

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Maruša Kranjec

**Spremembe socialnih omrežij starih ljudi v času COVID-19 v
lokalni skupnosti Škofljica**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2021

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Maruša Kranjec

**Spremembe socialnih omrežij starih ljudi v času COVID-19 v
lokalni skupnosti Škofljica**

Diplomsko delo

Mentor: doc. dr. Srečo Dragoš

Ljubljana, 2021

ZAHVALA

Za vso pomoč in podporo ter strokovno usmerjanje se zahvaljujem mentorju doc. dr. Sreču Dragošu.

Hvala vsem sogovornikom, ki ste si vzeli čas za sodelovanje v raziskavi, saj ste s tem prispevali k nastanku mojega diplomskega dela.

Rada bi se zahvalila svoji družini, staršema Suzani in Bojanu, ki sta me neprestano podpirala in mi vlivala motivacijo. Za vso ljubezen pa se zahvaljujem tudi sestri Tjaši, ki je vedno tukaj zame.

Predvsem pa hvala tudi tebi, Aljaž, ker nikoli nisi nehal verjeti vame in me brezpogojno spodbujal.

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Maruša Kranjec

Naslov diplomske naloge: Spremembe socialnih omrežij starih ljudi v času COVID-19 v lokalni skupnosti Škofljica

Kraj: Ljubljana

Leto: 2021

Št. strani: 82 **Št. prilog:** 3 **Število tabel:** 11

Mentorica: doc. dr. Srečo Dragoš

Spremembe socialnih omrežij starih ljudi v času COVID-19 v lokalni skupnosti Škofljica Povzetek diplomskega dela

Staranje in starost je neizbežen del naših življenj, zato je tako pomembno, da vsak posameznik svojo starost preživi čim bolj kvalitetno. Socialna omrežja starih ljudi so pogosto slabo razširjena, v času epidemije, pa se je ta problem zgolj poglobil. Zanimalo me je, kakšne so spremembe socialnih omrežij starih ljudi v času COVID-19 v lokalni skupnosti Škofljice. V teoretičnem delu diplomske naloge sem najprej predstavila samo starost in staranje ter kaj pomeni kakovostno življenje v starosti. Nato sem se osredotočila na socialna omrežja ter na značilnosti socialnih omrežij starih ljudi ter predstavila sem tudi pojma formalna in neformalna socialna omrežja. Na koncu pa sem predstavila še omejitve, s katerimi se stari ljudje spopadajo med epidemijo ter samo diskriminacijo starih ljudi med epidemijo. Raziskovala sem, kakšne so značilnosti socialnih omrežij starih ljudi. Zanimalo me je, kako so se sama socialna omrežja v času epidemije pri starih ljudeh spremenila, in zanimalo me je, kako bi lahko socialna omrežja starih ljudi kljub epidemiji ostala nespremenjena. V razpravi sem primerjala pridobljene podatke intervjujev med seboj ter ugotovila, da tisti ljudje, ki v času epidemije živijo skupaj s svojimi družinskimi člani, lažje ohranjajo svoja socialna omrežja. Rezultati so pokazali, da imajo vsi sodelujoči v raziskavi čez dan hobije in aktivnosti, s pomočjo katerih imajo zapolnjen dan, vendar vseeno se nekateri pri uresničevanju le teh soočajo z različnimi omejitvami. Starim ljudem so socialna omrežja pomembna. Stari ljudje na različne načine vzdržujejo stike s svojim socialnim omrežjem. Večina sodelujočih v raziskavi je poročalo o spremembah svojih socialnih omrežij v času epidemije. Spremembe socialnih omrežij so bile negativne. Nekateri pa so poročali o tem, da se njihova socialna omrežja niso spremenila. Rezultati so pokazali, da je večina kot vire pomoči navajala svoje neformalno socialno omrežje. Razlog za oteženost stikov med samo epidemijo so bili ukrepi, ki smo jih bili deležni za zaježitev virusa. Stari ljudje se v času epidemije spopadajo tudi z raznimi negativnimi čustvi. Sodelujoči v raziskavi so dali tudi veliko različnih predlogov, kako bi lahko ohranjali svoja socialna omrežja med in po epidemiji. Na podlagi pridobljenih podatkov sem predlagala nekaj možnih načinov, kako bi lahko spodbudili ponovno druženje ljudi in širitev socialnih omrežij posameznikov.

Ključne besede: socialno delo s starimi ljudmi, socialna omrežja, epidemija COVID-19, ohranjanje socialnih omrežij

Title: Changes of social networks of elderly people during Covid-19 in the local community Škofljica

Graduation Thesis Abstract

Ageing and old age are an inevitable part of our lives, therefore it is very important that each individual spends its old age as well as possible. Social networks of elderly people are often poorly distributed and during the epidemic, this problem has only deepened. I wanted to identify the changes in social networks of elderly people during Covid-19 in the local community Škofljica. In the theoretical part of the thesis, I first presented the old age and ageing and what it means to lead a good life in old age. After this, I focused on social networks and the characteristics of social networks of elderly people and presented the terms formal and informal social networks. At the end, I presented the limitations of older people during the epidemic and the discrimination of older people during the epidemic. I researched the characteristics of social networks of elderly people. I wanted to know how social networks of elderly people have changed during the epidemic and how they could have stayed unaltered despite the epidemic. In the discussion, I compared the obtained data with the interviews and found that those people, who live together with their family members during the epidemic, are maintaining their social networks with greater ease. The results have shown that all the participants in the research are engaged in hobbies and different activities during the day, which keep them busy. However, some of them are facing different limitations during individual activities. Social networks are important for elderly people. Elderly people have different ways to maintain contacts with their social network. The majority of the participants in the research reported about changes of their social networks during the epidemic. Changes of social networks were negative. Some have reported that their social networks did not change. The results have shown that the majority stated their informal social network as a source of assistance. The reasons for difficult maintaining of contacts during the epidemic were measures we were experiencing in order to contain the virus. During the epidemic, elderly people are also facing different negative emotions. The participants in the research also provided many different suggestions about how they could maintain their social networks during and after the epidemic. Based on the obtained data, I suggested some possible ways to encourage people to socialize again and to broaden the social networks of individuals.

Keywords: social work with elderly people, social networks, Covid-19 epidemic, maintaining social networks

VSEBINA

1. TEORETIČNI DEL.....	1
1.1. Starost in staranje.....	1
1.2. Kaj je kakovostno življenje v starosti?	4
1.3. Socialna omrežja.....	6
1.3.1. Socialna omrežja starih ljudi	8
1.3.2. Neformalna socialna omrežja	11
1.3.3. Formalna socialna omrežja.....	12
1.4. COVID-19	14
1.4.1. Omejitve med epidemijo	15
1.4.2. Diskriminacija starih ljudi med epidemijo	17
2. FORMULACIJA PROBLEMA	21
2.1. Raziskovalna vprašanja.....	21
3. METODOLOGIJA.....	22
3.1. Vrsta raziskave.....	22
3.2. Merski instrument	22
3.3. Populacija in vzorec	22
3.4. Zbiranje podatkov	22
3.5. Obdelava in analiza podatkov	23
4. REZULTATI.....	25
4.1. Sobivanje in dejavnosti čez dan.....	25
4.2. Značilnosti socialnih omrežij	26
4.3. Vpliv epidemije na socialna omrežja.....	27
4.4. Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij	28
5. RAZPRAVA	30
6. SKLEPI	34
7. PREDLOGI	36
8. SEZNAM VIROV	38
9. PRILOGE	43
9.1. Priloga 1: Smernice za intervju.....	43
9.2. Priloga 2: Transkripcije razgovorov	44
9.3. Osno kodiranje	78

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Primer kodiranja	23
Tabela 9.1: Ali živite sami?	45
Tabela 9.2: Kako poteka vaš vsakdanji dan?	49
Tabela 9.3: Ali vam je pomembno, da imate stike z ljudmi okoli sebe?	53
Tabela 9.4: Kako vzdržujete stike z drugimi?	56
Tabela 9.5: Kako se je socialni stik z drugimi ljudmi v času epidemije spremenil?	60
Tabela 9.6: Kako pogosto vas v času epidemije kdo, od za vas pomembnih ljudi, obišče?	63
Tabela 9.7: Na koga se lahko obrnete med epidemijo, ko potrebujete pomoč?	66
Tabela 9.8: Ali je bil stik z ljudmi v času epidemije otežen?	69
Tabela 9.9: Kako se spopadate z omejitvami, ki vplivajo na vašo socialno omrežje?	71
Tabela 9.10: Ali imate kakšen predlog, kako bi lahko kljub epidemiji ohranjali svoje socialno omrežje in kako bi spodbudili širitev socialnih omrežij po koncu epidemije?	75

1. TEORETIČNI DEL

1.1. Starost in staranje

»Hitro staranje prebivalstva in sočasno zmanjševanje deleža mladega prebivalstva v sodobnem zahodnem svetu povzročata številne spremembe v (do) zdaj dokaj stabilnih ureditvah. Hkrati s podaljševanjem življenja, napredkom medicine, zmanjševanjem deleža aktivnega prebivalstva in večanjem deleža od pomoči odvisnih oseb smo priče spremembam v družinskih razmerah in medgeneracijskih odnosih. Ko dandanes javno govorimo o starosti, pogosto omenjamo demografske spremembe. Povečevanje deleža starejših med prebivalstvom posameznih držav sveta je posledica specifičnega pojava moderne družbe, to je demografskega prehoda z visokih na nizke stopnje rodnosti in smrtnosti« (Mali, 2013, str. 57). Staranje je proces, ki ga skozi svoje življenje doživlja vsak posameznik. Staramo se pravzaprav od trenutka, ko se rodimo. Zato menim tudi sama, da bi bilo treba starim ljudem nameniti več pozornosti in poskrbeti, da vsak posameznik svojo starost preživlja čim bolj kvalitetno. »Preučevanje starostnikov postaja vse bolj relevantno zaradi podaljšane pričakovane življenjske dobe in posledično tudi zaradi naraščajočega števila starejših od 65 let. V Sloveniji je bilo ob popisu prebivalstva leta 2003 14,7 odstotka prebivalcev starejših od 65 let, kar Slovenijo uvršča med populacijsko stare družbe« (Hlebec, 2003, str. 171). Starost in staranje sta postala neke vrste izziv, s katerim se moramo soočiti.

»V gerontologiji je starost tretje in zadnje glavno življenjsko obdobje, ki sledi srednjim letom življenja, ta pa mladosti. Prehod iz srednjih let v starost v industrijski družbi najbolj nakazuje upokožitev, ki je danes večinoma med 60. in 65. letom starosti, z daljšanjem življenja in staranjem družbe pa se pomika navzgor. Starost je kot obdobje življenja podobno raznolika kot sta mladost ali srednja leta življenja, zato jo členimo v tri pod obdobja: zgodnja starost je do 75. leta, sledi srednja do 85. leta in visoka po 85. letu. Človekove zmožnosti in potrebe v zgodnji in pozni starosti so lahko tako različne, kakor so v mladosti različne pri dojenčku in mladostniku. Delitev človekovega življenja v obdobja je potrebna, da razumemo značilne potrebe, zmožnosti in naloge v določenem starostnem obdobju. Zelo narobe pa je, če pri tem spregledamo dejstvo, da je življenje ena sama nedeljiva celota. Pri posamezniku lahko vsako naslednje obdobje življenja razumemo šele iz vseh prejšnjih. Zato je danes pri oskrbi starih ljudi eden od temeljnih pojmov osebna zgodovina, njeno poznavanje in upoštevanje pa pogoj za sodobno humano oskrbovanje« (Ramovš, 2010a).

»Staranje je proces, ki se začne relativno kmalu (ob rojstvu) in traja dolgo (do smrti). O starosti obstajajo različne definicije, zato je pojem težko natančno opredeliti:

- a) fiziološka: je proces upadanja življenjskih funkcij, ki je v korelaciji s časom; viden postane šele po obdobju zrelosti in konča se s smrtjo;
- b) psihološka: je niz dogodkov v poznem obdobju življenja posameznika, po doseganju zrelosti;
- c) duhovna: dosežena je s pridobljenimi življenjskimi izkušnjami, modrostjo, izoblikovanimi vrednotami;
- d) sociološko-socialna: je umik oz. izločitev iz dotedanjega družbeno aktivnega življenja, upokožitev« (Mikuljan, 1995, str. 46).

»Starost je torej obdobje v življenju posameznika in produkt procesa staranja. Povezana je s kronologijo, vendar ne samo z njo. Ljudje iz iste generacije večkrat niso na isti ravni starosti. Individualne razlike v tempu staranja in subjektivno določanje pomena besede starost otežujejo določanje meje začetka obdobja starosti. Tako je bila npr. v nekdanji Sovjetski zvezi ta meja 65 let, v Veliki Britaniji 70 let, v Združenih državah Amerike 75 let. V Sloveniji je dogovorjena meja 65 let. Z razvojem se ta meja počasi, a vztrajno zvišuje« (Mikuljan, 1995, str. 46).

»Konec leta 1995 so stari 65 let in več predstavljali 12,5 % prebivalstva, leta 2008 že skoraj petino prebivalstva, po projekcijah Europop2008 pa naj bi se njihov delež do leta 2060 povzpел na 33,4 %. Delež starih 80 let in več se bo z današnjih 4 % dvignil na 12 % leta 2060. Delež oseb, starih med 20 in 64 let, pa naj bi se z nekaj manj kot dveh tretjin zmanjšal na manj kot polovico vseh prebivalcev« (Hvalič Touzery, 2009, str. 56).

Stari ljudje se soočajo z marsikaterim stereotipom. Mali (2002, str. 318) pravi: »Kot vsi stereotipi so tudi starostni stereotipi pomanjkljivi, ker pretiravajo, posplošujejo in pogosto sploh ne ustrezajo resnici. Ne samo da stigmatizirajo starega človeka, temveč tudi vplivajo na njegovo subjektivno doživljanje in vedenje. Tako se ljudje zlahka počutijo starejše, kot so v resnici. Pri tem prihaja do naslednjega paradoksa: na eni strani imamo družbo, ki starim ljudem predpisuje vloge in čustva, na drugi strani pa posameznikovo individualno občutenje starosti, ki pogosto ni vezano na družbeno pogojevanje starosti. Tako lahko posameznik na zunaj »deluje« kot starostnik, njegovo čustveno življenje pa nikakor ni v skladu z družbenimi pričakovanji in pravili čustvovanja. Sivi lasje, upočasnjene telesne funkcije, starost nad 60 let še ne pomenijo, da se človek počuti starega in da mora biti osamljen, depresiven, nostalgichen, kar naj bi bila tipična čustva, povezana s starostjo«.

Kobentar (2008, str. 148) piše o tem, kako je družbeni pogled na starost kritičen ter da se zelo poudarja negativna plat starosti. Poudarjajo se vsa tveganja, izgube, deficite na področju zdravja, kognitivnih sposobnosti, socialnih odnosov itd., vendar so te trditve vedno bolj ovržene, ker se vedno bolj opaža vključevanje starih ljudi v socialnokulturni prostor.

»Ker sodobne družbe pojmujejo čas v glavnem neosebno, kronološko, ljudje pogosto doživljajo starost zgolj kot kronološko stanje, ki se konča s smrtjo. V resnici pa je starost tudi čas izvirnih osebnih možnosti, ugodnih priložnosti za osebno in družbeno nenadomestljiva človeška dogajanja, ki jih je mogoče opraviti le v starosti« (Mali, 2002, str. 318).

»Starost je torej pojav, ki zadeva vsa področja oz. vse vidike človekovega življenja, vendar ne enakomerno in ne enako. Tako je za starost značilno pešanje bioloških funkcij organizma (pri vseh starostnikih, vendar različno intenzivno), spremenjeno emocionalno doživljanje (različno pri različnih ljudeh), nadaljujejo ali odpirajo se možnosti intelektualnega, ustvarjalnega in duhovnega udejanjanja (kar pa je zelo odvisno od posameznika, njegove genetike in pogojev življenja). Znanstveniki namreč opozarjajo, da je od vsega posameznikovega življenja odvisno, kakšna in kolikšna bo starost (upoštevajoč družbene pogoje). Pomembna je ugotovitev, da je dolžina življenja odvisna od genetskih faktorjev, od geografsko-klimatskih okoliščin, od zdravja posameznika, zdrave prehrane in od drugih življenjskih okoliščin (življenje na vasi, v zakonu ...)« (Mikuljan, 1995, str. 47).

»Socialne delavke in delavci potrebujejo za delo s starimi ljudmi znanje o staranju, socialni politiki do starih ljudi, o različnih praktičnih pristopih in metodah. Potrebujejo tudi različne strokovne spretnosti, denimo sposobnost za komuniciranje, presojanje, sodelovanje v multidisciplinarnih timih, povezovanje različnih generacij. Pri oceni situacije, v kateri se je znašel star človek, potrebuje socialni delavec veliko specifičnega znanja, drugačnega od znanja na drugih področjih socialnega dela. Ocenjuje psihične, čustvene, kognitivne in socialne zmožnosti starega človeka, preverja možnosti samooskrbe, išče različne vire moči tako v starem človeku kot v njegovem okolju in možne ovire v podpornem okolju. Po tem se socialno delo s starimi ljudmi razlikuje od socialnega dela z ljudmi iz drugih starostnih skupin. Stari ljudje imajo zahteve po drugačnih vrednotah, znanju in praktični usposobljenosti socialnih delavk in delavcev. Po drugi strani pa lahko socialna delavka zaradi močne družbene konstrukcije starosti in prevladujočih predsodkov do staranja in starih ravna v nasprotju z etičnimi normami stroke, to pa prinaša v socialno delo etične dileme, vprašanja in probleme« (Mali, 2013, str. 62).

»V družbi potrebujemo nov dogovor o pravici vsakega starega človeka do kakovostnega življenja in kakovostne podpore in pomoči, ko jo potrebuje. Tak dogovor je osrednja tema sožitja med generacijami, saj kakovost življenja v starosti lahko soustvarjamo le vsi, in to tako, da vsaka generacija doda svoj delež: doda in da, da bi dobila. Prav vsaka« (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 188, 189).

Ramovš (2000, str. 320) pravi: »Stara generacija ima – če seveda sprejema svojo starost in jo živi kolikor toliko smiselno in kakovostno – svobodno na razpolago ves svoj čas. Del svojega časa so babice in dedki od nekdaj posvečali vnukom. Za čustva je značilno, da ostajajo sveža tudi v starosti – »čustva ne poznajo skleroze«. V starosti dozori v smeri, kakor se je človek oblikoval v srednjih letih. Otroci občutijo pristna in zrela čustva, zato imajo tako radi svoje dobre babice in dedke. Zlasti pa dozori v starosti življenjska izkušnja.«

Milavec Kapun (2011, str. 24) navaja: »Z upokojitvijo se spremenijo socialne mreže starega človeka, spremembe v primarni družini, rojstvo vnukov, izguba prijateljev, partnerjev, potreba po oskrbi, odhod v dnevni center ali dom starejših občanov (DSO). Pogosto so osamljeni, ker jim propada socialna mreža in ker imajo težave v medosebnih odnosih. Predvsem pri spremembah bivališča in ob drugih večjih spremembah v socialni mreži je potrebna (re)socializacija. Z upokojitvijo izgubijo pomembno vlogo v življenju, prav tako ob izgubi življenjskega partnerja. Pomembno je, da si starejši najde druge vloge in nadomesti izgubo. Pomembno je, da se na te spremenjene vloge človek pripravi, da je uspešnejši pri nadomeščanju izgub.«

1.2. Kaj je kakovostno življenje v starosti?

Kakovostno življenje si lahko vsak posameznik razlaga drugače, saj se tudi naše potrebe razlikujejo. »Vprašanje kakovosti življenja v starosti postaja v raziskovalni in akademski sferi vedno bolj aktualno, kar je gotovo povezano tudi s staranjem prebivalstva v razvitem svetu. Poudarja se predvsem samostojno in polno življenje starejših« (Filipovič Hrast, Kogovšek in Hlebec, 2005, str. 205).

