spoznavanje novih stvari in pridobivanje novih znanj, vendar kljub temu nekateri želijo mir in zato omejijo socialne stike. S2 je razložil: *»Družim se s tistimi, ki jih zanima kaj novega.«* S1 pa navaja: *»Včasih sem bila bolj aktivna, zdaj pa imam rada svoj mir.«*

Intervjuvanci se z opisanimi stiki pretežno družijo ob pogovorih, na kavi in kosilu. Intervjuvanci, ki so bolj aktivni, hodijo na pohode, se udeležujejo izobraževanj in hodijo na razne izlete. S6 pove: *»Največ se družim s sosedi, videvamo pa se vsak dan.«* S10 obiskuje univerzo za tretje življenjsko obdobje, kjer se udeležuje treh izbranih predavanj: *»Trikrat tedensko se družim s sošolci, potem pa tudi s prijatelji in s svojci.«*

Intervjuvanci menijo, da je od vsakega posameznika odvisno, kako razvije svojo socialno mrežo. Veliko jih meni, da starostniki težje vzpostavijo nove stike, S8 pa navaja: *»Stari imajo enako možnost za vzpostavitev socialne mreže kot mladi.«* Menijo, da socialno mrežo težje razvijejo zaradi pomanjkanja skupnih interesov z drugimi, zaradi oklepanja prijateljstev iz preteklosti – posledično ne sklepajo novih – in zaradi finančne omejenosti, zaradi česar se aktivnosti ne morejo udeleževati. S5 pravi: *»Socialna mreža starejših je odvisna od pokojnine.«* Intervjuvanci navajajo, da je odvisno od vsakega posameznika, kako čustveno doživlja socialno mrežo, pri tem pa poudarjajo, da je veliko starostnikov izoliranih in se počutijo osamljene.

Največjo pomembnost za širjenje socialne mreže starostnikov intervjuvanci pripisujejo medgeneracijskemu sodelovanju, kjer bi se družili stari in mladi. S8 pravi: *»Socialna*

mreža bi se izboljšala z nudenjem več pomoči starejšim, še posebej ostarelim, ki so čisto sami.»

Intervjuvanci menijo, da bi se tudi starostniki morali vključevati v ponujene aktivnosti, odkrivati nove hobije, se bolj povezovati z ostalimi posamezniki. S1 za širitev socialne mreže starostnikov predlaga: *»Ljudje naj nehajo gledat TV, računalnike in telefone, pa bi se bolj družili. Potem bi rekla, da morajo ljudje naučiti svoje otroke, kdo sploh so starejši.»*

Intervjuvanci menijo, da je potrebno ljudi bolje ozavešiti o osamljenosti starostnikov, starejši pa bi svoje dnevne obveznosti morali prilagoditi tako, da bi kljub vsemu lahko ohranjali in gradili svojo socialno mrežo. Pri tem naj izpostavim misel S10: *»Starejši nimajo potrebe po širitvi socialne mreže oziroma se izolirajo in ostanejo v družinskem krogu. Sploh ženske, ki se ukvarjajo s svojimi vnuki in se zaradi tega posledično omeji socialno druženje.»*

7.3. KATEGORIJA PROSTI ČAS IN AKTIVNOSTI

Tabela 4.3 prikazuje kode, ki so oblikovane v kategoriji prosti čas in aktivnosti. V štirih podkategorijah je združenih šestindvajset kod.

Tabela 7.3: Prosti čas in aktivnosti

Kategorija	Prosti čas in aktivnosti
Podkategorija	Kode
Izvajanje aktivnosti	Tedensko udeleževanje Dnevno udeleževanje Sprehodi Fizična oviranost Vreme Kulturne prireditve Planinarjenje Pevski zbor Športne aktivnosti Izobraževanje Društvo upokojencev Družina Omejitve pri izvajanju aktivnosti Zdravstvene težave Pomanjkanje želje po dodatnih aktivnostih
Prednosti aktivnosti	Dobro počutje Druženje

	Občutek vrednosti Ohranjanje vitalnosti
Socialna mreža in aktivnosti	Spoznavanje ljudi Pomanjkanje stika z mladimi ljudmi Povezanost med ljudmi
Dosegljivost aktivnosti	V bližnji okolici Fizična nezmožnost udeleževanja Širša okolica

Večina intervjuvancev se udeležuje dodatnih aktivnosti, razen dveh, ki ju ovira zdravstveno stanje. S5 navaja: *»Aktivnosti se ne udeležujem, ker mi ni dolgčas. Bi šla zjutraj telovadit, vendar zaradi zdravstvenih težav ne morem.«* S6 pa je povedala: *»Aktivnosti se ne udeležujem in si ne želim udeleževati. Menim, da starejši na aktivnostih lahko spoznavajo nove ljudi, vendar jih veliko nima možnosti obiskovati raznih aktivnosti.«* Veliko intervjuvancev izvaja športne aktivnosti, kot so planinarjenje, jutranja telovadba in sprehodi, S8 celo igra tenis, teče in kolesari. Intervjuvanci se udeležujejo kulturnih prireditev, aktivnosti v domu za upokojence, izobraževanj itd. S4 navaja: *»Planinarim, veliko delam tudi v kulturnem domu, pevskem zboru in v predstavah.«* Največ intervjuvancev se udeležuje aktivnosti na tedenski, nekaj pa tudi na dnevni ravni.

Po mnenju intervjuvancev obstajajo prednosti pri izvajanju aktivnosti, predvsem pri ohranjanju dobrega počutja in vitalnosti. Intervjuvanci se družijo z ljudmi in se udeležujejo pri izvajanju aktivnosti, zato se jim poraja občutek vrednosti in pripadnosti skupnosti, kar je vsekakor velika prednost. Vsi intervjuvanci so mnenja, da na raznih aktivnostih lahko spoznajo nove ljudi in tako širijo svojo socialno mrežo, ob tem pa je S2 poudaril, da bi se aktivnosti lahko večkrat izvajale medgeneracijsko: *»Na aktivnostih, kjer se srečujejo penzionisti, srečaš nove ljudi, tako pa ne. Mladi bi lahko malo poživili občutek, da niso samo penzionisti.«* S6 je glede udeleževanja na aktivnostih povedala: *»Menim, da starejši na aktivnostih lahko spoznavajo nove ljudi, vendar jih veliko nima možnosti obiskovati razne aktivnosti.«* Intervjuvanci menijo, da se na aktivnostih ljudje med seboj povežejo in hitreje navežejo nove stike.

Vsi intervjuvanci navajajo, da potekajo aktivnosti v njihovi bližnji okolici, predvsem jutranja telovadba. To potrdi tudi S1: *»Imajo pri Mercatorju vsako jutro ob 8.00 telovadbo. Jaz sicer doma telovadim, ampak tam je le družba.«* Nekateri intervjuvanci se udeležujejo aktivnosti tudi v širši okolici (planinarjenje, izleti) kot na primer S10, ki gre v sklopu univerze za tretje življenjsko obdobje na izlet enkrat na vsakih štirinajst dni. Dve intervjuvanki pa se zaradi fizične nezmožnosti aktivnosti sploh ne udeležujeta.

7.4. KATEGORIJA INFORMIRANOST O AKTIVNOSTIH

V tabeli 4.4. so prikazane kode, ki so oblikovane v kategoriji informiranost o aktivnostih. V dveh podkategorijah je postavljenih trinajst kod

Tabela 7.4: Informiranost o aktivnostih

Kategorija	Informiranost o aktivnostih
Podkategorija	Kode
Pridobivanje informacij	Televizija in mediji Letaki Internet Prenašanje informacij med upokojenci Plakati Društvo upokojencev Časopis Krajevna skupnost Družina Prijatelji Druge ustanove
Seznanjenost z aktivnostmi	Dobra seznanjenost Slaba seznanjenost