»Izraz »kakovost življenja« se uporablja zelo široko, tako v znanstvenih besedilih kot tudi v zasebnem življenju. Je eden tistih izrazov, ki ima skupne, temeljne vidike, je pa njegov pomen različen za ljudi, ki imajo različno kulturno ozadje, so iz različnih starostnih skupin, odvisen pa je tudi glede na spol« (Bond in Corner, 2004, str. 1).

Ramovš (2000, str. 321) navaja: »Dober pristop k razumevanju človeka so njegove potrebe, še zlasti pa je njihovo poznanje pogoj za kakršno koli smiselno delo z ljudmi in za ljudi. Potrebe so temeljni mehanizmi živih bitij, da se ohranjajo in napredujejo. Vsaka potreba je informacija, kaj živo bitje trenutno potrebuje za svoj obstoj in napredek, obenem pa je motivacijska energija za dosego ali uresničenje tega. Živo bitje občuti ta notranji energetski potencial kot napetost, stisko ali nujno, dokler energija ni porabljena, oziroma potreba zadovoljena.«

»Kako starostniki prispevajo h kakovosti svojega življenja, je veliko odvisno od njih samih, njihove osebne zaznave in ranljivosti, izkušenj, prepričanj, ki so si jih izoblikovali v življenju, od njihovega psihičnega in fizičnega zdravja ter okoliščin, v katerih živijo« (Imperl, 2012).

»Staranje je kompleksen proces kritičnega soočenja s preteklostjo, sedanjostjo in prihodnostjo, ki neločljivo vključuje pozitivne funkcije boja in dosežka. Pregled raziskav in študij je pokazal, da je emocionalno življenje starostnikov – kljub različni dinamiki posameznih sestavin emocionalnega procesa – prijetnejše in bolj vodljivo v primerjavi z emocionalno ekonomijo mlajših odraslih oseb. Pri doseganju dobrega emocionalnega počutja pa je starostnikom v veliko pomoč tudi zaznana emocionalna opora najbližjih v družini, prijateljev in sostanovalcev v domovih za ostarele« (Šadl, 2007, str. 18).

Strinjam se z Mali (2002, str. 318), ki navaja: »Otroka spodbujamo, da živi v pričakovanju. Za stare ljudi pa se nam to ne zdi pomembno. Vendar pa prav opuščanje pričakovanj povzroča, da so stari ljudje manj aktivni, s tem pa vse bolj potisnjeni na stranski tir. Družba jim daje s takimi predpostavkami vedeti, da se morajo umakniti iz družbenega življenja, postati morajo pasivni, vdani v usodo in osamljeni. Iz takega položaja jim prav ta družba »priskoči na pomoč« z družbeno konstituiranimi institucijami, kot so domovi za stare s tipičnimi značilnostmi totalne ustanove.« Menim, da je to kazalnik, kako veliko lahko naredi sama preventiva v starosti. Menim, da je to pokazatelj, da so pričakovanja do starostnika, pravzaprav preventiva. S takim pristopom starostnikom omogočamo kvalitetno staranje, ker se ne počutijo potisnjene na stranski tir, ampak se počutijo še vedno del aktivne družbe.

»Kakovost človeškega življenja se meri po tem, v kolikšni meri in v kakšni medsebojni skladnosti ima zadovoljene vse potrebe. Še tako dobro zadovoljevanje nekaterih potreb ob zanemarjanju drugih pomembnih potreb povzroča življenjske motnje, lahko pa izniči vse zadovoljstvo obstoječe zadovoljitve. Pogosto na primer opazujemo pri starih ljudeh, ki imajo idealno zadovoljene materialne potrebe, so zdravi in duševno zmožni, da so popolnoma nezadovoljni, ker so osamljeni in frustrirani na področju medčloveških odnosov« (Ramovš,

2000, str. 321). In ravno to smo lahko videli med epidemijo COVID-19, kaj se zgodi, ko ljudem primanjkuje medčloveških odnosov.

Ramovš (2000, str. 321) navaja, katere specifične potrebe ima človek v vsaki izmed šestih razsežnosti:

- »v biofizikalni razsežnosti potrebe po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju itn.,
- v psihični potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavi ipd.,
- v noogeni potrebe po svobodi, odgovornosti in življenjski orientaciji,
- v medčloveško-družbeni razsežnosti potrebe po temeljnih medčloveških odnosih in funkcionalnih razmerjih, po ugledu v družbi, po smotrni organizaciji družbe in redu v njej itd.,
- v zgodovinsko-kulturni razsežnosti po učenju, razgledanosti in napredovanju, po ustvarjalnosti in delovni uspešnosti, po predajanju svojih življenjskih spoznanj in izkušenj drugim in v petrificiran kulturni zaklad,
- v eksistencialni razsežnosti pa ima človek zelo močno »voljo do smisla« (Frankl), to je, potrebo po doživljanju smisla posameznega trenutka ali posamezne situacije, v kateri živi, posameznih razdobij v svojem življenju in svojega življenja kot celote, pa tudi splošneje po doživljanju smisla zgodovine in celotne resničnosti«.

»Kvaliteta življenja na starost ni določena le z denarjem – bistveno je odvisna zlasti od osebnih socialnih mrež in od splošnega socialnega kapitala« (Dragoš, 2000b, str. 251).

1.3. Socialna omrežja

»Družboslovci že kakih trideset let natančneje raziskujejo značilnosti omrežij socialne opore in to, kako vplivajo na vsakdanje življenje posameznikov. Kljub uporabi različnih raziskovalnih pristopov se vse bolj kaže, da je mogoče različne vrste osebnih ali lokalnih omrežij razvrstiti v štiri tipe omrežij (intimno ali emocionalno omrežje, omrežje socialne opore, informacijsko ter globalno omrežje), od katerih so tri del t. i. globalnega omrežja (to so vsi ljudje, ki jih posameznik pozna). Prvo omrežje, ki je posamezniku najbližje, se imenuje intimno ali emocionalno omrežje. Drugo omrežje se pogosto imenuje socialno omrežje. Tretje omrežje je t.i. informacijsko-instrumentalno omrežje, v katerem so vezi med posameznikom in člani tega omrežja relativno šibke. Dobro je, da ima vsak posameznik v vsakem od omrežij vsaj enega člana, ni pa vedno tako« (Filipovič in Hlebec, 2015, str. 61)

»Človek potrebuje človeka. Vez med njima pa nastane na podlagi različnih življenjskih okoliščin in v različnih življenjskih situacijah. Že sama narava odnosov med ljudmi vodi v potrebo, da imamo ob sebi oziroma, da imamo na voljo ljudi, na katere se lahko zanesemo in obrnemo v primeru, ko potrebujemo njihovo podporo ali morebitno pomoč. Ti ljudje so lahko ali sorodniki ali prijatelji, sosedje, sodelavci, lahko pa so to ljudje, ki pomoč drugim zagotavljajo na profesionalni ravni in so za to usposobljeni. Slednji spadajo med tako imenovane formalne opore, za katere je značilno, da zagotavljajo pomoč posameznikom, ko jo le-ti v različnih situacijah potrebujejo. Neformalne opore pa potekajo med ljudmi, ki so si blizu in so osnovane zgolj na tej podlagi. Na ta način lahko govorimo o posameznikovem socialnem omrežju, ki nam omogoča vpogled v odnose med posameznikom in ostalimi člani njegovega socialnega omrežja, in sicer v smislu, na koga se posameznik obrača, ko potrebuje določeno obliko pomoči, kakšen je odnos med posameznikom in člani njegovega socialnega omrežja, kako pomembne so te osebe zanj, kako zadovoljen je posameznik s pomočjo, ki mu jo te osebe nudijo in podobno« (Nagode, 2003, str. 5).

»Socialna mreža je določena z množico enot, ki jih povezujejo socialne vezi. Kot enote lahko v analizi nastopajo posamezniki, skupine, formalne organizacije, industrijske veje ipd. Socialna mreža je akterjevo socialno okolje in pomen analize mrež za sociološko raziskovanje je dan z ugotovitvijo, da je akterjevo vedenje mogoče v veliki meri pojasniti z njegovim položajem v socialni mreži in z lastnostmi mreže« (Iglič, 1988, str. 82). Dragoš (2000a, str. 313) piše o tem, da se socialno delo osredotoča na socialne mreže ter na nosilce in vire pomoči, ki jih je mogoče med seboj aktivirati.

»Pojem socialna mreža pomeni človekovo povezanost z drugimi ljudmi, ki je ena od bistvenih človeških potreb in lastnosti; izraža se v osebnih medčloveških odnosih in v stvarnih delovnih ter drugih rabnih razmerjih. Medčloveška razmerja in odnosi so za človeka v resnici kot mreža; v različnih socialnih mrežah živi vse življenje, če to hoče ali pa ne. Socialne mreže imajo zanj naslednje vloge:

- pomagajo mu, da uspeva, zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje;
- postavljajo v življenju pravila igre za družbeno sožitje;
- človekovo vedenje in ravnanje »sejejo« 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« (Ramovš, 2010b).

»Ljudje v primeru različnih problemov in stisk ponavadi poiščejo pomoč oziroma oporo pri različnih osebah. Raziskovanje posameznikovega socialnega omrežja nam omogoča, da ugotavljamo, na koga se posameznik obrača, ko potrebuje pomoč, kakšen je odnos posameznika s posameznim članom njegovega socialnega omrežja, kako pomembni so zanj posamezni člani omrežja, kako je posameznik zadovoljen s pomočjo, nudeno s strani posameznih članov omrežja in podobno. Pomemben vidik predstavlja tudi raziskovanje socialnih omrežij posameznih družbenih skupin, še posebej tistih, za katere se predvideva, da so prikrajšane za določene življenjsko pomembne vire, kot so ustrezen dohodek, življenjski standard, bivalni pogoji ipd.« (Dremelj, 2002, str. 2).

»Socialno omrežje vključuje relativno stabilne vezi, ki jih posameznik vzdržuje s svojim socialnim okoljem. Te vezi so lahko relativne v smislu, da posamezniku v trenutku merjenja omogočajo dostop do različnih resursov (na primer, pomoči v gospodinjstvu, informacij, in denarja), ga povezujejo v organizacijske kontekste (v delovno okolje in prostovoljne organizacije), ali zadovoljujejo njegove potrebe po intimnosti in sociabilnosti. Lahko so latentne, kar pomeni, da se bo posameznik obrnil nanje šele takrat, ko se bo znašel pred problemom ali v stiski. Množica realiziranih in latentnih vezi v posameznikovem okolju tvori njegovo egocentrično omrežje« (Iglič, 2001, str. 170).

1.3.1. Socialna omrežja starih ljudi

Starost in staranje vpliva na socialne mreže ljudi. V starosti se pogosto zgodi, da se socialna omrežja starih ljudi spremenijo.

Obstajajo različni dejavniki, ki lahko pomagajo v procesu staranja. Poleg socialne opore je pomemben vpliv sloja, spola, družine, okolja v soseski in skupnosti (Pahor in Hlebec, 2006, str. 179).

»S starostjo postanejo varni odnosi še bolj pomembni. Raziskave so pokazale, da tisti, ki imajo malo vezi ali so njihove vezi le redke, umirajo prej kot tisti, ki so obkroženi z ljudmi, ki zanje skrbijo – ne glede na starost, raso ali osebne navade. Družina in skupina dobrih prijateljev sta najboljši zagotovili za dolgo življenje« (Creagan 2001: 125–126; v Kavšek, 2006, str. 73). Hvalic Touzery (2014, str. 13) navaja, »da so tradicionalne socialne mreže pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravje, duševno počutje, na zmanjševanje osamljenosti, kakovost življenja in aktivno staranje. Z vidika teh dejavnikov so najstarejši ljudje zelo ranljiva skupina,

saj se velikost socialne mreže v višji starosti zmanjša, prav tako tudi njena kakovost in pogostost stikov.«

»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. V teh zvezah je potrjeno, da so socialne mreže varovalni dejavnik, seveda pa ne za vse v enaki meri. Učinek mrežnih interakcij je odvisen od različnih okoliščin, med katerimi so bistvene zlasti tri: dohodek oz. materialno stanje, fizična kondicija starega človeka in njegov spol. Od teh je materialni dejavnik še najbolj predvidljiv. Tisti z nižjimi dohodki so praviloma bolj izpostavljeni zdravstvenim tveganjem, imajo slabši dostop do zdravstvenih storitev, so pogostejše žrtev kriminalnih napadov (ker živijo v revnejših soseskah z višjo stopnjo kriminala) in imajo manj ustrezno prehrano« (gl. Robert 1996 v Dragoš, 2011, str. 304).

»Zaradi naraščajočega deleža starejših v sodobnih družbah je pomembno prepoznati različne dejavnike, ki lahko pomagajo v procesu staranja. Eden od pomembnih negativnih dejavnikov je pomanjkanje socialne interakcije, kot so pokazale mnoge raziskave. Na tej osnovi se novejša študije usmerjajo v vprašanje, kako socialna opora pomaga starejšim ohranjati zdravje. Seveda socialna opora ni edini dejavnik, pomemben je tudi vpliv sloja, spola, družine, okolja v soseski in skupnosti itd. Vsekakor pa značilnosti socialnega omrežja zagotavljajo vire, ki lahko vplivajo na počutje in pomagajo pri zaželenih izidih« (Pahor in Hlebec, 2006, str. 179).

»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, 2000a, str. 293).

Strinjam se s Kavšek (2006, str. 73), ki navaja: »Iz svojih praktičnih izkušenj sklepam, da stari ljudje nujno potrebujejo spodbudo, motivacijo in podporo pri širitvi osebne socialne mreže.«

»Zlasti skrbstveni poklici, ki so specializirani za nudenje neposredne pomoči uporabnikom (zdravstvo, socialno delo, psihiatrija ipd.), se bodo morali bolj kot doslej osredotočati na socialne mreže in na nosilce ter vire pomoči, ki jih je znotraj njih možno aktivirati oz. kombinirati. To vse bolj postaja odločilni dejavnik kakovosti oskrbe starejše populacije. Zato bi delo s socialnimi mrežami moralo postati za omenjene poklice večji izziv kot doslej« (Dragoš, 2004, str. 534).

»Raziskave kažejo, da na potek staranja vpliva že zgolj število socialnih vezi, s katerimi so starostniki opremljeni, kar velja tako za ženske kot za moške, čeprav v različni meri; podobno velja tudi v zvezi z ravniyo osnovne fizične kondicije, v zvezi s korelacijo med ovdovelostjo in srčno-žilno smrtnostjo, za vpliv materialnega stanja na izkoristek mrežnih potencialov, za učinek vrste virov socialnih interakcij na psihično počutje, ugotavljajo pa se še druge povezave. Primer, kako zlahka lahko aktiviramo povsem nove, pomembne, a neizkoriščene vire socialnih stikov, je npr. vključevanje psov v institucionalno oskrbo starejših bolnikov. Ta inovacija nas opozarja na pomembnost razlikovanja med izvajanjem pomoči in aktiviranjem njenih virov v socialnih omrežjih, kjer lahko z različnimi kombinacijami dosegamo različne učinke« (Dragoš, 2004, str. 531).

»Tipično omrežje socialne opore starostnika šteje 5–7 oseb, med katerimi so večinoma člani družine, sledijo drugi sorodniki, nekateri prijatelji in sosedje (Hlebec, 2003, str. 171–172). Pri starostnikih pa večja velikost omrežja dejansko pomeni predvsem več oseb za pomoč; ne le občutek varnosti in sprejetosti. Pri uporabi socialne opore se tudi starostniki v veliki meri obračajo na sosede in svojce, ki so jim geografsko najbližji. Omrežja starostnikov niso nehomogena glede na starost, izobrazbo in spol. Kakor je razvidno iz spodnje slike, so pomembni sosedje in prijatelji, ki pomenijo nadomestilo in dopolnitev funkcij družine« (Milavec Kapun, str. 72).

»Socialne mreže se v zgodovinskem razvoju spreminjajo, tudi danes so v različnih kulturah različne. Pretekla tisočletja so bile odločilne socialne mreže družina in sorodniki, sosedje v krajevni skupnosti, verska skupnost, obrtniško združenje za obrtnike ipd. – te so tradicionalne socialne mreže. Vanje je ljudi povezovala predvsem nuja v boju za preživetje: skupno imetje, medsebojna odvisnost, norme in običaji tradicije, avtoriteta in moč. V današnjih življenjskih razmerah sta sorodstvena in sosedska socialna mreža postali nezadostni za šolanje, delo, oskrbo v bolezni in onemoglosti in še marsikje. To svojo pomembno vlogo seveda ohranjata, toda opravljata jo lahko le deloma; imeti morata primerno pomoč od zunaj in dopolnjevati ju morajo nove socialne mreže. Danes torej deluje vzporedno več vrst socialnih mrež iz različnih življenjskih razmer:

- tradicionalne iz kmečko-obrtniško-stanovske družbe, ki so nastajale in delovale več tisočletij;
- moderne iz industrijske družbe, ki so se oblikovale zadnji dve stoletji – takšne so npr. šolstvo, zdravstvo, pokojninsko in druga solidarnostna zavarovanja;

- nove poindustrijske, informacijske, ki se začenjajo oblikovati zadnja leta v poindustrijski informacijski družbi – npr. skupine za samopomoč, internetni dostop do informacij, internetna družabna omrežja» (Ramovš, 2010b).

»Ob preoblikovanju družine starostnik izgublja svojo zgodovinsko vlogo. Na prehodu iz razširjene družine v nuklearno in enostarševsko starostnik ostaja ob robu družbenega dogajanja. Spreminja se vloga babic in dedkov. Pogosto so starostniki osamljeni in z odhodom otrok od doma jih krepko pesti sindrom praznega gnezda. Pri tem starostnik potrebuje zavestno gradnjo socialne mreže in opredelitve smisla bivanja, ki ga je predhodno zapolnjevala naloga pomoč in podpora otrokom pri vzgoji in skrbi za vnuke, skrb za gospodinjstvo ali kmečka opravila. Eden izmed najbolj perečih problematik starejših je osamljenost, predvsem tistih, ki živijo sami in imajo slabo socialno mrežo. Ob introvertirani osebnostni strukturi imajo več težav pri navezovanju stikov, za nastalo situacijo krivijo običajno sorodnike, otroke. Znajdejo se v začaranem krogu in težko sami najdejo pot iz njega. Potrebujejo pomoč in podporo ter uvidevnost in potrpežljivost svojcev« (Milavec Kapun, 2011 str. 38).