Intervjuvanci informacije o prostočasnih dejavnostih pridobivajo z različnih naslovov, največ prek letakov, plakatov, različnih medijev, nekateri od prijateljev, znancev, društev, svojcev in drugih ustanov. S2 pove: *»Na internetu dobim informacije. Ne bom hodil okoli in gledal, kje so kakšni plakati, razen če domov pride kakšen letak.«* S3 navaja: *»No, vsaj zdaj je vse v teh raznih mrežah notri objavljeno, pa med sabo si povemo, to pa itak. Plakate dobiš in obvestila dobiš ... to društvo upokojencev pa ti kar obvestila pošiljajo.«* Intervjuvanka S6 ne ve, od kod bi lahko pridobila informacije o prostočasnih dejavnostih, S10 pa vse informacije pridobi v sklopu univerze za tretje življenjsko obdobje. Večina intervjuvancev je dobro seznanjenih s prostočasnimi dejavnostmi, ki potekajo v njihovi okolici, nekateri pridobijo informacije, kadar imajo čas oz. jih potrebujejo, nekaj intervjuvancev pa je slabo seznanjenih o prostočasnih aktivnostih.

8. RAZPRAVA IN SKLEPI

Hojnik-Zupanc, I. (1997, str. 54) navaja, da je potrebno biti v starosti dejaven, kar za starostnika ne pomeni, da zgolj nekaj počne, temveč mu dejavnost prinaša vir zadovoljstva. Zadovoljstvo posledično vpliva tako na psihično kot tudi na fizično počutje. Pihlar, T. (2010) navaja, da so dobri socialni odnosi pomembni v vsakem življenjskem obdobju, tudi v obdobju starosti, saj je od njih odvisno počutje starostnika. Raziskava Höpflingerja, F. (2008) je pokazala, da je za starostnike pomembno, da imajo v svoji socialni mreži vsaj eno zaupno osebo. Höpflinger, F. (2008) je z raziskavo ovrgel stereotip, da so starostniki socialno izolirani, saj je na podlagi raziskave ugotovil, da imajo starejši pogosto razvito socialno mrežo večinoma s sovrstniki in družino. Avtor navaja, da s starostjo število socialno izoliranih posameznikov narašča, vendar tega ne povezuje s starostjo kot tako, temveč pomanjkljivimi socialnimi stiki v preteklih življenjskih obdobjih. Moje mnenje je, da so izpostavljeni starostniki, ki živijo sami, brez svojcev v bližini, s slabim finančnim stanjem in šibkega zdravja. Njihovo vključevanje v medgeneracijske centre, dnevno varstvo ali bivanje v domu za starejše je ključnega pomena. Zdi se mi, da bi te aktivnosti morale biti dosegljive in finančno dostopne predvsem tej skupini socialno ogroženih starostnikov.

Namen diplomskega dela je bil predstaviti socialno mrežo starostnika v Ljubljani, zato sem v ta namen izvedel kvalitativno raziskavo z metodo intervjuvanja.

Na podlagi raziskave sem želel ugotoviti, na kakšne načine starostniki preživljajo prosti čas. Ugotovil sem, da je večina intervjuvanih starostnikov precej aktivnih, veliko se družijo s prijatelji, znanci, svojci in sosedi, se udeležujejo različnih aktivnostih (izobraževalnih, športnih, kulturnih) ali pa se preprosto družijo ob pijači ali hrani. Izvzamem lahko dve intervjuvanki, ki sta bolj izolirali zaradi zdravstvenih težav, vendar imata kljub temu stike s svojci ali sosedi. Hojnik-Zupanc, I. (1991, str. 141) navaja, da so otroci, partner, družina, prijatelji in sosede pomembni za starostnika, saj lahko v tem okviru dobi socialno oporo, kar tudi pozitivno vpliva na njegovo psihično počutje, funkcionalnost in zdravje. Zelo pomembno je, da se starostniki udeležujejo, saj so lahko telesno in duševno enako sposobni kot mladi posamezniki (Požarnik, 1981, str. 27). Mastnak, M. (2004, str. 18) navaja, da se je v informacijski družbi povečala potreba po izobraževanju, obenem pa starejši ljudje čutijo, da bi pridobljene izkušnje radi prenesli tudi na druge ljudi, zato se vključijo na univerzo za tretje življenjsko obdobje, kjer se učijo izrazne umetnosti, pisanja ali tujih jezikov. Povedano lahko povežem z lastnimi ugotovitvami, saj se eden izmed

intervjuvancev izobražuje že ves čas upokojitve in na ta način širi svojo socialno mrežo. Sakelšek, D. (2007, str. 29) navaja, da na preživljanje prostega časa vpliva tudi vitalnost in mobilnost starostnika. Če je starostnik fizično omejen, se začne počasi odmikati od družbe, kar povzroči manj socialnih interakcij z drugimi. Še posebej težko je za starostnike, ki živijo v bloku, brez dvigala in je tudi medsosedske pomoči malo.

Z raziskavo sem želel ugotoviti, kako starostniki prispevajo k svoji socialni mreži.

Ugotavljal sem, kakšen je pogled starostnikov na socialno mrežo starejših.

Z raziskavo sem želel ugotoviti, s katerimi občutki se največkrat srečujejo starejši.

Ugotavljal sem, s kakšnim spektrom ljudi se največkrat srečujejo in kaj počnejo skupaj.

Na podlagi raziskave sem ugotavljal, kakšne prednosti prinašajo prostočasne aktivnosti, ki se jih starostniki udeležujejo.

Z raziskavo sem želel zbrati predloge, ki jih imajo starostniki za boljšo socialno mrežo in preživljanje prostega časa.

9. PREDLOGI

1. Kakovostni odnosi pomembno vplivajo na socialno mrežo posameznika, v kateri zadovoljuje svoje psihološke in sociološke potrebe. Aktivnosti za starejše predstavljajo nov vir za pridobitev poznanstev. Vendar kaže, da nekatere osebe težje vzpostavljajo stike. To dejstvo bi bilo potrebno upoštevati in na aktivnostih narediti prostor za vzpostavljanje osebnega stika.
2. Družbo, ki je starejša, bi bilo potrebno dojemati drugače: kot spremembo, ki zahteva nove prilagoditve in rešitve. Preseganje mitov, predsodkov in stereotipov, povezanih s starostjo, je pomembno za oblikovanje kakovostnega življenja starostnikov in celotne človeške družbe. Aktivno medgeneracijsko druženje in nastanek novih medgeneracijskih aktivnosti bi pomembno prispevala k večanju ne samo socialnih mrež starostnikov, ampak tudi k aktivnosti mlajših generacij v družbi. Za zagotavljanje visoke ravni družbenega življenja je pomembno sodelovanje različnih generacij. Aktivnosti bi poudarjale medsebojno podporo, učenje in prenos znanja med generacijami, vključevanje starejših v družbo in spodbujanje občutka koristnosti, vseživljenjskega učenja in aktivnega staranja.
3. Glede na ugotovitve dr. Leskoškove, da stari ljudje večinoma najbolj zaupajo osebnemu zdravniku, in ker je pogostost obiskovanja zdravnika visoka, je zagotovo osebni zdravnik tisti, ki ima najboljši vpogled v življenje posameznih starostnikov. Zato bi lahko pomembno vplival na odločitev starih ljudi o vključevanju v aktivnosti, ki jih ponuja Mestna občina Ljubljana.
4. Informiranje starostnikov ter njihovih svojcev o možnih aktivnostih bi lahko poleg ustnega potekalo tudi na pisni način (letaki v zdravstvenih domovih, osebna vabila upokojevcem).
5. Vključevanje zdravstvenega sistema v obravnavo starostnika bi lahko izboljšalo kvaliteto njegovega življenja, zmanjšalo osamljenost in omogočalo boljšo informiranost starih ljudi, ki živijo sami.
6. Ustanoviti bi bilo potrebno manjše podporne skupine za starostnike v določenih predelih Mestne občine Ljubljana.