1.3.2. Neformalna socialna omrežja

Neformalna socialna omrežja so glavni vir pomoči ljudem v starosti. »Neformalno, lokalno ali osebno (imenujemo ga tudi egocentrično) omrežje so ljudje, ki so za starejšo osebo kakor koli pomembni. To so lahko npr. ožja ali širša družina, prijatelji ali sosede. Opazujemo starejšega človeka z njegovimi značilnostmi in značilnostmi njegovega/njenega lokalnega omrežja. Običajno ga opredeljujejo naslednje značilnosti:

1. velikost osebnega omrežja – na koliko ljudi se starejša oseba lahko obrne za pomoč, če sploh lahko, na koga;
2. struktura lokalnega omrežja – kako močno in na kakšne načine so člani lokalnega omrežja med seboj povezani; npr. ali se odrasli otroci družijo med seboj le ob družinskih srečanjih ali so njihovi odnosi pogostejši in podporni;
3. prevladujoča sestava omrežja – ali ima starejša oseba v omrežju le partnerja ali morda le otroke, ali ohranja stike s prijatelji in neguje dobre sosedske odnose, ali se druži le s starejšimi ljudmi (npr. če nima otrok), ali večina članov omrežja živi v neposredni bližini starejše osebe, ali so stiki pogosti in redni, ali je odnos starejše osebe s člani osebnega omrežja dober in izpolnjujoč, so izmenjave uslug uravnotežene, so starejši ljudje z osebnim omrežjem zadovoljni, ali se sploh lahko na koga obrnejo, ko so v stiski, in podobno« (Filipovič Hrast in Hlebec, 2015, str. 59).

»Podatki o povprečni velikosti socialnih mrež in povprečnem številu družinskih članov potrjujejo, da glavni del socialnih mrež starih ljudi sestavljajo družinski člani (82,8 %). Podrobnejši razrez o tem, kdo so ti družinski člani, je pokazal, da gre za partnerje, otroke, brate in sestre ter vnuke. Podatki o njihovem deležu v socialnih mrežah se glede na starostno skupino močno razlikujejo ($p < 0,05$). Pri mlajših starostnikih so partnerji najbolj zastopani član socialne mreže, kar opazimo tudi pri ljudeh v srednjem starostnem obdobju, le da imajo ti nekoliko nižji delež partnerjev v socialni mreži. Pri najstarejših ljudeh tvorijo otroci polovico socialne mreže, partnerji le še tretjino. Velikost socialnih mrež upada z višjo starostjo ($p = 0,002$). Največ (52,1 %) jih ima v svoji socialni mreži eno osebo, 18,5 % dve osebi, desetina pa tri osebe. Delež tistih, ki v svoji socialni mreži nimajo nikogar, s starostjo narašča. Med mlajšimi starostniki je takšnih 8,6 %, pri najstarejših ljudeh pa 12,1 %. V socialni mreži starih ljudi, ne glede na starostno skupino, prevladujejo ženske ($p > 0,05$)« (Hvalič Touzery, 2014, str. 6, 7).

»Najpomembnejši vir socialne opore starejšim posameznikom so njihovi družinski člani (partner, otroci – običajno hči, in drugi)« (Filipovič Hrast, Kogovšek in Hlebec, 2005, str. 205).

»Nekatere evropske države so potisnile problem skrbi za starejše še globlje v zasebnost; tako so na primer v Italiji ožji sorodniki pravno odgovorni za zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb ostarelih svojcev, če ti nimajo dovolj svojih finančnih sredstev za preživetje. V Sloveniji so odrasli otroci prav tako zakonsko odgovorni finančno pomagati ostarelim staršem, ki nimajo zadostnih sredstev za življenje. Od tega vzorca izstopa Danska, kjer so znaten del odgovornosti za pomoč starim ljudem prenesli iz družine na formalne, socialne in zdravstvene programe pomoči« (Hvalič Touzery, 2006, str. 29).

Milošević Arnold (2000, str. 253) pravi, da je najpomembnejše to, da socialni delavec ne spregleda vseh obstoječih neformalnih podpornih mrež in le-te tudi aktivno vključi v načrt pomoči staremu človeku.

Hlebec (2004, str. 993) govori o tem, da delež oseb, ki ne razpolagajo z neformalnimi viri, narašča s starostjo.

1.3.3. Formalna socialna omrežja

Med formalna socialna omrežja spadajo vsi formalizirani stiki posameznih ljudi z njihovim okoljem. S formalnimi omrežji se zagotavlja potrebne socialne storitve. »Največje breme skrbi za starostnike v Sloveniji, ki so bivali v domačem bivalnem okolju, je v preteklosti nosilo neformalno socialno omrežje, predvsem najožja in razširjenja družina ter sosodstvo, kar je

posledica izrazito enostranske usmerjenosti države v razvoj institucionaliziranih oblik varstva starostnikov. V zadnjih desetih letih je mogoče zaznati številne spremembe na tem področju s pojavom zasebnih profitnih in neprofitnih ustanoviteljic institucionalnih oblik varstva, pa tudi s pojavljanjem novih oblik pomoči starostnikom, ki bivajo na domu. Država je spodbudila povezovanje javnih institucij, kot so domovi za ostarele in centri za socialno delo s starostniki, ki bivajo v domačem okolju, s storitvami, kot so kosila na kolesih« (Nagode, Kolarič in Hlebec, 2004)

»Formalne vire socialne opore nudijo institucije, za katere je značilna birokratska organizacija, specializacija funkcij, formalizacija pravil delovanja, standardizacija delovanja ipd. Formalna opora je tako opredeljena kot profesionalne storitve, ki jih pooblašajo in sponzorirajo vladna telesa. Sem spadajo tudi zasebne profesionalne storitve in prostovoljne organizacije, ki dobivajo posredna ali neposredna denarna nakazila države. Te organizacije ponavadi nimajo s posamezniki emocionalnih vezi, temveč mu zagotavljajo množico uslug, kot so: osebna nega, vsakodnevna nega, pomoč v gospodinjstvu ipd. Torej gre za nudenje predvsem materialne (instrumentalne) opore« (Froland v Vaux 1998, str. 234).

Mali (2012, str. 86) govori o tem, da formalne oblike pomoči obstajajo v treh sektorjih: »(1) v javnem, kjer izvajajo pomoč centri za socialno delo, domovi starejših občanov, centri za pomoč na domu, nosilci drugih javnih storitev v bivalnem okolju – stanovanjske oblike, denimo oskrbovana stanovanja, (2) v zasebnem sektorju in (3) v nevladnih in prostovoljskih organizacijah, denimo v društvih upokojencev, skupinah starih ljudi za samopomoč«.

»Za Švedsko je znano, da gre za svetovni primer zgledno razvitega formalnega storitvenega sektorja, tako za tiste, ki so oskrbovani v institucijah, kot za one, ki ostanejo doma. Lennartssonova omenja tudi podatke, da stari ljudje na Švedskem niso le zelo zadovoljni z javnimi storitvami, ampak so tudi naklonjeni temu, da raje prejemajo storitve iz javnega sektorja kot od svojih otrok« (Dragoš, 2000a, str. 310). Dragoš (2000a, str. 310) piše o tem, da kljub temu stiki starih ljudi z otroki ostajajo in da to ne sproža domnevnih odtujitvenih učinkov. Dopušča celo sklep, da če starostniki prejemajo oskrbo od formalnih socialnih omrežij, obstaja verjetnost, da bodo ohranili pogoste in pristne stike z svojimi otroki.

1.4. COVID-19

»V Vuhanu na Kitajskem so decembra 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oz. respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom« (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021).

»Zelo nalezljiva koronavirusna bolezen 2019 (imenovana tudi »covid-19«), ki jo povzroča virus SARS-CoV-2 (v prevladujočem političnem in medijskem diskurzu znan kot »koronavirus«), za katerega je značilno, da se prenaša kapljično preko medosebne fizične interakcije, občutno vpliva na spremembe v vsakdanjem življenju posameznikov in posameznic domala povsod po svetu. Zaradi visoke stopnje fizične mobilnosti in posledično globalne povezanosti sodobnega sveta se je bolezen po začetnem izbruhu novembra 2019 na Kitajskem kmalu razširila po vsem svetu« (Lenarčič in Smrdelj, 2020, str. 126).

World health organization (2020) našteva pod najpogostejše znake bolezni vročino, suh kašelj in utrujenost.

»Drugi simptomi, ki so manj pogosti in lahko prizadenejo nekatere bolnike, vključujejo: izguba okusa ali vonja, zamašitev nosu, vneto grlo, glavobol, bolečine v mišicah ali sklepih, različne vrste kožnega izpuščaja, slabost ali bruhanje, driska, mrzlica ali omotica« (World health organization, 2020).

World health organization (2020) pravi, da so največjemu tveganju izpostavljeni ljudje, ki so starejši od 60 let. Večjemu tveganju so izpostavljeni tudi tisti z zdravstvenimi težavami, kot so recimo visok krvni tlak, težave s srcem in pljuči, sladkorno boleznijo, debelostjo ter rakom.

»V Sloveniji smo prvo okužbo z novim koronavirusom potrdili 4. marca 2020« (Republika Slovenija, 2020a).

»Še preden je epidemija zajela Slovenijo, smo vedeli, da gre za virus, ki napada oz. ogroža predvsem stare in težko bolne ljudi, še posebej pa stare, ki so bolni« (Flaker, 2020, str. 307).

»Pri preprečevanju okužbe z virusom SARS-CoV-2 je tako kot pri drugih nalezljivih boleznih, ki povzročajo okužbe dihal, priporočljivo upoštevati vsakodnevne preventivne ukrepe« (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020a).

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020a) poroča o tem, da lahko z upoštevanjem določenih ukrepov zmanjšamo tveganje za okužbo. Med drugim navajajo: »Upoštevamo pravila

socialnega distanciranja, kar pomeni, da se brez potrebe ne družimo z osebami izven skupnega gospodinjstva, pazimo na razdaljo najmanj 2 m.«

1.4.1. Omejitve med epidemijo

Republika Slovenija (2020b) 4. 3. 2020 navaja: »Minister za zdravje Aleš Šabeder je v izjavi za javnost sporočil, da smo bili ob 20.44 obveščeni, da imamo v Sloveniji prvi pozitivni primer okužbe z novim koronavirusom«. Od 4. 3. 2020 naprej pa so se omejitve gibanja zaradi COVID-19 povečevale. Dva dni po prvem primeru okužbe v Sloveniji, 6. 3. 2020, je začela veljati popolna prepoved obiskov v domovih za stare. Republika Slovenija (2020c) navaja: »Populacija starejših, ki biva v domovih, je zaradi pridruženih osnovnih obolenj še toliko bolj življenjsko ogrožena v primeru okužbe z imenovanim virusom. Zaradi naraščajočega števila okuženih s koronavirusom v Sloveniji in zaradi varovanja zdravja stanovalcev smo danes vsem izvajalcem predlagali, da nemudoma sprejmejo ukrep popolne prepovedi obiskov v domovih za starejše.«

Nekaj dni kasneje, 12. 3. 2020, je sledila še omejitev dostopov do centrov za socialno delo. Republika Slovenija (2020d) navaja: »Zaradi naraščajočega števila okuženih s koronavirusom v Sloveniji in zaradi varovanja zdravja strokovnih delavcev centrov za socialno delo predlagamo, da se omejijo osebni obiski strank na centrih za socialno delo«. Republika Slovenija (2020e) je dne 12. 3. 2020 razglasila epidemijo in aktivirala državni načrt.

Nato je 16. 3. 2020 sledil odlok o začasni prepovedi in omejitvah javnega prevoza potnikov v Republiki Sloveniji. Republika Slovenija (2020f) navaja: »V skladu z dogovorom na seji Kriznega štaba Republike Slovenije za zaježitev in obvladovanje epidemije COVID-19 je Vlada Republike Slovenije sprejela Odlok o začasni prepovedi in omejitvah javnega prevoza potnikov v Republiki Sloveniji. S tem odlokom se začasno prepoveduje javni prevoz potnikov v Republiki Sloveniji zaradi zaježitve in obvladovanja epidemije COVID-19. Odlok začne veljati 16. marca 2020 ob 00.00«.

17. 3. 2020 je začel veljati Odlok o prepovedi opravljanja zračnih prevozov v Republiki Sloveniji.

30. 3. 2020 je sledila prepoved gibanja izven občine stalnega ali začasnega prebivališča. Republika Slovenija (2020) navaja: »Vlada Republike Slovenije je sprejela Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji

ter prepovedi gibanja izven občin, ki ga objavi v Uradnem listu Republike Slovenije. Odlok začne veljati 30. marca 2020 ob 00.00 in velja do preklica».

Vlada Republike Slovenije je na dopisni seji 15. aprila 2020 izdala Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih krajih, površinah in mestih v Republiki Sloveniji ter prepovedi gibanja izven občin in ga objavi v Uradnem listu Republike Slovenije. Odlok začne veljati 18. aprila 2020 in velja do preklica.

»S tem odlokom se zaradi zaježitve in obvladovanja epidemije COVID-19 začasno:

- prepoveduje gibanje in zbiranje ljudi na javnih krajih in površinah v Republiki Sloveniji,
- prepoveduje dostop na javne kraje in površine v Republiki Sloveniji ter
- prepoveduje gibanje izven občine stalnega ali začasnega prebivališča, razen če ta odlok ne določa drugače (1. člen)« (Republika Slovenija, 2020h).

»Sprejeti ukrepi za zaježitev širjenja epidemije z novim koronavirusom se bodo spreminjali tako glede na število pozitivnih oseb kot tudi glede na dognanja v državah, ki so se soočala s tem novim virusom pred nami, in skladno z dogajanjem, ki ga spremljamo v sosednjih državah. Preprečiti poskušamo negativne izkušnje, ki so jih imele in jih imajo nekatere druge države. Zavedamo se, da so ukrepi strogi in da posegajo v naša življenja, a to je edini način, če želimo epidemijo obvladovati« (Republika Slovenija, 2020g).

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020b) je tudi objavil priporočila, za ranljive skupine oseb. Navajajo priporočljive ukrepe:

- »Strogo se izogibajte stikom z osebami, ki kažejo znake COVID-19/prehladnega obolenja (visoka vročina, kašelj).
- Ne hodite od doma.
- Ne udeležujte se nobenih druženj (niti z družinskimi člani doma).
- Ne hodite v trgovino ali v lekarno; če vam kdo dostavi hrano ali zdravila, naj jih pusti pred vrati, da se zmanjša možnost stika.
- Bodite v stiku z drugimi na daljavo (telefon, internet, družbena omrežja).«

Vidimo lahko, da so se ukrepi, ki so posledično omejevali socialno omrežje posameznika, vrstili eden za drugim.

»Fizična distanca predstavlja enega izmed univerzalnih ukrepov preprečevanja širjenja bolezni, ki ga je v primeru koronavirusne bolezni 2019 uvedla večina držav, med njimi tudi Slovenija.

Glede na to, da naj bi bili posamezniki v povprečju kužni od štiri do šest dni, preden razvijejo bolezenske simptome bolezni, omejevanje stikov v fizičnem prostoru pripomore k upočasnitvi širjenja virusa. To pomeni, da je omejevanje družabnih dinamik v fizičnem prostoru ključni ukrep obvladovanja epidemije« (Lenarčič in Smrdelj, 2020, str. 130).

Lenarčič in Smrdelj (2020, str. 133) pišeta o tem, kako ljudje ravno v izrednih razmerah čutimo potrebo po medsebojni bližini. Družbeni odnosi igrajo veliko vlogo pri fizičnem in psihičnem zdravju. Odprava epidemije je za celotno družbo prvega pomena, vendar pri tem je treba poskrbeti, da družba ne zdrsne v socialno recesijo. V času ukrepov so tudi razne organizacije in institucije ljudi spodbujale k uporabi informacijsko-komunikacijske tehnologije.

Ob vseh ukrepih in omejitvah, ki smo jih deležni v času epidemije, pa se je posledično vse komuniciranje in druženje preselilo na splet. Lenarčič in Smrdelj (2020, str. 127) pravita: »Iz institucije doma se preko kibernetskega prostora oblikujejo virtualna komunikacijska razmerja, ki med drugim pomenijo spremembo življenjskih pogojev, saj delovni, učni in prostočasni procesi niso več izrazito ločeni od zasebne sfere. V tem smislu je obdobje epidemije SARS-CoV-2 informacijsko-komunikacijske tehnologije postavilo v drugačno perspektivo. Slednje namreč niso več razumljene kot povzročitelj upada družabnega življenja, ampak ravno nasprotno. Te tehnologije so se izkazale kot zelo pomembno sredstvo vzpostavljanja in vzdrževanja medosebnih odnosov, saj med drugim postavljajo pod vprašaj razumevanje fizične bližine kot predpogoja za vzpostavitev in vzdrževanje družabnih dinamik med posamezniki.« Z zapisanim se seveda strinjam, vendar je epidemija pustila največji davek ravno na starih ljudeh, ki pa v veliki meri niso vešči informacijsko-komunikacijske tehnologije.

1.4.2. Diskriminacija starih ljudi med epidemijo

Diskriminacija starih ljudi je nekaj, s čimer se ljudje spopadajo vsakodnevno, med epidemijo pa se je vse skupaj še poglobilo.

»Populacijski deleži starejših ljudi po svetu se večajo, to pa pomeni tudi večjo nevarnost za starostno diskriminacijo. Najboljši način boja proti diskriminaciji je jačanje pravic starejših ljudi« (Starč, 2010).

»Pravice starih ljudi moramo spoštovati in varovati, da bi lahko živeli dostojno in varno kot enakopravni člani družbe. Diskriminacija proti kateri koli družbeni skupini je nesprejemljiva. S porastom staranja populacij pa je prevalenca starostne diskriminacije vse večja. Spoštovanje do starejših in njihova enakopravnost z mlajšimi ljudmi sta znak družbe, v kateri lahko vsi ljudje

prispevajo k svojemu lastnemu razvoju. »Današnji mladi odrasli so jutrišnji starejši ljudje.« « (Starc, 2010)

»Diskriminacija je ravnanje, ki ogroža, omejuje ali onemogoča prizadevanje, uresničevanje ali uveljavljanje človekovih pravic in temeljnih svoboščin. Diskriminacija se pojavi, kadar so posamezniki ali skupine ljudi obravnavane manj ugodno kot druge osebe v primerljivem položaju samo zato, ker pripadajo ali pa se zdi, da pripadajo določeni skupini ali kategoriji ljudi. Čeprav ne obstaja enotna definicija termina »diskriminacija«, je pojem vsebovan v vseh najpomembnejših pravnih dokumentih o človekovih pravicah. Različni mednarodni in regionalni dokumenti različno definirajo diskriminacijo. Posamezni dokumenti pa se osredotočajo samo na posamezne oblike diskriminacije. Čeprav bomo za potrebe definicije diskriminacije izhajali iz najbolj široko sprejetega dokumenta o človekovih pravicah, in sicer iz Splošne deklaracije človekovih pravic. Deklaracija v 2. členu opredeljuje prepoved diskriminacije: »Vsakdo je upravičen do uživanja vseh pravic in svoboščin, ki so razglašene s to Deklaracijo, ne glede na raso, barvo kože, spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje, narodno ali socialno pripadnost, premoženje, rojstvo ali kakršnokoli drugo okoliščino.« Lahko rečemo, da pravice iz Deklaracije pripadajo vsem, ne glede na razlike med nami« (Amnesty international, b. d.)

Republika Slovenija (2021) navaja: »V Sloveniji so posameznice in posamezniki varovani pred diskriminacijo ne glede na spol, narodnost, raso, etnično poreklo, jezik, vero, prepričanja, starost, spolno usmerjenost, spolno identiteto, izobrazbo, premoženjsko stanje ali družbeni položaj. Načelo enakosti je temeljna človekova pravica in svoboščina, zato se trudimo, da omogočamo enake možnosti posameznic in posameznikov na različnih področjih bivanja in sobivanja, kot so enakost med spoloma, varstvo pred diskriminacijo, enake možnosti v znanosti in drugo.«

»Marginalizacija starih in njihova diskriminiranost tako povzročata radikalno družbeno razvrednotenje starosti (tudi v odnosu do mladosti) na temelju dejanskega zmanjšanja proizvodne koristnosti starih za družbo. To družbeno prevladujoče in stereotipno vrednotenje vnaprejšnje odvečnosti in nekoristnosti starosti povzroča, da se dejanske biološke spremembe ne jemljejo več kot nekaj normalnega in samoumevnega, temveč prav nasprotno. Stari ljudje so potemtakem stereotipizirano grdi, bolni, zanemarjeni, senilni in zaradi nekoristnosti predvsem v napoto. Starost se na osnovi takega družbenega mišljenja razvrednoti in tabuizira v nekaj

manjvrednega, nezaželenega in obrobnega, to pa stare potiska iz vloge aktivnih soustvarjalcev družbe v popolnoma pasivne družbene sopotnike, četudi to še zdaleč niso« (Irgl, 1995, str. 297).

»Evropska unija je že leta 2000 sprejela Direktivo o izvajanju načela enakosti in usmerila kampanjo v boj proti diskriminaciji. Direktiva vključuje področja socialne zaščite, zdravstvenega varstva, izobraževanja, raziskovanja, zakonodaje, informiranja, dejavnosti različnih strok z opredelitvijo vlog državnih, strokovnih služb in nevladnih organizacij. V Sloveniji so v ustavi, v enajstih zakonih in v drugih predpisih zagotovljene vsakomur enake človekove pravice in temeljne svoboščine ne glede na spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje, gmotno stanje, rojstvo, izobrazbo, družbeni položaj, starost, invalidnost ali druge osebne okoliščine. Toda med teorijo, zakonsko opredelitvijo in prakso so razdalje in kršitve, ki onemogočajo uresničevanje človekovih pravic« (Žiberna, 2012, str. 21). Žiberna (2012, str. 21) piše o tem, da se s starostno diskriminacijo najprej srečamo na podlagi stereotipov, ki vsi poudarjajo zgolj negativne lastnosti, ki naj bi jih starost prinesla.

»Do starizma prihaja zgolj zaradi pripadnosti ljudi skupini starih ljudi, neodvisno od njihovih individualnih značilnosti. Pojavlja se v vsakdanjem življenju. Primer diskriminacije starih ljudi so npr. slabo ali pa enostransko prikazovanje starih ljudi in starosti v medijih, ter da je starim ljudem težje najti službo kot ostalim ipd.« (Hvalič Touzery, 2010). Žiberna (2012, str. 21) starizem definira kot: »Gre za neenako obravnavanje ljudi v podobnih situacijah zaradi osebnih okoliščin. Družbeni in ekonomski položaj še povečuje neenako obravnavanje, nasilje, zlorabe, diskriminacijo, neupoštevanje osnovnih življenjskih potreb, omejitve dostopa do storitev in dobrin, nestrpnost, ipd. Diskriminacijo povzročajo različni dejavniki od individualnih, strokovnih, upravnih, zakonodajnih, žrtve pa so pogosto nemočni ljudje in ranljive skupine«. Milavec Kapun (2011, str. 11) pravi: »Ageizem ali starizem pomeni izločanje starih ljudi iz družbenega življenja zaradi koledarske starosti; na podlagi njegovih let sta opredeljeni njegova sposobnost in vloga. Pojavlja se lahko tudi v institucijah, ki skrbijo za bolne in onemogle (npr. zdravstvene in socialne ustanove)«.

Vsi ukrepi vlade, ki smo jih bili deležni v času epidemije, so pustili posledice, nekateri pa so bili celo diskriminatorni, predvsem do ranljivih in ogroženih skupin ljudi; mednje spadajo tudi stari ljudje.

Eden izmed odlokov med epidemijo, ki je stopil v veljavo 30. 3. 2020 in ki je bil diskriminatoren do starih ljudi ter je omejeval njihovo svobodo gibanja, je omejeno nakupovanje v trgovinah med 8. in 10. uro zjutraj. Diskriminatoren ukrep do starih ljudi je bil tudi to, da je 6. 3. 2020 v

veljavo stopila popolna prepoved obiskov v domovih za stare. Namen teh ukrepov je bilo omejevanje socialnih stikov ljudi.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Med študijem na Fakulteti za socialno delo sem spoznala, da je izredno zanimanje v meni prebudilo delo s starimi ljudmi. Zato sem tudi prakso opravljala v različnih domovih za stare ter kot izbirni modul izbrala socialno delo s starimi ljudmi.

Pri več predmetih je tema nanese na socialna omrežja ter kako zelo so le ta pomembna za človeka, ne glede na njegovo starost.

Med študijem pa je prišla popolnoma nepričakovana situacija, saj je svet zajela epidemija COVID-19. COVID-19 je posledično vplival tudi na moje praktično delo, saj prakse nisem imela možnosti opravljati v domu za stare, saj so se domovi za zunanje obiskovalce popolnoma zaprli. Dobili smo možnost, da prakso opravimo tako, da se sami organiziramo na lokalni ravni in pomagamo ljudem po svojih najboljših močeh. In ravno to je bila pobuda za moje diplomsko delo, saj sem lahko na lastne oči videla, kako velik vpliv ima COVID-19 na stare ljudi in njihova socialna omrežja. Stari ljudje, s katerimi sem stopila v stik, so večinoma imeli slabo razvito socialno omrežje, kar jim je med epidemijo povzročalo nemalo problemov. Tisti, ki pa so imeli dobro razvito socialno omrežje, pa so zaradi vseh omejitev le to težko ohranjali. Vedno bolj sem razmišljala o tem, kako bi bilo vse drugače, če bi vsak posameznik imel dobro razvito socialno omrežje.

Ker se z epidemijo COVID-19 soočamo prvič, je to področje še neraziskano, zato me zanimajo spremembe socialnih omrežij starih ljudi v času COVID-19 v lokalni skupnosti Škofljica.

2.1. Raziskovalna vprašanja

- Kakšne so značilnosti socialnih omrežij starih ljudi?
- Kako so se socialna omrežja v času epidemije spremenila?
- Kako bi lahko socialna omrežja med epidemijo ostala nespremenjena?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Moja raziskava je kvalitativna in eksplorativna ali poizvedovalna.

»"Kvalitativna raziskava" je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v katerih je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili« (Mesec, 2009, str. 11). Gradivo, ki sem ga zbrala, so besedni opisi in pripovedi.

3.2. Merski instrument

Kot merski instrument sem uporabila delno standardiziran vprašalnik. Vprašanja so odprtega tipa, ki sem jih po potrebi prilagajala intervjuvancem. Vprašalnik vsebuje 11 vprašanj. Vprašalnik je priložen k prilogam.

3.3. Populacija in vzorec

Populacijo sestavljajo ljudje, ki živijo na Škofljici v obdobju med 1. 3. 2020 in 20. 4. 2021, in so starejši od 65 let. Za kraj Škofljica sem se odločila na podlagi tega, ker smo med epidemijo bili deležni veliko ukrepov, eden izmed njih je bil to, da nismo smeli zapustiti občine prebivališča. Vzorec je neslučajnostni in priročni, saj raziskava vključuje tiste ljudi, ki so mi najbolj dostopni. Intervjuvala sem vse skupaj 9 oseb. Vzorec vsebuje 2 osebi moškega spola in 7 oseb ženskega spola.

3.4. Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala v obdobju med 1. 4. 2021 in 20. 4. 2021. Podatke sem zbirala sama, in sicer na terenu z metodo ustnega spraševanja. Zbiranje podatkov je potekalo v domovih ljudi in v krajevnem parku, odvisno od predhodnega dogovora z vsakim posameznikom. Že ko sem se z vsakim posameznikom dogovarjala za intervju, sem predstavila tudi temo svoje diplomske naloge in jih opozorila na to, da je intervju kar dolg in da si bodo zanj morali vzeti kar nekaj časa. Na njihova vprašanja v povezavi s svojo diplomsko nalogo sem tudi odgovorila. Pogovorov nisem časovno omejevala, potrudila pa sem se zagotoviti miren prostor, kjer ni bilo prisotnih zunanjih motečih dejavnikov.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Vsi pogovori so bili z dovoljenjem posneti s snemalnikom zvoka, saj mi je to omogočilo čim bolj natančni zapis le-teh. Posnete pogovore sem najprej prepisala v računalnik, nato pa sem začela z analizo podatkov. Pridobljene podatke sem analizirala s pomočjo metode kvalitativne analize. Najprej sem razčlenila opise oziroma določila enote kodiranja. V naslednjem koraku pa sem se lotila odprtega kodiranja, kjer sem pripisala posameznim delom besedila pojme, na ta način sem lahko pojme, ki se nanašajo na podobne pojave, združila v kategorije. Kot primer prilagam del kodiranja.

Tabela 3.1: Primer kodiranja

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A113)	Na moža in brata.	Mož in brat	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(B114)	Če kaj nujno potrebujem, za pomoč prosim vnukinji, ki živi v isti hiši. Drugače pa se obrnem na oba Sinova ter na snaho.	Vnukinji, sinova in snaha	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(C115)	Če potrebujem pomoč jo dobiva, saj imava svojce "vse v dosegu roke".	Družina	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D116)	Na sina in njegovo partnerko, na prijateljico, ki živi v bližini, mamo, sestro ...	Sin, snaha, prijateljica, mama in sestra	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(E117)	Zaenkrat pomoči še ne potrebujem. Ko ne bom zmogel več	Dom za stare	Formalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja

	stvari postoriti sam, si z ženo želiva oditi v dom.				
(E118)	... gospa pride enkrat tedensko, da mi pomaga pri tuširanju žene.	Negovalka	Formalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja

Nato je sledilo osno kodiranje. Pri osnem kodiranju sem sem po temah združila kategorije in nadkategorije in jim pripisala pripadajoče pojme.

Primer osnega kodiranja:

Viri pomoči

- Neformalno socialno omrežje
 - Mož in brat (A113)
 - Vnukinji, sinova in snaha (B114)
 - Družina (C115, F120)
 - Sin, snaha, prijateljica, mama in sestra (D116)
 - Otroci (G121)
 - Hči in ženina sestra (H122)
 - Sosedje, brat, svakinja in prijatelji (I123)
- Formalno socialno omrežje
 - Dom za stare (E117)
 - Negovalka (E118)
 - Prostovoljka (E119)

4. REZULTATI

4.1. Sobivanje in dejavnosti čez dan

Prva tema, ki sem jo raziskovala v svoji nalogi, je sobivanje. Zanimalo me je, kje oziroma s kom živijo intervjuvanci. Stari ljudje, ki so udeleženi v raziskavi, živijo v hiši ali v stanovanju v bloku. Vsi živijo izven mesta, in sicer na vasi, v kraju Škofljica. Nekateri živijo sami, drugi pa skupaj s partnerjem ali družino v ločenem ali skupnem gospodinjstvu.

Dva izmed vprašanih živita v stanovanju v bloku (»Živim v stanovanju skupaj z ženo. Živiva v bloku (E5)«). Zgolj ena oseba izmed vprašanih živi sama zaradi smrti partnerja (»Lansko poletje mi je umrla žena, tako da sedaj živim sam v stanovanju v bloku (H8)«). Večina sogovornikov živi skupaj v isti hiši z družino ali partnerji. Večina jih živi skupaj s partnerjem v svojem gospodinjstvu (»Moje gospodinjstvo sestavlja jaz in moj mož. V hiši pa živi še hči in njena družina (C3)«), ena izmed oseb pa živi skupaj z družino in partnerjem v istem gospodinjstvu (»Živim skupaj z možem in sinom ter njegovo ženo in 2 otrokoma. Živimo v hiši v skupnem gospodinjstvu (I9)«). Tri osebe živijo v hiši same s partnerji.

Znotraj te teme me je zanimalo tudi to, kako poteka vsakdan vprašanih. Vsi intervjuvanci imajo svoje dejavnosti in hobije ter stvari, ki jih z veseljem opravljajo. Hobiji vprašanih se seveda med seboj razlikujejo. Vsak posameznik pa ima čez dan tudi različne obveznosti, kot je recimo skrb za ženo. Nekateri tudi poročajo o medgeneracijski pomoči, ko pomagajo pri skrbi in negi za svoje vnuke, druga oseba pa prejema medgeneracijsko pomoč na način, da mu vsak dan dostavijo kosilo. Ena oseba ima za hobi tudi recimo pisanje bloga, druga pa obnavlja staro kočo.

Šest vprašanih oseb ima za hobi vrtnarjenje (»Odkar sem se upokojila, imam zelenjavni vrt in velik cvetlični vrt (A19)«). Ravno tako pogosto je preživljanje časa v naravi oziroma razni sprehodi in rekreacija (»grem s psičko na sprehod, ki traja običajno vsaj eno uro (I45)«). Ena od intervjuvank poroča tudi o pogostih dnevnih izletih.

Zelo pomembno je, da si stari ljudje zapolnijo dan ter da jim ni dolgčas, vendar to ni vedno mogoče (»Včasih grem v trgovino ali pa na banko. Teh opravil se veselim, saj se mi zgodi vsaj kaj zanimivega (E30)«), saj bodisi nimajo sredstev oziroma možnosti za to.

Tri osebe so poročale tudi o tem, da se družijo s prijateljicami ter da vzdržujejo socialna omrežja s pomočjo telefonskih klicev.

Nekateri stari ljudje so poročali o tem, da njihovo življenje poteka po ustaljenih tirnicah (»Moj dan poteka po ustaljenih tirnicah (C19)«) ter da je dan bolj ali manj podoben dnevu.

4.2. Značilnosti socialnih omrežij

Zanimalo me je, kakšne so značilnosti socialnih omrežij intervjuvancev. Znotraj te teme sem se najprej osredotočila na to, ali so socialna omrežja posameznikom pomembna ali ne. Rezultati raziskave so pokazali, da so socialna omrežja pomembna vsem intervjuvancem. Vsak posameznik je pomembnost socialnih omrežij opisal na drugačen način.

Dve osebi sta socialna omrežja opisovali kot emocionalno oporo (»V času virusa se počutim osamljeno. Imam manj ljudi, ki se jim lahko potožim (A50)«). Ena oseba je socialna omrežja opisovala kot občutek varnosti (»Če ne bi imela nobenega, se ne bi počutila varno (B51)«), druga oseba pa je socialna omrežja opisovala kot občutek pripadnosti (»Pomembno je, da vzdržujem stike z najbližjimi okoli sebe. Tako se počutim, da sem del nečesa (C52)«). Ena oseba pa je povedala, da se mu zdijo socialna omrežja pomembna (»Ja, zdi se mi pomembno, vendar sam nimam kaj dosti stikov (E54)«), vendar sam nima veliko stikov z drugimi ljudmi. Gospod opisuje, da ima slabo razvito socialno omrežje nanj zelo slab vpliv. Kar štirje posamezniki pa so poročali o tem, da so jim socialna omrežja izjemno pomembna ter da si ne predstavljajo življenja brez njih.

Znotraj te teme pa sem se osredotočila tudi na to, kako stari ljudje vzdržujejo stike s svojim socialnim omrežjem. Za vzdrževanje stikov s svojci, prijatelji ter znanci intervjuvanci uporabljajo različne načine. Večinski delež vseh intervjuvancev (osem od devetih) je navajal kot enega izmed načinov vzdrževanja stikov telefonsko komunikacijo (»Večino stikov s prijatelji in sorodniki imam po telefonu, kar pa ni isto in ne enako kot v živo. S sinom, ki živi v tujini in njegovo družino pa se slišimo po telefonu, saj se zaradi razdalje ne moremo osebno obiskovati (A60)«), ena intervjuvanka pa navaja kot način vzdrževanja stikov tudi družbena omrežja ter tudi pisanje pisem. Eden izmed načinov je tudi naključno srečanje s sosedi, prijatelji itd. O tem poročata dve osebi. Naključno srečanje lahko kasneje preraste tudi v prijateljstvo. Štiri osebe poročajo o tem, da stike vzdržujejo tako, da s prijatelji hodijo skupaj na sprehod v naravo (»Grem pa skupaj na sprehod s sosedami in eno prijateljico (G73)«). Ena vprašana gospa kot način vzdrževanja stikov navaja tudi klepet s sosedi. Kot način vzdrževanja stikov eden izmed vprašanih navaja vsakoletno obletnico mature (»Že nekaj let se slišiva po telefonu

vsaj enkrat tedensko, enkrat letno pa se tudi vidiva ob obletnici mature (H75)«. Dva intervjuvanca navajata tudi obiskovanje.

4.3. Vpliv epidemije na socialna omrežja

Nato me je pa zanimal sam vpliv epidemije na socialna omrežja starih ljudi. Najprej sem se osredotočila na same spremembe socialnih omrežij. Vsi so poročali o velikih spremembah, ki so v tem času nastale. Dve vprašani osebi sta govorili o tem, kako življenje trenutno poteka brez vsakdanjega druženja (»Se ne obiskujemo, se ne družimo v živo ... (A97)«). Ena oseba je poročala o tem, da je ravno pred epidemijo odšla v pokoj, zato je bila sprememba ozirom prehod v pokoj še toliko bolj očitna in tudi šokantna. Govorili so o tem, da se je zgodila zelo velika sprememba, in sicer sprememba na slabše. Poročali so pa tudi o novih načinih komuniciranja v času epidemije. Ena oseba je izpostavila varnostno razdaljo, ki jo moramo upoštevati. Druga oseba pa je izpostavila, da sedaj komuniciranje poteka malo drugače (»Večina socialnih stikov se je preselila na sodobne tehnologije, vrsta stikov se je prekinila (A81)«). Veliko jih je govorilo in izpostavilo negativne posledice, ki jih ima sama epidemija na posameznike. Izpostavili so odtujenost, spremembo socialnega stika, stisko, manj obiskov, izgubo stikov ter strah. Dve osebi sta tudi izpostavili, da je med samo epidemijo prisotnega manj fizičnega stika (»Predvsem mi manjka to, da se ne objemamo več in se ne poljubčkamo (G95)«). Dve osebi sta tudi poročali o ovirani komunikaciji verbalni in neverbalni komunikaciji (»Vsi hodijo z maskami, sploh jih ne razumem kaj govorijo (A80)«). Dve osebi pa sta tudi poročali o nespremenjenem socialnem omrežju (»Name epidemija ni vplivala kaj dosti (E89)«).