10. VIRI IN LITERATURA

- Beauvoir, S. (2018). *Starost 1., Stališče zunanosti*. Ljubljana: OPRO, Zavod za aplikativne študije.
- Ferle, M., Gašperič, P., Horvat, M., Pokrajac Iskra, A., Polajnar, J., Porok, A., Savenc, B., Šinkovec, I., Vurnik, B., Zorn, M., Žmuc, I. & Županek, B. (2018). *Zgodovina Ljubljane. Od kolišč do zelene prestolnice (str. 13–19)*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana.
- Hojnik-Zupanc, I. (1991). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Znanstvena knjižnica FDV.
- Hojnik-Zupanc, I. (ur.) (1994). *Star človek in družina*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hojnik-Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hojnik-Zupanc, I. (1999). *Samostojnost starega človeka v družbeno-prostorskem kontekstu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Höpflinger, F. (2008). *Sozialbeziehungen im höheren Lebensalter*. Pridobljeno 10. 05. 2019 s <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Soziale-Kontakte.pdf>
- Jerman, K. (2003). *Promenada v Ljubljani (str. 5–25)*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana.
- Kranjc, A. (2016). *Starejši se učimo: izobraževanje v teoriji in praksi*. Ljubljana: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
- Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco.
- Kladnik, B. & Keršič-Svetel, M. (2006). *Ljubljana (str. 57–59)*. Ljubljana: Zaklad, Ljubljana.
- Kladnik, T. (1999). Socialna gerantagogika pri zadovoljevanju nematerialnih potreb starih ljudi. *Socialna pedagogika*, 3 (2), str. 184–193.
- Kobentar, R. (2008). Socialni odnosi v starosti. *Socialna pedagogika*, 12(2), str. 145–160.
- Leskošek, V. (2017). Kaj potrebujejo starejši na območju Mestne občine Ljubljane. *Metina lista*, 7.9. Pridobljeno 26. 5. 2019 naslova <https://metinalista.si/kaj-potrebujejo-starejsi-na-obmocju-mestne-obcine-ljubljane/>
- Majcen, B. (ur.) (2015). *Značilnosti starejšega prebivalstva v Sloveniji – prvi rezultati raziskave SHARE*. Ljubljana: Inštitut za ekonomska raziskovanja.

- Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za Socialno delo
- Mali, J (2012). Uvajanje dezinstitutionalizacije na področju oskrbe starih ljudi. *Časopis za kritiko znanosti*, 40(250), str. 86–94.
- Mastnak, M. (2004). *Izobraževanje žensk v tretjem življenjskem obdobju: diplomsko delo*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1 (skripta)*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo
- Mestna občina Ljubljana. (2019). *O Ljubljani*. Pridobljeno 26. 5. 2019 s <https://www.ljubljana.si/sl/o-ljubljani/>
- Mestna občina Ljubljana. (2019). *Aktivnosti za starejše*. Pridobljeno 26. 5. 2019 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/aktivnosti-za-starejse/>
- Mestna občina Ljubljana. (2019). *Mladi soustvarjajo mesto*. Pridobljeno 2. 6. 2019 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/mladi-v-ljubljani/>
- Mestna občina Ljubljana. (2019). *Starosti prijazna Ljubljana*. Pridobljeno 5. 6. 2019 s <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/starosti-prijazna-ljubljana/>
- Mihelič, B., Koželj, J. & Gajšek, M. (2014). *Ljubljana. Portret mesta (str. 8–10)*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana.
- Pentek, M. (1995). Zdravo staranje. V Jakoš, A., *Staranje prebivalstva v Sloveniji* (str. 16). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Pihlar, T. (2010). Socialni odnosi v starosti. *Kakovostna starost – Revija za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje*, let. 13 (2), str. 58–61.
- Pihlar, T. (2010). Socialni odnosi v starosti. *Kakovostna starost*, 13(2). Pridobljeno 10. 05. 2019 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=838>.
- Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