Pri tej temi me je zanimala tudi pogostost obiskov v času epidemije. Nekateri so poročali o manj obiskih. Poročali so o tem, da so obiski prišli malokrat, obiskov je bilo manj kot pred epidemijo, prijatelji niso prišli na obisk, redkejši obiski hčere in redkejši obiski družine (»Hči me v tem času ni tako pogosto obiskala, kar me zelo žalosti (H110)«). Drugi pa so poročali o nespremenjeni pogostosti obiskov v času epidemije. Tri osebe so poročale o tem, da imajo kljub epidemiji nemotene obiske družine. Ena oseba poroča o tem, da ima kljub epidemiji nemotene obiske prijateljev. Ena oseba poroča o nespremenjenih obiskih, druga pa o tem, da se kljub epidemiji obiskujejo, in še ena oseba, ki jo kljub epidemiji obiskuje ženina sestra.

Zanimalo me je tudi to, na koga se v času epidemije stari ljudje lahko obrnejo po pomoč. Navajali so formalna in neformalna socialna omrežja. Skoraj vsi intervjuvanci (osem od devetih) so kot vire pomoči navajali neformalna socialna omrežja. Kot neformalna socialna

omrežja so našeli moža in brata, vnukinji, sinova in snaha, družino, sina, prijateljico, mamo in sestro, otroke, hči in ženina sestra ter sosede, brata, svakinjo in prijatelje. Samo eden izmed vprašanih je kot vire pomoči navajal formalna socialna omrežja. Omenjal je dom za stare, negovalko ter prostovoljko (»Med epidemijo pa je za naju z ženo nekajkrat šla v trgovino prostovoljka (E119)«).

Zanimalo me je pa tudi, ali so bili stiki z ljudmi v času epidemije oteženi. Vsi vprašani so trdili, da so stiki oteženi, kot razlog pa so navajali vse ukrepe, ki veljajo v času epidemije. Omenjali so, da stike otežujejo denarne kazni, ukrepi, pravila, zakoni, omejitve, omejitve na občine in regije ter omejitve na občino.

Znotraj te teme me je pa še zanimalo, kako se vsak posameznik spopada z omejitvami, ki vplivajo na njegovo socialno omrežje. Skoraj vsi vprašani (osem od devetih) so spopadanje z omejitvami opisovala z negativnimi čustvi. Omenjali so osamljenost, obup, izguba smisla, težek občutek pri srcu, žalost in osamljenost ter dolgčas (»Čeprav razmišljam razumno, se globoko v meni dogajajo občutki osamljenosti pa tudi jeze in se sprašujem, kdaj bomo lahko zaživel normalno (A133)«). Zgolj ena oseba je govorila o pozitivnosti (»Sem pozitivna, bo že bolje (C135)«).

4.4. Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij

Na koncu me je pa zanimalo še to, ali imajo intervjuvanci kakšen predlog, kako bi lahko kljub epidemiji ohranjali svoje socialno omrežje in kako bi spodbudili širitev socialnih omrežij po koncu epidemije. Intervjuvanci so dali predloge za krepitev socialnih vezi. Dve osebi sta izpostavili, da je pomembno medsebojno spodbujanje (»Med sabo se bomo morali spodbujati in si pomagati, da bomo lahko šli nazaj v normalno (A143)«). Ena oseba je izpostavila, da je v teh časih potrebno medgeneracijsko sodelovanje (»Mogoče bi tudi nas stare lahko mladi naučili, kako se uporablja računalnike. Mladi so cele dneve na računalniku, mogoče bi pa tudi jaz lažje preživljala epidemijo in bi mi čas na ta način minil hitreje. Vnuki bi nam lahko pomagali (B144)«). Dve osebi sta izpostavili, da bi si želeli znati uporabljati računalnik in na ta način ohranjati socialna omrežja (»Pomembno bi bilo ozaveščati starejše ljudi, nuditi bi jim bilo potrebno podporo. Starejše ljudi bi bilo treba naučiti ravnanja z računalniškimi programi, saj bi tako lahko vzdrževali svoja prijateljstva (C146)«). Predlagano je bilo tudi delovanje društev upokoencev, predlagana je bila organizacija raznih piknikov in izletov.

Nekateri so tudi predlagali, kako bi lahko vzpostavljali nove socialne vezi. Ena oseba si želi spoznavanja novih prijateljev (»Razna društva upokojencev bi lahko organizirala piknike, izlete po Sloveniji itd. Tako lahko spoznaš tudi kakšnega novega prijatelja.«). Ena oseba je izrazila željo po družabniku (»Za ljudi kot sem jaz, bi se lahko kaj organiziralo. Sicer ne vem, kaj, nisem dovolj pameten. Mogoče bi si želel imeti kakšnega družabnika (E148)«). Eden izmed vprašanih pa je tudi predlagal delovanje prostovoljcev (»Tudi pomoč prostovoljcev bi bila izredno koristna, da bi pomagali ljudem, jih morda pripeljali in odpeljali, se z njimi pogovarjali (F149)«).

5. RAZPRAVA

Z raziskavo sem želela ugotoviti, kakšne so spremembe socialnih omrežij starih ljudi v času COVID-19 v lokalni skupnosti Škofljica. Same rezultate je težko posplošiti na celotno populacijo, saj je sam vzorec starih ljudi glede na celotno populacijo starih ljudi v kraju Škofljica premajhen. Najprej sem želela izvedeti nekaj osnovnih informacij o vsakem posamezniku in nekaj informacij o tem, kako in s kom preživljajo svoje dneve.

Večina intervjuvancev živi v hiši skupaj s svojo družino ali v skupnem ali v ločenem gospodinjstvu. Ker poznamo več oblik sobivanja, je ena izmed možnosti sobivanje starih in mladih ljudi znotraj ene družine. Kuhar (2013, str. 792) pravi: »Slovenija sodi v sam vrh evropskih držav glede podaljšanega sobivanja staršev in mladih odraslih«. Prav o tem govori tudi Vertot (2010, str. 28), ki pravi, da naj bi se po napovedih število oseb, ki so stare 60 let in več, potrojilo. Na podlagi tega so vedno bolj običajne več generacijske družine. Na podlagi tega se spreminja tudi družba in življenje ljudi. Prihaja do tega, da mladi vedno dlje časa živijo pri svojih starših, saj jim le ti zagotavljajo varnost. Ti mladi ljudje pa nato tudi pogosto oskrbujejo svoje starše, ko le-ti postanejo stari. Sama sem pričakovala, da bo večina vprašanih živela v hišah skupaj z družino, saj je kraj Škofljica na splošno bolj poseljen z velikimi hišami, v katerih živi več generacij. Dve osebi pa živita v bloku. Ena oseba je po smrti partnerke ostala sama. Sami živijo predvsem tisti ljudje, ki nimajo ne parterja ne družine. Pihlar (2010) govori o tem, da je najpomembnejše socialno omrežje partnerski odnos. Ugotovila sem, da imajo med epidemijo ljudje, ki živijo v hiši skupaj s svojo družino, bolj razvita socialna omrežja kot tisti, ki živijo v bloku sami ali s svojim partnerjem. To povezujem s tem, da ljudje, ki živijo sami, med strogimi ukrepi niso imeli stikov z nikomer, ljudje, ki živijo z družino, pa so bili ves čas v stiku z njo.

Ramovš (2000, str. 324) govori o tem, kako je v starosti pomembo vprašanje smiselnosti. Ramovš pravi: »Če star človek ne doživlja smisla svoje preteklosti, smisla svojega sedanjega trenutka z vsemi starostniškimi tegobami vred in smisla prihodnosti z bližajočo se smrtjo vred, se mu vse njegovo življenje zdi prazno in brezciljno«. In ravno to se je pokazalo tudi v raziskavi. Vsi izmed vprašanih imajo svoje hobije in obveznosti, ki njihovemu življenju dajejo smisel. Hobiji in obveznosti posameznikov so si med seboj zelo različni. V starosti imajo čas za različne aktivnosti, ki ga prej niso imeli. Ugotovila pa sem, da je izredno pogosto vrtnarjenje in preživljanje časa v naravi. Negativno sem bila presenečena, ko sem ugotovila, da vsi vprašani ne morejo uresničevati vseh svojih potreb in želja. Ena oseba pa na žalost svojih hobijev in želja

ne more v celoti izpolnjevati, ker skrbi za bolešno ženo. Izrazil je občutke, da se veseli vseh opravil, saj se mu vsaj tako zgodi nekaj zanimivega. Tukaj lahko vidimo, kako pomembno je, da za kakovost življenja zadovoljujemo vse potrebe posameznika. Gospod je potožil po pomanjkanju primanjkujejo, saj si zaradi tega ne more privoščiti dodatne pomoči za ženo.

Značilnosti socialnih omrežij posameznikov so si med seboj bolj ali manj podobne. Ugotovila sem, da se popolnoma vsem vprašanim socialna omrežja zdijo pomembna. Vsak svoje socialno omrežje doživlja na svoj način. Svoje socialno omrežje so opisovali kot občutek varnosti, občutek pripadnosti, opisovali so ga pa tudi kot emocionalno oporo. Dragoš (2004, str. 531) piše o tem, da so naša socialna omrežja ključnega pomena za kakovost našega življenja. Eden izmed vprašanih ima slabo razvito socialno omrežje in gospod je tudi povedal, da ima to nanj zelo slab vpliv. Dragoš (2000a, str. 305) poudarja, da je pri starih ljudeh pozitiven vpliv socialnih mrež povezan že s samim številom socialnih vezi.

Različno tudi vzdržujejo stike s svojim socialnim omrežjem. Večinski delež vseh vprašanih se med drugim poslužuje telefonske komunikacije. Mravljak Andoljšek (2015) pravi: »Uspešna komunikacija nas navda z občutki zadovoljstva, povezanosti z okoljem in sprejetosti ter utrjuje našo samozavest. Staranje in bolezni lahko vplivajo na sposobnost in učinkovitost komunikacije. Če ne moremo jasno izraziti svojih čustev, misli, potreb in želja ali ne razumemo, kar nam drugi sporočajo, lahko to vodi do frustracij, nemoči, nezadovoljstva in odtujenosti. Občutek nerazumljenosti lahko povzroči izogibanje ljudem ali situacijam, za katere se pričakuje, da bomo vzpostavljali in ohranjali komunikacijo«. V času med epidemijo to pride še kako prav, saj je osebni stik omejen. Zelo zanimiva mi je bila ugotovitev, da ena izmed vprašanih kot način vzdrževanja stikov uporablja tudi socialna omrežja. Sama med starimi ljudi v svoje osebni krogu ne poznam nikogar, ki bi bil več socialnih omrežij, zato sem tega spoznanja zelo vesela in me navdaja z optimizmom. Nekateri si med seboj pišejo pisma, kar je tudi nekaj posebnega. Drugi načini vzdrževanja stikov pa so bolj osebni, kot so skupni sprehodi v naravi ter klepet s sosedi in obiskovanje.

Nato pa sem se osredotočila na same spremembe socialnih omrežij starih ljudi med samo epidemijo. Ugotovila sem, da so vse spremembe, ki so se zgodile, negativne. Večina jih je poročala o velikih spremembah socialnih omrežij. Ljudje se med seboj niso smeli družiti, kar je velik dejavnik spremembe socialnih omrežij. Pojavili so se novi načini komuniciranja. Pogosto je postalo komuniciranje preko socialnih omrežij in video klicev, kar pa seveda ni domače za vse vprašane. Nekateri so se naučili uporabljati telefone in socialna omrežja, drugi

pa so imeli pri tem težave ali pa sploh niso poskušali, ker niso imeli nobenega, ki bi jih to naučil. Kot negativne posledice so navajali odtujenost, spremembo socialnega stika, stisko, manj obiskov, izgubo stikov, strah itd. Omenjali so tudi odsotnost fizičnega stika, ki pa je za človeka izredno pomemben. Fizični dotik lahko pomaga pri komunikaciji, ravno tako lahko pomaga pri izražanju čustev, poveže nas z drugimi ljudmi itd. Pogovori so potekali na 'varnosti razdalji', posledično so pogovori delovali nečloveški, neosebni. Komunikacija je eden izmed načinov, kako lahko izmenjujemo svoje misli, razmišljanja, občutenja. Poznamo verbalno in neverbalno komunikacijo, ki sta bili po poročanju intervjuvanca oteženi. Gospod ni mogel vzpostaviti komunikacije z ljudmi, zaradi nošenja maske. Ko oseba nosi masko, ne moreš razbrati njegove mimike obraza ter ugotoviti, kaj ti z njo sporoča. Ravno tako se lahko zgodi, da komunikacija zaradi slabšega razumevanja in vseh šumov v okolju ne more potekati.

Kljub vsemu pa sta dve osebi poročali o tem, da se njuna socialna omrežja niso spremenila. Glede pogostosti obiskov v času epidemije so si bili ljudje na dveh polih. Nekateri so poročali o manj obiskih, nekateri pa so poročali o tem, da ni bilo nekih očitnih sprememb kot pred epidemijo oziroma so se kljub epidemije še naprej družili predvsem s svojo družino.

Kot vire pomoči med epidemijo v primeru, da bi stari ljudje pomoč potrebovali, so navajali predvsem svoje neformalno socialno omrežje. Omenjali so partnerje, sestre in brate, otroke, sosede, ženino sestro, prijatelje, snaho, ena izmed intervjuvanih ima celo še živo mamo. En gospod pa je povedal, da bi se po pomoč obrnil na svoja formalna socialna omrežja. Pravzaprav pomoč že dobiva od prostovoljke in negovalke. To, da so navajali predvsem neformalno socialno omrežje, me ni presenetilo.

Razlog, zakaj so bili stiki med epidemijo oteženi, so vsi navajali ukrepe, ki veljajo v času epidemije. To me ni presenetilo, saj smo se določenih ukrepov morali držati vsi, saj bi v primeru kršenja le teh lahko dobili denarno kazen.

S samo epidemijo in omejitvami, ki vplivajo na socialno omrežje posameznikov, se skoraj vsi (osem od devetih) spopadajo z negativnimi čustvi. Pestijo jih osamljenost, žalost, obup, izguba smisla, težek občutek pri srcu, žalost in dolgčas. To me pravzaprav ne preseneča, saj se o teh negativnih posledicah govori in opozarja pravzaprav že od začetka epidemije. Samo eden izmed vprašanih je navdan s pozitivnostjo.

V moji raziskavi se je izkazalo, da imajo stari ljudje pravzaprav kar nekaj predlogov kako bi ohranjali svoja socialna omrežja med in po epidemije. Dali so predloge za krepitev socialnih

vezi kot so medsebojno spodbujanje, medgeneracijsko sodelovanje, uporaba računalnika, pikniki, delovanje društev upokojencev in izleti. Predlagali so pa tudi, da bi se lahko vzpostavljale nove socialne vezi z pomočjo družabnikov, pomoči prostovoljcev in spoznavanjem novih prijateljev.

6. SKLEPI

- Sobivanje in dejavnosti čez dan
 - Sodelujoči v raziskavi živijo v domačem okolju. Med vsemi vprašanimi sedem oseb živi v hiši, trije izmed njih živijo skupaj s partnerji, ostali pa v hiši živijo skupaj z družino, v skupnem ali svojem gospodinjstvu. Dve osebi pa živita v bloku, ena s partnerko, ena oseba pa sama.
 - Tisti stari ljudje, ki živijo v hiši skupaj z družino, imajo v času epidemije bolj razširjenja socialna omrežja kot tisti, ki živijo v hiši sami ali skupaj s partnerji ter v bloku skupaj z partnerjem ali sami. Razlog za to je dejstvo, ker so kljub epidemiji lahko ves čas imeli stik s svojo družino.
 - Večina vprašanih ljudi ima dneve zapolnjene z različnimi dejavnostmi in hobiji.
 - Ena oseba ne more uresničevati svojih želja po dejavnostih čez dan, saj mora skrbeti za bolešno ženo.
 - Veliko vprašanih poroča o tem, da je dan podoben dnevu ter da potekajo dnevi po ustaljenih tirnicah.
- Značilnosti socialnih omrežij
 - Dobro razširjeno socialno omrežje je pomembno vsem vprašanim.
 - Vprašani različno dojemajo pojem socialnega omrežja, vendar vsi so svoje socialno omrežje opisovali kot nekaj zelo pomembnega in nepogrešljivega. Socialna omrežja so opredeljevali kot emocionalno oporo in kot nekaj, kar jim daje neko varnost in občutek pripadnosti.
 - Ena oseba opisuje, da ima slabo razvito socialno omrežje nanj slab vpliv.
 - Načinov vzdrževanja stikov s svojim socialnim omrežjem je veliko. Večinski delež vprašanih je kot način vzdrževanja stikov s svojim socialnim omrežjem navajal telefonsko komunikacijo. Ena gospa je kot način vzdrževanja stikov navedla pisanje pisem in družbena omrežja. Dve gospe sta kot način vzdrževanja stikov navedli tudi naključno srečanje s sosedi in prijatelji.
- Vpliv epidemije na socialna omrežja
 - Epidemija je pustila spremembe na socialnih omrežjih starih ljudi.
 - Vsi so spremembe socialnih omrežij v času epidemije opisovali kot negativno spremembo, nihče ni spremembe doživel kot pozitivne.

- Epidemija je na starih ljudeh pustila negativne posledice. Ljudje so se med sabo odtujili, spremenil se je socialni stik, občutili so stisko, prisotnega je bilo manj fizičnega stika itd.
 - Med časom epidemije je zaradi nošenja maske za nekatere stare ljudi ovirana verbalna in neverbalna komunikacija. Verbalna komunikacija je ovirana zaradi tega, ker nekateri ljudje zaradi same maske ne slišijo dobro sogovornika. Neverbalna komunikacija je ovirana zaradi tega, ker zaradi maske posameznik ne more razbrati mimike obraza sogovornika.
 - Pogostost obiskov je bila za nekatere stare ljudi enaka kot pred epidemijo, za druge pa je bila sama pogostost zmanjšana.
 - Večina oseb, ki so še zdrave in lahko živijo samostojno, je navajalo, da se v primeru potrebe po pomoči lahko obrnejo na svoje neformalno socialno omrežje (mož, brat, vnukinji, svakinja in prijatelji). Samo ena oseba je izpostavila formalno socialno omrežje (dom za stare, negovalka, prostovoljka), saj vsega ne zmore sam, ker mora skrbeti za bolešno ženo.
 - Vprašani se strinjajo, da so bili v času epidemije stiki z njihovim socialnim omrežjem oteženi zaradi vseh ukrepov, ki so veljali v času slabih epidemioloških razmer.
 - Vprašani se v večini vsi težko spopadajo z omejitvami, ki vplivajo na njihovo socialno omrežje. Pogosta so negativna čustva osamljenosti, žalosti, obupa in dolgčasa.
 - Zgolj ena oseba se z vso situacijo spopada s pozitivistom.
- Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
 - Vsi imajo željo po ohranjanju in spodbujanju lastnega socialnega omrežja kljub epidemiji.
 - Pogosto se je pojavila želja po znanju uporabe računalnika in telefona, da bi lahko na ta način ohranjali svoje socialno omrežje.
 - Sogovorniki imajo željo po ponovnem druženju 'v živo' in spoznavanju novih ljudi.

7. PREDLOGI

- Če bi epidemiološke razmere dopuščale, bi lahko društvo upokojencev Škofljica organiziralo ponovna manjša druženja starih ljudi in na ta način bi spodbujali ponovne krepitve socialnih vezi. Organizirali bi lahko piknike v naravi.
- V času epidemije se je celotno življenje ljudi preselilo na splet. Stari ljudje pa v veliki večini nimajo znanja, kako te tehnologije uporabljati. Tisti stari ljudje, ki so imeli že prej dostop do telefona in računalnika, niso imeli takšnih in drugačnih težav z vzdrževanjem stikov s svojim socialnim omrežjem. Tisti, ki pa dostopa niso imeli, se je njihova socialna izoliranost le še povečala. Stare ljudi bi lahko spodbujali in jih naučili, kako se uporablja pametne telefone in računalnike. Predlagam, da se organizirajo tečaji. Na ta način bi lahko vzdrževali stike s svojo družino in prijatelji. Ker pa veliko ljudi nima finančnih zmožnosti za sam nakup teh naprav, predlagam, da občina Škofljica organizira zbiralno akcijo ali pa nameni nekaj denarja iz svojega sklada v nakup le teh.
- Ker stari ljudje radi živijo v domačem okolju, bi bilo treba delovati v smeri neinstitucionalnih oblik pomoči, saj le na ta način so v določenih primerih lahko zagotovljene vse potrebe stari ljudi za kakovostno življenje doma. Treba bi bilo aktivirati prostovoljce in različne organizacije, ki bi zagotavljali, da imajo vsi posamezniki dobro razvito socialno omrežje in ljudi, na katere se lahko obrnejo.
- Ker je bila med vprašanimi izražena želja po družabniku, predlagam, da v občini Škofljica spodbudimo medgeneracijsko sodelovanje. Osnovna šola bi lahko imela krožek, kjer bi organizirali dejavnosti za stare ljudi. Osnovna šola bi lahko tudi organizirala in med učenci aktivirala prostovoljce, ki bi nekaj svojega prostega časa namenili druženju s starimi ljudmi. To druženje bi bilo lahko obojestransko koristno, saj bi si stari in mladi ljudje med seboj izmenjali neprecenljiva znanja. Mladi in stari ljudje si lahko med seboj delijo življenjske izkušnje. Na Škofljici ni medgeneracijskega centra.
- Ljudje se v veliki meri zanašajo na svoje neformalno socialno omrežje. Menim, da bi bilo treba poskrbeti, da ima vsak posameznik možnost za to, da ima dobro razvito tudi svoje formalno socialno omrežje. Ko je enkrat neformalno socialno omrežje razrahljano ter recimo osebi umre partner, v tistih trenutkih je lahko zelo težko, če samo formalno socialno omrežje ni razvito. V času epidemije smo lahko videli, kako je, ko formalna socialna omrežja niso aktivna. Zato predlagam, da samo društvo upokojencev ljudi izobražuje, jim da brošure ter jih informira o možnostih, ki jih imajo.

- Predlagam, da občina organizira taksi službo, ki bi stare ljudi vozila naokoli. Ena izmed vprašanih gospa se ne obiskuje s prijateljico, ker se ne želi izpostavljati dodatnemu tveganju okužbe na avtobusih. Menim, da bi bila to lahko rešitev, saj bi bilo tveganje mnogo manjše. Taksi služba bi morala biti namenjena starejšim, ki bi bila subvencionirana s strani občine. Za uporabnika bi moral biti znesek enak, kot če uporabi javna prevozna sredstva. Tako bi naredili starejše samostojne, kar bi jim dvignilo samozavest in voljo do ohranjanja socialnih mrež.
- Pomoč nepokretnim in odvisnim pomoči od svojcev bi morala biti organizirana tudi za svojce negovalce. Omogočiti je treba vsaj enkrat tedensko, da imajo taki svojci prostih nekaj uric in da institucionalno varstvo poskrbi za nepokretnega svojca brez doplačila. Kajti običajno v družini ni denarja, da bi si lahko to privoščili. Posameznik, ki pa neguje svojca, pa ostane brez socialne mreže. Zato predlagam, da občina Škofljica s pomočjo doma za stare organizira tako vrsto pomoči na domu.
- Predlagam izdelavo osebnega individualnega načrta za vsakega posameznika, ki bi si le tega želel. Na ta način bi se lahko aktivirala neformalna in formalna socialna omrežja posameznikov v veliko večji meri. Z izdelavo individualnega osebnega načrta se lahko starim ljudem, ki živijo doma, predstavi, kaj vse njihovo domače okolje ponuja.
- Predlagam, da se me epidemijo organizirajo pohodi. Iz intervjujev sem izvedela, da se veliko starih ljudi z veseljem udeležuje sprehodov v družbi, saj se s tem pregibajo, hkrati pa tudi vzdržujejo in širijo svoja socialna omrežja. Dejavnost se lahko varno izvaja s pomočjo varnostne razdalje in nošenja maske, saj bi dejavnost seveda potekala v naravi.
- V okviru fakultete za socialno delo predlagam, da se po končani epidemiji aktivirajo študentje in za stare ljudi v domačem okolju organizirajo srečanje. Tema srečanja je lahko odvisna od želja starih ljudi (želje starih ljudi se lahko izvejo s pomočjo ankete).

8. SEZNAM VIROV

Amnesty international. (b.d.). *Diskriminacija*. Pridobljeno 31. 5. 2021 s <https://sola.amnesty.si/kaj-je-diskriminacija.html>

Bond, J., & Corner, L. (2004). *Quality of life and older people*. London: MPG Books.

Čačinovič Vogrinčič, G., & Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Dragoš, S. (2000a). Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, 39(4/5), 293–314.

Dragoš, S. (2000b). Staranje v luči socialnega kapitala (na Slovenskem). *Socialno delo*, 39(4/5), 241–252.

Dragoš, S. (2004). Bo skrb za starost ženskega spola? *Zdravniški vestnik*, 73(6), 531–534.

Dremelj, P. (2002). *Socialne opore prebivalcev Slovenije*. Končno poročilo. Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.

Filipovič Hrast, M., & Hlebec, V. (2015). *Staranje prebivalstva: Oskrba, blaginja in solidarnost*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede,.

Filipovič Hrast, M., Kogovšek, T., & Hlebec, V. (2005). Starostniki in njihova vpetost v sosedska omrežja. *Družboslovne razprave*, 21(49/50), 205–221.

Flaker, V. (2020). Corona virus institutionalis – kronski institucionalni virus. *Socialno delo*, 59(4), 307–324.

Hlebec, V. (2003). Socialna omrežja starostnikov v Sloveniji. *Družboslovne razprave*, 19,(43), 171–182.

Hlebec, V. (2004). Socialna opora starostnikov v perspektivi spolov. *Teorija in praksa*, 41 (5/6), 992–1007.

Hvalič Touzery, S. (2006). Vloga družinskih članov pri oskrbi starih ljudi. *Socialno delo*, (1/2), 29–33.

Hvalič Touzery, S. (2009). Prebivalstvo Slovenije se stara. *Kakovostna starost*, 9(2), 54–57.

- Hvalič Touzery, S. (2010). *Slovar: diskriminacija*. Pridobljeno 1. 6. 2021 s <http://www.instantonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1020.html>
- Hvalič Touzery, S. (2014). Tradicionalne socialne mreže najstarejših ljudi v Sloveniji. *Kakovostna starost*, 17(1), 3–15.
- Iglič, H. (1988). Egocentrične socialne mreže. *Družboslovne razprave*, 6(5), 82–93.
- Iglič, H. (2001). Socialni kapital, socialna omrežja in politično vedenje. *Družboslovne razprave*, 17(37/38), 167–190.
- Irgl, V. (1995). Diskriminacija starih ljudi. *Socialno delo*, 34(5), 297–302.
- Imperl, F. (2012). *Kakovost oskrbe starejših – izziv za prihodnost*. Logatec: Firis Imperl & CO. d. n. o.
- Kavšek, T. (2006). Skupnostna skrb za stare ljudi v Zasavju: poročilo o delu. *Socialno delo*, 45(1/2), 73–78.
- Kobentar, R. (2008). Socialni odnosi v starosti. *Socialna pedagogika*, 12(2), 145–160.
- Kuhar, M. (2013). Analiza dejavnikov podaljšanega sobivanja staršev in otrok v Sloveniji. *Teorija in praksa*, 50(5/6), 791–809.
- Lenarčič, B. & Smrdelj, R. (2020). Družabnost, fizična distanca in informacijsko-komunikacijske tehnologije v obdobju epidemije SARS-Cov-2. *Družboslovne razprave*, 94–95, 125–148.
- Mali, J. (2002). Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41(6), 317–323.
- Mali, J. (2012). Uvajanje dezinstitutucionalizacije na področju oskrbe starih ljudi. *Časopis za kritiko znanosti*, 40(250), 86–94.
- Mali, J. (2013). Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. *Socialno delo*, 52(1), 57–67.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: FSD.
- Mikuljan, M. (1995). Priprava ljudi na starost z vidika socialnega dela. *Socialno delo* 34(1), 45–52.

Milavec Kapun, M. (2011). *Učbenik: Starost in staranje*. Ljubljana: Konzorcij višjih strokovnih šol za izvedbo projekta IMPLETUM.

Milošević-Arnold, V. (2000). Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. *Socialno delo*, 39(4/5), 253–262.

Mravljak Andoljšek, V. (2015). *Komunikacija in staranje*. Pridobljeno 8. 5. 2021 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=1541>

Nagode, M. (2003). *Socialna opora in socialna omrežja ljudi z gibalnimi težavami*. Pridobljeno 7. 4. 2021 s https://www.irssv.si/upload2/Socialne_opore_gibalne_tezave_2003.pdf

Nagode, M., Kolarič, Z., & Hlebec, V. (2004). Delovanje in vrednotenje varovalno-alarmnega sistema za starostnike. *Kakovostna starost* 7(1), 21–34.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2021). *Koronavirus (SARS-CoV-2) - ključne informacije*. Pridobljeno 31. 5. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020a). *Preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2*. Pridobljeno 31. 5. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2020b). *Priporočila za izjemno ranljive skupine oseb v času širjenja okužbe COVID-19*. Pridobljeno 31. 5. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-izjemno-ranljive-skupine-oseb-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>

Pahor, M., & Hlebec, V. (2006). Socialna omrežja in zdravje: spremembe v Sloveniji. *Zdravstveno varstvo*, 45(4), 175–185.

Pihlar, T. (2010). *Socialni odnosi v starosti*. Pridobljeno 8. 5. 2021 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=838>

Ramovš, J. (2000). Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. *Socialno delo*, 39(4/5), 315–329.

Ramovš, J. (2010a). *Slovar: starost*. Pridobljeno 18. 3. 2021 s <http://inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1349.html>

Ramovš, J. (2010b) *Slovar: socialna mreža*. Pridobljeno 20. 3. 2021 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1433.html>

Republika Slovenija. (2020a). *Koronavirus (SARS-CoV-2)*. Pridobljeno 20. 3. 2021 s <https://www.gov.si/teme/koronavirus-sars-cov-2/>

Republika Slovenija. (2020b). *V Sloveniji potrjen prvi primer okužbe z novim koronavirusom*. Pridobljeno 21. 3. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-03-04-v-sloveniji-potrjen-prvi-primer-okuzbe-z-novim-koronavirusom/>

Republika Slovenija. (2020c). *Popolna prepoved obiskov v domovih za starejše*. Pridobljeno 21. 3. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-03-06-popolna-prepoved-obiskov-v-domovih-za-starejse/>

Republika Slovenija. (2020d). *Omejitev osebnih dostopov na centrih za socialno delo*. Pridobljeno 21. 3. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-03-12-omejitev-osebni-dostopov-na-centrih-za-socialno-delo/>

Republika Slovenija. (2020e). *Slovenija razglasila epidemijo novega koronavirusa*. Pridobljeno 21. 3. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-03-12-slovenija-razglasila-epidemijo-novega-koronavirusa/>

Republika Slovenija. (2020f). *Vlada sprejela odlok o začasni prepovedi in omejitvah javnega prevoza potnikov v Republiki Sloveniji*. Pridobljeno 21. 3. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-03-15-vlada-sprejela-odlok-o-zacasni-prepovedi-in-omejitvah-javnega-prevoza-potnikov-v-republiki-sloveniji/>

Republika Slovenija. (2020g). *Ukrepi so strogi in posegajo v naša življenja, a je to edini način, če želimo obvladati epidemijo*. Pridobljeno 21. 3. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-03-30-ukrepi-so-strogi-in-posegajo-v-nasa-zivljenja-a-je-to-edini-nacin-ce-zelimo-obvladati-epidemijo/>

Republika Slovenija. (2020h). *Novi odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih dopušča nekatere športne aktivnosti posameznikov v svoji občini, pa tudi vzdrževalna in sezonska dela na zasebnih zemljiščih izven občine prebivanja*. Pridobljeno 21. 3. 2021 s <https://www.gov.si/novice/2020-04-16-novi-odlok-o-zacasni-splosni-prepovedi-gibanja-in-zbiranja-ljudi-na-javnih-mestih-dopusca-nekatere-sportne-aktivnosti-posameznikov-v-svoji-obcini-pa-tudi-vzdrzevalna-in-sezonska-dela-na-zasebnih-zemljiscih-izven-obcine-prebivanja/>

Republika Slovenija. (2021). *Enake možnosti*. Pridobljeno 31. 5. 2021 s <https://www.gov.si/podrocja/drzava-in-druzba/clovekove-pravice-in-enake-moznosti/enake-moznosti/>

Starc, M. (2010). *Pravice starejših ljudi*. Pridobljeno 1. 6. 2021 s <http://www.instantonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=899>

Šadl, Z. (2007). Čustveno doživljanje starostnikov. Od tradicionalnih pogledov k sodobnemu. *Socialno delo* 46(1), 13–19.

Vaux, A. (1998). *Social support. Theory, research and intervention*. New York: Praeger.

Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Statistični urad Republike Slovenije, Ljubljana. Pridobljeno 8. 5. 2021 s <https://www.stat.si/doc/StarejsePrebivalstvo.pdf>

Žiberna, A. (2012). *Prepoznavanje oblik diskriminacije starejših*. V Republika Slovenija državni svet, *Diskriminacija starejših*. Pridobljeno 30. 5. 2021 s http://www.ds-rs.si/sites/default/files/dokumenti/zbornik_diskriminacija_starejsih.pdf

World health organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. Pridobljeno 20. 3. 2021 s <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

9. PRILOGE

9.1. Priloga 1: Smernice za intervju

Ali živite sami?

Kako poteka vaš vsakdanji dan?

Ali vam je pomembno, da imate stike z ljudmi okoli sebe?

Kako vzdržujete stike z drugimi?

Kako se je socialni stik z drugimi ljudmi v času epidemije spremenil?

Kako pogosto vas v času epidemije kdo, od za vas pomembnih ljudi, obišče?

Na koga se lahko obrnete med epidemijo, ko potrebujete pomoč?

Ali je bil stik z ljudmi v času epidemije otežen?

Kako se spopadate z omejitvami, ki vplivajo na vašo socialno omrežje?

Ali imate kakšen predlog, kako bi lahko kljub epidemiji ohranjali svoje socialno omrežje in kako bi spodbudili širitev socialnih omrežij po koncu epidemije?

9.2. Priloga 2: Transkripcije razgovorov

- Zapis intervjujev po vprašanjih
- Izbor relevantnih delov besedila
- Izpis relevantnih delov besedila v razpredelnice in kodiranje

»Ali živite sami?«

OSEBA A – Živiva skupaj z možem. (A1) Že par let je čez dan pri nama brat, ki pomaga pri delu in je pri naju, živi pa v svoji hiši.

OSEBA B – Živim sama, v svojem gospodinjstvu. Živim v hiši, v katerem sta še 2 stanovanja. (B2) Včasih je v enem stanovanju živel še sin z družino, vendar se je lansko leto odselil. Sedaj v vsakem od stanovanj živi ena vnukinja z partnerjem.

OSEBA C – Moje gospodinjstvo sestavlja jaz in moj mož. V hiši pa živi še hči in njena družina. (C3)

OSEBA D – Ne, živim skupaj z možem (D4) in v neposredni bližini živi še moja mama. Živiva v hiši. Moja mama je stara 93 let in potrebuje mojo pomoč.

OSEBA E - Živim v stanovanju skupaj z ženo. Živiva v bloku. (E5) Žena na žalost ne mora več skrbeti zase, zato sem skrb zanjo prevzel jaz. Žena je imela možgansko kap in takrat se je za naju vse spremenilo. Pred boleznijo sva veliko hodila na izlete, obiskovala sva prijatelje, hodila na sprehode,.. Sedaj pa se je vse to končalo.

OSEBA F – Ne živim sama, živim z možem v skupnem gospodinjstvu. V isti hiši pa živi tudi sin z partnerko. (F6) Ravno nekaj mesecev nazaj sta dobila prvega otroka, tako da se nam trenutno izredno veliko dogaja.

OSEBA G – Gospodinjstvo šteje dva člana, mene in moža. Živiva sama. (G7) Živiva v hiši, ki sva jo zgradila sama. Otroci so se že kar nekaj let nazaj odselili skupaj z partnerji.

OSEBA H – Lansko poletje mi je umrla žena, tako da sedaj živim sam v stanovanju v bloku. (H8)

OSEBA I - Živim skupaj z možem in sinom ter njegovo ženo in 2 otrokoma. Živimo v hiši v skupnem gospodinjstvu. (I9) Vendar tako ne bomo živeli za dolgo, saj sin in njegova žena gradita hišo. Namen se imata do poletja odseliti.