- Ramovš, J. (2013). *Staranje v Sloveniji. Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Republika Slovenija Statistični urad. (2014). *Občina Ljubljana*. Pridobljeno 2. 6. 2019 s <https://www.stat.si/obcine/sl/2014/Municip/Content/82>
- Sagadin, J. (1991). *Razprave iz pedagoške metodologije*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Sakelšek, D. (2007). *Primerjava preživljanja prostega časa starih ljudi v domačem okolju in v Domu starejših Šentjur: diplomsko delo*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Sever, B. & Ternar, J. (ur.) (1996). *Ljubljana A–Ž (str. 145)*. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Smith, Allison. (2009). *Ageing in urban neighbor hoods. Place attachment and social exclusion*. Bristol: Policy Press.
- Šorn, M. (ur.) (2017). *Starost – izzivi historičnega raziskovanja*. Ljubljana: Inštitut za novejšo zgodovino.
- Šumenjak, K. (1969). *Da bi ostali mladi in zdravi*. Ljubljana: Prešernova družba.
- Tratnik, M. (2002). *Osnove raziskovanja v managementu*. Koper: Visoka šola za management.
- Valant, M. (1985). *Ljubljančani 19. stoletja*. Ljubljana: Samozaložba.
- Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na raziskovalnem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Voljč, B. (2010). *Starosti prijazna Ljubljana. Izsledki raziskave 2008–2009 (str. 39–98)*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica Ljubljana.
- Đurđa, S., Lokajner, G. & Kobentar, R. (ur.) (2018). *Staranje izziv prihodnosti*. Ljubljana: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana.

Internetni viri:

- *Slovar: Socialna mreža (Jože Ramovš)*. Pridobljeno 6. 12. 2018 s <http://www.instantrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1433.html>

11.PRILOGE

PRILOGA 1 – VPRAŠANJA ZA IZVEDBO INTERVJUJEV

1. Splošni podatki: starost, izobrazba in spol?
2. Pomemben dejavnik pri preživljanju vašega prostega časa?
3. S katerim spektrom ljudi se največkrat srečujete?
4. Kolikokrat se z omenjenimi osebami vidite na mesečni ravni?
5. Menite, da imate dovolj stikov, ali bi si jih želeli več?
6. Kaj večinoma počnete z omenjenimi stiki?
7. Ali se vam zdi, da imajo starejši ljudje manjše možnosti za socialno mrežo?
8. S kakšnimi občutki se srečujejo starejši?
9. Kaj mislite, da bi pripomoglo k večji socialni mreži starejših oseb?
10. Katere aktivnosti obiskujete?
11. Menite, da imajo ljudje na aktivnostih možnost spoznavanja novih ljudi?
12. Ali se omenjene aktivnosti nahajajo v vašem okolju?
13. Kje po vašem mnenju lahko pridobite informacije o prostočasnih dejavnostih za starejše?