Tabela 9.1: Ali živite sami?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A1)	Živiva skupaj z možem.	Skupaj z možem	Življenje z partnerjem	Življenje doma	Sobivanje
(B2)	Živim sama, v svojem gospodinjstvu. Živim v hiši, v katerem sta še 2 stanovanja.	Živi sama v svojem gospodinjstvu	Medgeneracijsko sožitje v eni hiši	Življenje doma	Sobivanje
(C3)	Moje gospodinjstvo sestavlja jaz in moj mož. V hiši pa živi še hči in njena družina.	Živi skupaj z možem v svojem gospodinjstvu	Medgeneracijsko sožitje v eni hiši	Življenje doma	Sobivanje
(D4)	Ne, živim skupaj z možem	Skupaj z možem	Življenje z partnerjem	Življenje doma	Sobivanje
(E5)	Živim v stanovanju skupaj z ženo. Živiva v bloku.	Skupaj z ženo	Življenje z partnerjem	Življenje doma	Sobivanje
(F6)	Ne živim sama, živim z možem v skupnem gospodinjstvu. V isti hiši pa živi tudi sin z partnerko.	Živi skupaj z možem v svojem gospodinjstvu	Medgeneracijsko sožitje v eni hiši	Življenje doma	Sobivanje
(G7)	Gospodinjstvo šteje dva člana, mene in moža. Živiva sama.	Skupaj z možem	Življenje z partnerjem	Življenje doma	Sobivanje
(H8)	Lansko poletje mi je umrla žena, tako da sedaj živim	Zakonsko življenje do smrti partnerja	Samostojno življenje	Življenje doma	Sobivanje

	sam v stanovanju v bloku.				
(I9)	Živim skupaj z možem in sinom ter njegovo ženo in 2 otrokoma. Živimo v hiši v skupnem gospodinjstvu.	Skupno gospodinjstvo	Medgeneracijsko sožitje v eni hiši	Življenje doma	Sobivanje

»Kako poteka vaš vsakdanji dan? «

OSEBA A – Mož še dela, jaz gospodinjim. Odkar sem se upokojila imam zelenjavni vrt in velik cvetlični vrt. (A10) Oba mi vzameta veliko časa in nudita v enaki meri veliko veselja in zadovoljstva. Predstavljata mi prostor za rast in učenje. Narava je neprekosljiva učiteljica. Pišem blog za eno od turističnih agencij, da ohranjam mentalno kondicijo in sem dejavna v enem od društev v naši občini. (A11) Lani nam je na mojo pobudo uspelo uresničiti par delavnic, kjer smo osvojile nekaj restavratorskih veščin in nato restavrirale in v celoti pripravile etnološko zbirko 160 - ih predmetov naše dediščine. Vsak dan, če zmorem časovno in fizično, greva z možem ali katero od prijateljic na sprehod. (A12) Pogrešam prava druženja s slednjimi v zadnjem letu. Moj vsakdan se je v času epidemije kar spremenil, saj ne morem početi več vsega, kar sem počela včasih. Lotila sva se prenove stare lesene koč, ki sva jo kupila pred leti. (A13) Kontroliram, kako napreduje delo, dajem ideje in smernice. Ko bo dokončana, jo bomo opremili v slogu petdesetih let, oz. tako, kot je bila prvotno. Že zbiram pohištvo, restavriram...

OSEBA B – Ponoči ne morem spati, zato se vsako noč zbudim že okoli tretje ure. Tudi uspavalne tablete mi pri tem ne pomagajo. Verjetno je to zaradi tega, ker sem celo življenje v službi delala nočne izmene. Nato v postelji čakam, da je ura sedem zjutraj in nato pričem svoj dan. Najprej si skuham kavico, da nato vzamem zdravila (B14) včasih sem jo skuhalo tudi za sina, ko je še živel nad mano. Nato si še pripravim zajtrk in ga pojem med poslušanjem radia. To naredim vsak dan ob isti uri, saj moram nato ob pol osmih vzeti tableto. Po zajtrku za sabo pospravim in v stanovanju pospravim še kakšno stvar. Če je lepo vreme grem nato na sprehod. (B15) Nato je že čas za kosilo, ki ga vsak dan jem ob dvanajsti uri. Po kosilu se v dnevni sobi usedem na kavč in počivam. Pogledam nadaljevalko z naslovom Okrutno mesto. (B16) Popoldne grem na vrt in postorim kakšno malenkost okoli hiše. (B17) Čas mi mineva zelo hitro, ker se znam zaposliti. (B18) Ko se prične delati tema grem nazaj notri in si pripravim večerjo.

Nato ponovno gledam televizijo. Zaspim med deseto in enajsto uro. Vsak dan počnem bolj ali manj isto.

OSEBA C – Moj dan poteka po ustaljenih tirnicah. (C19) Zjutraj vstanem ob 7ih, sledi kavica in zajtrk. Po prihodu iz vrtca, kamor zet odpelje svoja otroka, se nama z možem pridruži za krajši čas na druženju. V slabih epidemioloških razmerah, v času zaprtja, pa sta otroka pri nama, saj sta starša zaposlena. Skrb za otroka nama je z možem v veselje. (C20) Skupaj se igramo, hodimo na sprehode...Velik del dneva preživiva ob raznih sezonskih delih - skrb za sadna drevesa, vrtnarjenje, ...dela je vedno dovolj. (C21) V zimskem času smučava, hodiva na izlete, poletje pa v glavnem preživiva ob morju. Nikoli mi ni dolgčas. (C22)

OSEBA D – Zjutraj okoli 8h vstanem, poskrbim za osebno higieno, si privoščim umirjen dolg zajtrk, vmes in še malo po tem berem knjigo, potem pregledam novice na internetu, preverim kaj se dogaja na Facebooku, zamesim kruh iz droži oz. izmenično, vsak drug dan ga pečem. Poklepetam po telefonu z nekaj prijateljicami, vmes se ukvarjam s hobijem - izdelava čestitk. (D23) Pospravim po stanovanju, skuham kosilo, na katerega pride poleg moža še moja mama. Po kosilu, ob kavi, malo poklepetamo. Z možem pogledava kakšno zabavno nanizanko (D24) in nato greva na sprehod po bližnji okolici. (D25) Zvečer pogledava Dnevnik in nato še kakšen film in oddajo. (D26) Okoli 23h grem spat.

OSEBA E – Ko se zjutraj zbudim, si pripravim kavo. Nato zbudim še ženo in jo negujem ter preoblečem in pripravim za dan. Enkrat tedensko naju obišče gospa, ki mi pomaga pri tem, da ženo stuširam. (E27) Nato prižgem radio in sledijo gospodinjska opravila, skuham kosilo itd. (E28) Večina časa sem notri, skupaj z ženo, saj je ne želim pustiti predolgo časa same. (E29) Včasih grem v trgovino ali pa na banko. Teh opravil se veselim, saj se mi zgodi vsaj kaj zanimivega. (E30) Vendar to lahko storim takrat, ko kdo pazi na ženo. Dan je podoben dnevu. (E31)

OSEBA F – Moj vsakdanjik se prične ob pol osmih zjutraj z zajtrkom in branjem časopisa. Potem pripravim za kosilo, nato odidem v naravo. (F32) Zunaj opazujem prelepe stvari, ki se dogajajo (spomladanske barve, petje ptic in še mnogo, mnogo ...) Veliko berem, pečem razna peciva, najbolj pa se razveselim, ko me obiščeta moja vnuka, ki mi popestrita dan. (F33) Dobila sem še tretjega vnuka, ki živi v hiši in se z njim veselim vsak dan. Večkrat grem tudi na kakšen izlet, čeprav je v teh časih težje. (F34) Zelo me žalosti, ker se ne morem družiti s sorodniki in prijatelji. Veliko se ukvarjam tudi z vrtom, (F35) obiskujem moji dve ostareli osamljeni prijateljici, itd. (F36)

OSEBA G – Spim tako dolgo, kot potrebuje telo. Dopoldne opravljam bolj gospodinjska dela, kuham in pospravljam, (G37) popoldne pa delam na vrtu. (G38) Vendar vseeno se dnevi med seboj razlikujejo, vse je odvisno od tega, kaj je pri hiši potrebno postoriti. Vendar opažam, da z leti postorim vedno manj, (G39) enostavno ne zmorem več toliko, kot sem v mladosti.

OSEBA H – Moj dan poteka zelo različno. Navadil sem se, da vsako jutro pojem zajtrk, nato pa se odpravim na dolg sprehod. (H40) Vsakič obiščem svojo ženo na pokopališču in jo pozdravim ter ji povem kaj lepega. Ti sprehodi me ohranjajo vitalnega, saj tako naredim veliko za svoje zdravje. Ko pridem domov pospravim posodo od zajtrka, nato pa mi pripeljejo kosilo. Kuhati nikoli nisem znal, zato smo se dogovorili z bližnjo gostilno, da mi vsak dan pripeljejo kosilo. (H41) Kosilo mi pripelje zelo simpatičen mladenič, ki tam dela po šoli. Vedno rečeva kakšno besedo in se nasmejiva. Res je zelo simpatičen. Z obroki iz gostilne sem kar zadovoljen, vendar če povem po resnici, je moja žena kuhala veliko bolje. Po kosilu si velikokrat privoščim popoldanski počitek. (H42) Nato pa preberem kakšen časopis ter poslušam radio. Zvečer zelo rad pogledam poročila, nato pa pogledam tudi kakšen film ali oddajo. (H43) Med vikendi hodim v trgovino po hrano in opravim tudi druge obveznosti, če jih imam. Včasih mi je tudi dolgčas odkar sem sam. Zgodi se, da kar ne vem kaj bi sam z sabo.

OSEBA I – Moj dan je dinamičen. Začne se z bujenjem obeh vnučkov in priprava na vrtec. Odhod v vrtec in oddaja otrok v njuni skupini. Po prihodu domov si pripravim zajtrk, prelistam novice in razmislim, kaj bom kuhala. Po potrebi, dam perilo v pranje (I44) in grem s psičko na sprehod, ki traja običajno vsaj eno uro. (I45) Če je vreme lepo in je čas za vrt, (I46) se odpravim na delo tja. Ko je perilo oprano ga obesim, zlikam in začnem pripravljati kosilo. Kosilo imava z možem okrog enih. Ko pomijem posodo, če imam še čas pogledam kakšno nadaljevanko (I47) in ob treh popoldne grem v vrtec po vnučka. Če je vreme lepo, ostanemo na dvorišču in se igramo do prihoda mamice iz službe. Popoldne imam čas zase, če ni nujno varovati vnučka. (I48) Včasih kaj preberem, pogledam turško serijo na televiziji ali pa malo počivam. Po lahkem večernem obroku včasih pomagam pripraviti vnučka na spanje in večjemu preberem kakšno zgodbico. Zvečer še kaj postorim po stanovanju, če prej nisem utegnila. Pogledam večerna poročila in še kakšno oddajo. Dan je ponavadi dolg, saj hodim spat bolj pozno. Aja, med epidemijo zelo rada poklepetam po telefonu. (I49)

Tabela 9.2: Kako poteka vaš vsakdanji dan?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGO-RIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A10)	Odkar sem se upokojila imam zelenjavni vrt in velik cvetlični vrt.	Vrtnarjenje	Hobi	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(A11)	Pišem blog za eno od turističnih agencij, da ohranjam mentalno kondicijo in sem dejavna v enem od društev v naši občini.	Pisanje bloga	Hobi	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(A12)	Vsak dan, če zmorem časovno in fizično, greva z možem ali katero od prijateljic na sprehod.	Preživljanje časa v naravi	Rekreacija	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(A13)	Lotila sva se prenove stare lesene koče, ki sva jo kupila pred leti.	Prenova koče	Hobi	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(B14)	Najprej si skuham kavico, da nato vzamem zdravila...	Skrb za zdravila	Vsakodnevna rutina	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(B15)	Če je lepo vreme grem nato na sprehod.	Preživljanje časa v naravi	Rekreacija	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(B16)	Pogledam nadaljevanko z naslovom Okrutno mesto.	Gledanje televizije	Hobi	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(B17)	Popoldne grem na vrt in postorim kakšno malenkost okoli hiše.	Vrtnarjenje	Hobi	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(B18)	Čas mi mineva zelo hitro, ker se znam zaposliti.	Zapolnjen dan	Značilnosti dneva	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(C19)	Moj dan poteka po ustaljenih tirnicah.	Ustajene tirnice	Značilnosti dneva	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan
(C20)	V slabih epidemioloških razmerah, v času zaprtja, pa sta otroka pri nama, saj	Skrb za vnuke	Med-generacijska pomoč	Potek dneva	Aktivnos ti čez dan

	sta starša zaposlena. Skrb za otroka nama je z možem v veselje.				
(C21)	Velik del dneva preživiva ob raznih sezonskih delih - skrb za sadna drevesa, vrtnarjenje, ...dela je vedno dovolj.	Vrtnarjenje	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(C22)	Nikoli mi ni dolgčas.	Zapolnjen dan	Značilnosti dneva	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(D23)	...berem knjigo, potem pregledam novice na internetu, preverim kaj se dogaja na Facebooku, zamesim kruh iz droži oz. izmenično, vsak drug dan ga pečem. Poklepetam po telefonu z nekaj prijateljicami, vmes se ukvarjam s hobijem - izdelava čestitk.	Telefonski pogovor	Ohranjanje socialnega omrežja	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(D24)	Z možem pogledava kakšno zabavno nanizanko...	Gledanje televizije	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(D25)	...greva na sprehod po bližnji okolici.	Preživljanje časa v naravi	Rekreacija	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(D26)	Zvečer pogledava Dnevnik in nato še kakšen film in oddajo.	Gledanje televizije	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(E27)	Nato zbudim še ženo in jo negujem ter preoblečem in pripravim za dan. Enkrat tedensko naju obišče gospa, ki mi pomaga pri tem, da ženo stuširam.	Osebna nega žene	Vsakodnevna rutina	Potek dneva	Aktivnosti čez dan

(E28)	...sledijo gospodinjska opravila, skuham kosilo itd.	Gospodinjska opravila	Domača opravila	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(E29)	Večina časa sem notri, skupaj z ženo, saj je ne želim pustiti predolgo časa same.	Čas preživet skupaj z ženo	Značilnosti dneva	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(E30)	Včasih grem v trgovino ali pa na banko. Teh opravil se veselim, saj se mi zgodi vsaj kaj zanimivega.	Obisk trgovine ali banke	Opravitke	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(E31)	Dan je podoben dnevu.	Dan je podoben dnevu	Značilnosti dneva	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(F32)	...nato odidem v naravo.	Preživljanje časa v naravi	Rekreacija	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(F33)	Veliko berem, pečem razna peciva, najbolj pa se razveselim, ko me obiščeta moja vnuka, ki mi popestrita dan.	Branje	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(F34)	Večkrat grem tudi na kakšen izlet, čeprav je v teh časih težje.	Izlet	Rekreacija	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(F35)	Veliko se ukvarjam tudi z vrtom,...	Vrtnarjenje	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(F36)	...obiskujem moji dve ostareli osamljeni prijateljici, itd.	Druženje	Ohranjanje socialnega omrežja	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(G37)	Dopoldne opravljam bolj gospodinjska dela, kuham in pospravljam,	Gospodinjska opravila	Domača opravila	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(G38)	...popoldne pa delam na vrtu.	Vrtnarjenje	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(G39)	z leti postorim vedno manj,...	Zmanjšan obseg dela	Značilnosti dneva	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(H40)	...nato pa se odpravim na dolg sprehod.	Preživljanje časa v naravi	Rekreacija	Potek dneva	Aktivnosti čez dan

(H41)	Kuhati nikoli nisem znal, zato smo se dogovorili z bližnjo gostilno, da mi vsak dan pripeljejo kosilo.	Kosilo pripeljejo iz restavracije	Med-generacijska pomoč	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(H42)	Po kosilu si velikokrat privoščim popoldanski počitek.	Počitek	Značilnosti dneva	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(H43)	pogledam poročila, nato pa pogledam tudi kakšen film ali oddajo.	Gledanje televizije	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(I44)	...pripravim zajtrk, prelistam novice in razmislim, kaj bom kuhala. Po potrebi, dam perilo v pranje	Gospodinjska opravila	Domača opravila	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(I45)	...grem s psičko na sprehod, ki traja običajno vsaj eno uro.	Preživljanje časa v naravi	Rekreacija	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(I46)	...čas za vrt,...	Vrtnarjenje	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(I47)	...pogledam kakšno nadaljevanko...	Gledanje televizije	Hobi	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(I48)	...varovati vnučka.	Skrb za vnuke	Med-generacijska pomoč	Potek dneva	Aktivnosti čez dan
(I49)	Aja, med epidemijo zelo rada poklepetam po telefonu.	Telefonski pogovor	Ohranjanje socialnega omrežja	Potek dneva	Aktivnosti čez dan

»Ali vam je pomembno, da imate stike z ljudmi okoli sebe?«

OSEBA A – Da, zelo. Ne predstavljam si življenja brez družbe. V času virusa se počutim osamljeno. Imam manj ljudi, katerim se lahko potožim. **(A50)**

OSEBA B – Ja, zelo mi je pomembno. Če ne bi imela nobenega, se ne bi počutila varno. **(B51)**
Drugače bi mi bilo dolgčas.

OSEBA C – Pomembno je, da vzdržujem stike z najbližjimi okoli sebe. Tako se počutim, da sem del nečesa. **(C52)**

OSEBA D – Da, to mi je zelo pomembno. (D53) Največ stikov imam z bližnjimi, mamo, sinom in njegovo partnerko. Z njimi se redno videvamo in družimo že ves čas epidemije. Z ostalimi pa se redno slišim preko telefona, saj mi je stik, pa četudi ni osebni, zelo pomemben. Z nekaj prijateljicami pa se občasno dobim tudi osebno, na sprehodu. Pogrešam več stikov in druženja.

OSEBA E – Ja, zdi se mi pomembno, vendar sam nimam kaj dosti stikov. (E54) Odkar je žena zbolela, nisem več dosti v stiku z drugimi. Sorodnikov nimava dosti, jaz imam še živega brata z katerim se slišiva po telefonu. Otrok pa tako ali tako nimava. In vidim, da to zelo slabo vpliva name.

OSEBA F – Zelo mi je pomembno, (F55) posebej pogrešam dobre prijatelje in skupne pohode v naravo. Ne vem kako dolgo bom še lahko zdržala brez teh stikov.

OSEBA G – Zelo, to mi veliko pomeni. (G56) Rada poklepetam kako delam na vrtu, izmenjam sadike in semena. Rada se družim s sosedi. Seveda pa mi največ pomenijo stiki z otroci ter vnuki. Trudim se ostajati v stikih, velikokrat jih tudi povabim, da pridejo na obisk. Na žalost ne živijo blizu, zato naju z mojem ne obiščeje tolikokrat, kot bi si sicer želela.

OSEBA H – Zdi se mi pomembno, ampak tudi brez družbe se imam lepo. Želel bi si koga, z katerim bi lahko govoril. (H57) Navadil sem se biti sam, tako da, me tudi mir ne moti. Vendar vseeno zelo rad vidim, da me obišče hči ali ženina sestra. Odkar sem sam, opažam, da je v meni prisotna velika praznina.

OSEBA I – Seveda. (I58) Rada se družim z ljudmi okoli sebe in sedaj, ko to ni možno, zelo pogrešam ta druženja. Predvsem pa pogrešam kontakte z osebami, s katerimi sem se redno družila izven domačega okolja. Ne predstavljam si življenja brez stikov z drugimi ljudmi, to bi bilo grozno. Saj sploh ne bi vedela, kaj naj počnem sama z seboj. In pravzaprav je tudi trenutno tako, ne vem kaj bi počela sama z seboj. Ko je vrtec zaprt sem prav vesela, da lahko tudi čez dan pazim na vnuka.