PRILOGA 2 – KODIRNA TABELA

TEMA	KODIRANE ENOTE	KODE	PODKATEGORIJE	KATEGORIJE
Najpomembnejši dejavniki pri preživljanju prostega časa	S1: Kolikor časa imam, grem vsak dan ven vsaj za pol ure. In tudi fizična omejenost, včasih gibala in družila po 2 uri vsak dan. S2: Ker sem v penzionu mam precej časa vsak dan, ampak ker mam velik hobi, mi ni problema. Vendar me vsak hobi stane. S4: Meni se zdi najpomembnejši dejavnik za preživljanje prostega časa zdravje. S6: Meni so pomembni dejavniki zdravje, denar in fizična omejenost. S10: Zdravje, v starosti je denar vedno manj pomemben.	Čas Fizična omejenost Finančno stanje	Dejavniki za izvajanje aktivnosti	Preživljanja prostega časa
		Osebnosti Zdravje Interes	Predispozicije starostnikov	
		Pohodništvo Hobiji Druženje Sprehodi Gibalne aktivnosti	Prosti čas starostnikov	
Osebe, s katerimi starostniki preživljajo največ časa, in občutki, ki se ob tem porajajo	S1: Z eno prijateljico, s katero se pozna že 60 let, med nama ni nikdar prišlo do spora, res se dobro ujameva, in pa s člani društva upokojencev ... Večinoma se pogovarjamo, gremo na kavo, včasih na kosilo ... Če pomislim, bi najprej rekla, da naj ljudje nehalo gledat TV, računalnike in telefone, pa bi se bolj družili. Potem bi rekla, da ljudje morajo naučiti svoje otroke, kdo sploh so starejši – učenje mladih o starejših – pogled na. Ljudje bi se lahko več povezovali pa skupaj držali. S2: Pa družim se s tistimi, ki jih zanima kaj novega ... Ma nimajo manj možnosti, pa tudi to prispeva, da ne znajo vzpostaviti novih prijateljstev. S3: Ja to s sorodniki več ali manj druženje, s prijatelji so pa izleti, pohodi pa tako naprej /.../ odvisno, kakšen je kdo. Na splošno pa bi rekla, da jih je dosti osamljenih. Če se ne bi nekje družila pa angažirala, bi ostala res osamljena ... Pa zdaj, ko so eni še šli stran. Ja ... pa če svojcev ne bi bilo. S4: Osebnosti hitro vzpostavim stike skozi planinarjenje. S5: Menim, da je socialna mreža odvisna od pokojnine. Sama imam dovolj stikov, vendar je	Prijatelji Svojci Sosedje Osebe s skupnimi interesi	Spekter ljudi	Socialna mreža in stiki
		Odvisno od posameznika Druženje na tedenski ravni Druženje na dnevni ravni	Pogostost druženja	
		Dovolj stikov	Pogled na socialno mrežo	
		Osamljenost Mir Spoznavanje novih stvari Pridobivanje novih znanj	Dejavniki druženja	
		Pogovor Druženje ob hrani in pijači Skupni hobiji Sprehodi Pohodi Izleti Izobraževanja	Interakcija s stiki	
		Odvisno od posameznika Težje vzpostavljanje stikov Enake možnosti kot mladi Pomanjkanje skupnih interesov Ohranjanje prijateljstev iz preteklosti Finančna sposobnost	Možnosti za socialno mrežo	
		Odvisno od posameznika Občutek osamljenosti	Čustveno doživljanje socialne mreže	

	veliko starih osamljenih. Za širjenje socialne mreže bi bilo potrebno organizirati več aktivnosti. S6: Stari imajo manjše možnosti za socialno mrežo, zato je veliko osamljenih ... Starejše ljudi bi bilo potrebno spoštovati in bi se širila socialna mreža. Meni je v največjo oporo mož. S7: Socialno mrežo bi ostareli širili z nudenjem pomoči, še posebej tisti, ki so sami. S9: K širjenju socialne mreže starih bi pripomogla boljša ozaveščenost vseh ljudi. S10: Obiskujem tretjo univerzo, torej se trikrat tedensko družim s sošolci, potem pa tudi s prijatelji in svojci ... Ne, nimajo potreb oziroma se izolirajo in ostanejo v družinskem krogu, sploh ženske, ki se ukvarjajo s svojimi vnuki in se zaradi tega posledično omeji socialno druženje.	Izolacija Manj vpliva socialnih medijev Medgeneracijsko druženje Večja povezanost ljudi Odkrivanje novih hobijev Vključevanje v ponujene aktivnosti Organiziranje novih aktivnosti Spoštovanje starejših Pomoč ostarelim, ki so sami Večja ozaveščenost Dnevne obveznosti	Širjenje socialne mreže	
Aktivnosti, s katerimi se starostniki ukvarjajo v prostem času	S1: Zdaj trenutno grem na sprehode z upokojenci vsak teden ... Ja, tukaj majo pri Mercatorju vsako jutro ob 8.00 telovadbo. Jaz sicer doma telovadam, ampak tam je le družba. S2: Sem človek, ki nisem rad vezan na uro. Grem vedno, k mi je všeč, ne. Če je vreme ta prav, ker v megli ne grem hodit. Za sprehod gledam vedno, da je lep dan ... Jaz vidim, da povsod po lokalih povsod so dopoldan samo starejši ljudje, mladih ni. Mladi se zabavajo zvečer. Najbrž so kar malo ločeni, tko da je kar dolgčas po en strani. Na aktivnostih, k se srečujejo penzionisti, srečaš nove, tko pa ne. Mladi bi lahko mal poživeli občutek, da niso sam penzionisti. S3: Ja, saj pravim, tedensko pohod, potem so izlet, druženje in drugo, kakšna drama, kakšna prireditve. S4: Da, planinarim, veliko delam tudi v kulturnem domu, pevskem zboru in v predstavah ... Nekatere aktivnosti so v bližnji okolici. S5: Aktivnosti se ne udeležujem, ker mi ni	Tedensko udeleževanje Dnevno udeleževanje Sprehodi Fizična oviranost Vreme Jutranja telovadba Kulturne prireditve Planinarjenje Pevski zbor Športne aktivnosti Izobraževanje Društvo upokojencev Družina Omejitve pri izvajanju aktivnosti Zdravstvene težave Pomanjkanje želje po dodatnih aktivnostih Dobro počutje Druženje Občutek vrednosti Ohranjanje vitalnosti Spoznavanje ljudi Pomanjkanje stika z mladimi ljudmi Povezanost med ljudmi V bližnji okolici Fizična nezmožnost udeleževanja Širša okolica	Izvajanje aktivnosti Prednosti aktivnosti Socialna mreža in aktivnost Dosegljivost aktivnosti	Prosti čas in aktivnosti

	dolgčas. Bi šla zjutraj telovadit, vendar zaradi zdravstvenih težav ne morem. S6: Aktivnosti se ne udeležujem in si ne želim udeleževati. Menim, da starejši na aktivnostih lahko spoznavajo nove ljudi, vendar jih veliko nima možnosti obiskovati razne aktivnosti. S7: Imam razne aktivnosti v sklopu društva upokojencev. Veliko jih izvajamo s soprogom in otroci. S9: Sam imam veliko aktivnosti, kot so tenis, tek, pohodništvo, kolesarjenje. S10: Skupinske aktivnosti so vezane na tretjo univerzo, imam pa tudi druge hobije.			
Viri informacij o aktivnostih	S1: Ja, mislim, da tole kar se vrti o starejših na televiziji in radiju, pa zdele sem od Bežigrada dobila letak v poštni nabiralnik. S2: Po moje na internetu. Ne bom hodil okoli in gledal, kje so kakšni plakati, razen če domov pride kakšen letak. S3: No, vsaj zdaj je vse v teh raznih mrežah notri objavljeno, pa med sabo si povemo, to pa itak. Plakate dobiš in obvestila dobiš ... To društvo upokojencev pa ti kar obvestila pošiljajo. S4: Preberem si v časopisu in med seboj si povemo. S5: Informacije pridobimo na krajevni skupnosti. S6: Ne vem. S7: Informacije pridobim od hčerke in svojcev. S9: Informacije pridobim od prijateljev. S10: Vse informacije o pristočasnih aktivnostih pridobim na tretji univerzi.	Televizija in mediji Letaki Internet Prenašanje informacij med upokojenci Plakati Društvo upokojencev Časopis Krajevna skupnost Družina Prijatelji Druge ustanove	Pridobivanje informacij	Informiranost o aktivnostih
		Dobra seznanjenost Slaba seznanjenost	Seznanjenost z aktivnostmi	