Tabela 9.3: Ali vam je pomembno, da imate stike z ljudmi okoli sebe?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A50)	Da, zelo. V času virusa se počutim osamljeno. Imam manj	Emocionalna opora	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij

	ljudi, katerim se lahko potožim.				
(B51)	Ja, zelo mi je pomembno. Če ne bi imela nobenega, se ne bi počutila varno.	Občutek varnosti	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij
(C52)	Pomembno je, da vzdržujem stike z najbližjimi okoli sebe. Tako se počutim, da sem del nečesa.	Občutek pripadnosti	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij
(D53)	Da, to mi je zelo pomembno.	Socialna omrežja so zelo pomembna	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij
(E54)	Ja, zdi se mi pomembno, vendar sam nimam kaj dosti stikov.	Primanjkovanje socialnih stikov	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij
(F55)	Zelo mi je pomembno,...	Socialna omrežja so zelo pomembna	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij
(G56)	Zelo, to mi veliko pomeni.	Socialna omrežja so zelo pomembna	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij
(H57)	Zdi se mi pomembno, ampak tudi brez družbe se imam lepo. Želel bi si koga, z katerim bi lahko govoril.	Emocionalna opora	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij
(I58)	Seveda.	Socialna omrežja so zelo pomembna	Socialna omrežja so pomembna	Pomembnost socialnih omrežij	Značilnosti Socialnih omrežij

»Kako vzdržujete stike z drugimi?«

OSEBA A –. Imam dolgoletno prijateljico z primorskega konca Slovenije, z njo si redno piševa pisma. **(A59)** Večino stikov s prijatelji in sorodniki imam po telefonu, kar pa ni isto in ne enako

kot v živo. S sinom, ki živi v tujini in njegovo družino pa se slišimo po telefonu, saj se zaradi razdalje ne moremo osebno obiskovati. **(A60)**

OSEBA B – Z prijateljicami, ki ne živijo blizu mene, se slišim po telefonu. **(B61)** Odkar sem vdova nisem več tako mobilna, saj nimam izpita za avto. Prej me je naokoli vozil moj mož. Ko grem na sprehod velikokrat srečam sosede, z katerimi se nato pogovarjamo. **(B62)** Kdaj se zgodi, da greva z kakšno gospo celo skupaj na sprehod. **(B63)** Obiskujejo me predvsem sorodniki. Oba sinova me obiskujeta tedensko. Vnuki pa me obiščejo bolj redko. Približno vsak mesec me obišče prijateljica Nada, ki živi v Ljubljani. **(B64)** No pozimi me obišče bolj redko, saj gre na avtobus in je premrzlo.

OSEBA C – Stike z družino imam pogosto, vsakodnevno. Otroci me obiskujejo. **(C65)** Stike z ostalimi pa vzpostavljam po telefonu, družbenih omrežjih... **(C66)**

OSEBA D – Največ preko telefona, ker nimam avta in težko hodim na obiske. **(D67)** Občasno gremo skupaj z kakšno sosedo na sprehod. **(D68)** vendar to se vseeno zgodi bolj redko. Veliko starejših ima rado svoj mir in niso tako zelo za v družbo.

OSEBA E – Z bratom se slišim po telefonu. **(E69)** Včasih kakšno besedo rečem z sosedi, če se srečamo na hodniku. **(E70)** Težko sedaj sklepam nova prijateljstva, saj se posvečam ženi, ker me potrebuje.

OSEBA F – Stike vzdržujem preko telefona, **(F71)** kadar pa je možno jih tudi obiščem, predvsem takrat, ko se dobro počutim. Vendar to je bolj redko, ne vem kdaj se je to zgodilo nazadnje. Velikokrat mi zdravje nagaja in ne morem biti dlje časa na nogah, potem pa raje ostanem doma, kot da drugje trpim zaradi bolečin.

OSEBA G – Zelo veliko se pogovarjam preko telefona. **(G72)** Grem pa skupaj na sprehod s sosedami in eno prijateljico. **(G73)** Sprehodi mi pomenijo ogromno, po sprehodu se počutim kot da sem drug človek. Dan mi mine veliko hitreje in ni mi dolgčas saj se naklepetam.

OSEBA H – Hči in ženina sestra me poskušata obiskati toliko pogosto, kolikor le gre. Tudi po telefonu se pogovarjam z prijateljem, z katerim sva skupaj obiskovala šolo. **(H74)** Že nekaj let se slišiva po telefonu vsaj enkrat tedensko, enkrat letno pa se tudi vidiva ob obletnici mature. **(H75)** Zelo cenim to dolgoletno prijateljstvo, želel bi si, da bi živela bližje in bi se lažje obiskala. Vsako leto nas je na obletnici mature prisotnih vedno manj, res se že pozna, da smo v letih.

OSEBA I – Preko vrtno ograje ali z balkona poklepetam s sosedi. (I76) Z ostalimi sorodniki in prijatelji se veliko več pogovarjam po telefonu. (I77) Z bratom se sedaj pogosto vidimo in gremo skupaj na sprehod. (I78) saj se je priselil bližje meni.

Tabela 9.4: Kako vzdržujete stike z drugimi?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A59)	Imam dolgoletno prijateljico z primorskega konca Slovenije, z njo si redno piševa pisma.	Pisanje pisem	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(A60)	Večino stikov s prijatelji in sorodniki imam po telefonu, kar pa ni isto in ne enako kot v živo. S sinom, ki živi v tujini in njegovo družino pa se slišimo po telefonu, saj se zaradi razdalje ne moremo osebno obiskovati.	Telefonska komunikacija	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(B61)	Z prijateljicami, ki ne živijo blizu mene, se slišim po telefonu.	Telefonska komunikacija	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(B62)	Ko grem na sprehod velikokrat srečam sosede, z katerimi se nato pogovarjamo.	Naključno srečanje	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(B63)	Kdaj se zgodi, da greva z kakšno gospo	Sprehod	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij

	celo skupaj na sprehod.				
(B64)	Oba sinova me obiskujeta tedensko. Vnuki pa me obiščejo bolj redko. Približno vsak mesec me obišče prijateljica Nada, ki živi v Ljubljani.	Obiski	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(C65)	Otroci me obiskujejo.	Obiski otrok	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(C66)	Stike z ostalimi pa vzpostavljam po telefonu, družbenih omrežjih...	Telefonska komunikacija in družbena omrežja	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(D67)	Največ preko telefona, ker nimam avta in težko hodim na obiske.	Telefonska komunikacija	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(D68)	... sprehod,...	Sprehod	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(E69)	Z bratom se slišim po telefonu.	Telefonska komunikacija	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(E70)	Včasih kakšno besedo rečem z sosedi, če se srečamo na hodniku.	Naključno srečanje	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(F71)	Stike vzdržujem preko telefona,	Telefonska komunikacija	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(G72)	Zelo veliko se pogovarjam preko telefona.	Telefonska komunikacija	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(G73)	Grem pa skupaj na sprehod s sosedami in	Sprehod	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij

	eno prijateljico.				
(H74)	Tudi po telefonu se pogovarjam z prijateljem, z katerim sva skupaj obiskovala šolo.	Telefonska komunikacija	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(H75)	enkrat letno pa se tudi vidi ob obletnici mature.	Obletnica mature	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(I76)	Preko vrtno ograje ali z balkona poklepetam s sosedi.	Klepet z sosedi	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(I77)	... pogovarjam po telefonu.	Telefonska komunikacija	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij
(I78)	gremo skupaj na sprehod.	Sprehod	Način vzdrževanja stikov	Vzdrževanje stikov	Značilnosti Socialnih omrežij

»Kako se je socialni stik z drugimi ljudmi v času epidemije spremenil?«

OSEBA A – Povsem. Se ne obiskujemo, se ne družimo v živo... (A79) ko se srečamo naključno, recimo pri nakupovanju ali v mestu se ne razvije prava komunikacija. Vsi hodijo z maskami, sploh jih ne razumem kaj govorijo. (A80) Nikamor ne grem, razen po nujnih opravkih, nihče ne pride k nam, razen prej omenjenih. Večina socialnih stikov se je preselila na sodobne tehnologije, vrsta stikov se je prekinila. (A81) Nova realnost, ki mi ne ustreza, a sprejemam danost. Vsi, vključno z mano, smo se cepili. Upamo, da bo precepljenost znižala prisotnost virusa med ljudmi, da se bo povrnilo približno takšno življenje kot smo ga poznali.

OSEBA B – Ravno z prijateljico Nado sva se videli redkeje, ker sva se odločili, da ne bova hodili na avtobus in tvegali okužbe z COVID-19. (B812) Sinova me obiskujeta bolj ali manj enako. (B83) Sin Bojan si vedno, ko me obišče, nadane masko, saj je sam v službi izpostavljen veliko ljudem. Sin Andrej pa me nekaj časa ni moral obiskati, saj smo bili omejeni na občine. V tistem času sem ga zelo pogrešala. Z sosedi se pa še vedno pogovarjamo, vendar vzdržujemo razdaljo. (B84)

OSEBA C – V času epidemije se je socialni stik z drugimi zelo spremenil. Omejitve združevanja v času epidemije so botrovale temu, da smo se močno odtujili med seboj. (C85) Svoj pečat pa so naredili tudi mediji, ki so nam nenehno vcepljali negativen vidik druženja.

OSEBA D – Večjih druženj ni, prav tako srečanj preko društev v katere sem včlanjena ni, praznovanj ni,... Torej se ne videvam in ne srečujem z drugimi, (D86) ki niso ožji prijatelji. Tudi ni objemov, rokovanj in bližnjega stika, kar zelo pogrešam. (D87) Ravno ko se je pričela epidemija sem odšla v pokoj, torej zame je bila sprememba resnično velika. (D88)

OSEBA E – Name epidemija ni vplivala kaj dosti. (E89) Stikov imam enako veliko, opazil sem edino to, da sosodje niso več tako zgovorni. Tudi ko sem odšel v trgovino, se je zgodilo, da sem kdaj koga ogovoril. Sedaj mi ni prijetno ljudi ogovarjati, ker se tudi jaz bojim, da bi zbolel. (E90) Pa tudi slabo slišim in če ljudje nosijo masko, jih sploh ne razumem kaj govorijo, pri vsemu hrupu v trgovini. (E91)

OSEBA F – Socialni stik se je popolnoma spremenil. (F92) Odpadla so skupna praznovanja in druženja. Odpadel je klepet pred nakupovalnimi centri in v lokalih. Potovanja v tujino so onemogočena.

OSEBA G – Zelo. (G93) Včasih imam kar stisko. (G94) Nekoč smo se veliko družili. Predvsem mi manjka to, da se ne objemamo več in se ne poljubčkamo. (G95) Sploh se ne upam ljubčkat z vnuki, ker se oni bojijo, da me bodo okužili. Nič več ni pristno, kot je nekoč bilo.

OSEBA H – Se je kar spremenilo na slabše vse skupaj. (H96) Imam manj obiskov. (H97) Še z tistimi nekaj ljudmi, ki mi jih je ostalo, se sedaj ne videvam več, ker se bojimo bolezni. (H98) Smo le starejši in ne vemo, ali bi to bolezen preživel ali ne.

OSEBA I – Namesto osebnega druženja, sprehodov, posedanja in klepetanja v kakšnem lokalu ali terasi, se sedaj v glavnem slišimo po telefonu ali pa le z redkimi srečamo kje v naravi na sprehodu. Vedno sem zelo vesela osebnih srečanj, ki mi pomenijo zelo veliko. (I99) Stik z drugimi ljudi se je zelo spremenil, na veliko slabše. Z veliko ljudmi sem stik tudi izgubila. Veliko prijateljic nima telefona ali pa po telefonu niso navajene govoriti, zato se ne pogovarjamo veliko. (I100)

Tabela 9.5: Kako se je socialni stik z drugimi ljudmi v času epidemije spremenil?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A79)	Povsem. Se ne obiskujemo, se ne družimo v živo...	Brez druženja	Velike spremembe socialnih omrežij	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(A80)	Vsi hodijo z maskami, sploh jih ne razumem kaj govorijo.	Ovirana verbalna komunikacija	Ovirana verbalna in neverbalna komunikacija	Ovirano komuniciranje med epidemijo	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(A81)	Večina socialnih stikov se je preselila na sodobne tehnologije, vrsta stikov se je prekinila.	Komunikacija preko spleta	Novi načini komuniciranja	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(B82)	Ravno z prijateljico Nado sva se videli redkeje, ker sva se odločili, da ne bova hodili na avtobus in tvegali okužbe z COVID-19.	Brez obiskov	Negativne posledice	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(B83)	Sinova me obiskujeta bolj ali manj enako.	Enako pogosti obiski	Nespremenjena socialna omrežja	Brez sprememb socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(B84)	Z sosedi se pa še vedno pogovarjamo, vendar vzdržujemo razdaljo.	Varnostna razdalja	Novi načini komuniciranja	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(C85)	... smo se močno odtujili med seboj.	Odtujenost	Negativne posledice	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D86)	Torej se ne videvam in ne srečujem z drugimi,...	Brez druženja	Velike spremembe socialnih omrežij	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D87)	Tudi ni objemov, rokovanj in bližnjega stika, kar zelo pogrešam.	Manj objemov in rokovanj	Manj fizičnega stika	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D88)	Ravno ko se je pričela epidemija sem odšla v pokoj, torej zame je bila	Odhod v pokoj pred začetkom epidemije	Velike spremembe socialnih omrežij	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja

	sprememba resnično velika.				
(E89)	Name epidemija ni vplivala kaj dosti.	Brez sprememb	Nespremenjena socialna omrežja	Brez sprememb socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(E90)	Sedaj mi ni prijetno ljudi ogovarjati, ker se tudi jaz bojim, da bi zbolel.	Strah	Negativne posledice	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(E91)	Pa tudi slabo slišim in če ljudje nosijo masko, jih sploh ne razumem kaj govorijo, pri vsemu hrupu v trgovini.	Oteženo razumevanje	Ovirana verbalna komunikacija	Ovirano komuniciranje med epidemijo	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(F92)	Socialni stik se je popolnoma spremenil.	Sprememba socialnega stika	Negativne posledice	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(G93)	Zelo.	Velika sprememba	Velike spremembe socialnih omrežij	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(G94)	Včasih imam kar stisko.	Stiska	Negativne posledice	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(G95)	Predvsem mi manjka to, da se ne objemamo več in se ne poljubčamo.	Manjka objemov in poljubov	Manj fizičnega stika	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(H96)	Se je kar spremenilo na slabše vse skupaj.	Sprememba na slabše	Velike spremembe socialnih omrežij	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(H97)	Imam manj obiskov.	Manj obiskov	Negativne posledice	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(H98)	z tistimi nekaj ljudmi, ki mi jih je ostalo, se sedaj ne videvam več, ker se bojimo bolezni.	Strah	Negativne posledice	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(I99)	Vedno sem zelo vesela osebnih srečanj, ki mi pomenijo zelo veliko.	Velik pomen osebnih srečanj	Pomembnost osebnega stika	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja

(I100)	Stik z drugimi ljudi se je zelo spremenil, na veliko slabše. Z veliko ljudmi sem stik tudi izgubila. Veliko prijateljic nima telefona ali pa po telefonu niso navajene govoriti, zato se ne pogovarjamo veliko.	Izguba stika	Negativne posledice	Spremembe socialnih omrežij	Vpliv epidemije na socialna omrežja
--------	---	--------------	---------------------	-----------------------------	-------------------------------------

»Kako pogosto vas v času epidemije kdo, od za vas pomembnih ljudi, obišče?«

OSEBA A – Malo in premalokrat, (A101) a smo razumni in vemo, da se virus širi s stikom ter čakamo, da se bodo razmere izboljšale. Ob obisku imamo odprta vrata na prosto ali se srečamo na terasi pred hišo. S pomladjo in toplim vremenom bo to lažje.

OSEBA B – Pozna se, da je epidemija, obiskov imam veliko manj. (B102) Včasih so se kakšni sorodniki ustavili spotoma in me pozdravili, sedaj pa se to ne dogaja. To mi zelo manjka, saj sem cele dneve bolj ali manj sama.

OSEBA C – V času epidemije se kljub temu obiščemo. (C103) Imava srečo, ker imava nama najdražje v najini bližini. Vsi živimo v isti občini, tako da tudi to ni bil problem. Z bližnjimi ljudmi se videvamo vsakodnevno.

OSEBA D – Meni najbolj pomembna oseba je moj sin in z njim njegova partnerka. Z njima se družimo ob kosilu ali klepetu vsaj enkrat tedensko, ko naju obiščeta. Mama pride vsak dan na kosilo. **(D104)** S prijateljicami se dobim zunaj na sprehodu, od enkrat tedensko ali pa enkrat mesečno, dokaj enako kot pred epidemijo. **(D105)**

OSEBA E – Obiskov z ženo nimava, vendar tudi pred epidemijo jih nisva imela. (E106) Edino moj brat pride enkrat do dvakrat letno na obisk, saj živi zelo daleč stran. Vendar v času epidemije tudi brat ni prišel, ker ni smel zaradi omejitve na občino in regijo. Ampak to me ne moti preveč, ker se tudi ostali ljudje med seboj ne obiskujejo. Moramo zdržati, da bo epidemije čim prej konec.

OSEBA F – Družimo se z mojimi najožjimi družinskimi člani kar pogosto. **(F107)** Obiskati pa me ne morejo moji prijatelji, ker ne živijo v bližini. **(F108)**

OSEBA G – Enkrat tedensko pridejo otroci, se izmenjujejo. Otroci me obiskujejo enako pogosto kot prej. (G109) Sicer tudi kaj poklepetam s sosedi na vrtu. Poleti smo se malo bolj obiskovali kljub epidemiji s prijatelji, več pa si ne upamo. Obiskali pa smo se le tisti, ki vemo, da izredno upoštevamo vse predpisane ukrepe. Včasih imam stisko, da bomo vedno bolj sami.

OSEBA H – Hči me v tem času ni tako pogosto obiskala, kar me zelo žalosti. **(H110)** Vendar razumem, da enostavno ne gre. Ženina sestra pa me še vedno obiskuje kar pogosto, saj ne živi daleč stran. **(H111)** Tako pogosto me obišče tudi zaradi tega, ker želi videti, ali slučajno kaj potrebujem in ali mi lahko kako pomaga. Ona je dosti mlajša od mene, od moje žene je bila mlajša 15 let. Ostaja zelo vitalna.

OSEBA I – Brat in svakinja nas sedaj obiščeta morda večkrat (dvakrat mesečno), vendar še vedno manjkrat kot pred epidemijo. v času strožjih ukrepov pa se nismo videli tudi po dva meseca. Le za rojstni dan so mi prišli čestitat brez kontaktno kar na dvorišče. **(I112)**

Tabela 9.6: Kako pogosto vas v času epidemije kdo, od za vas pomembnih ljudi, obišče?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A101)	Malo in premalokrat	Malokrat	Manj obiskov	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(B102)	Pozna se, da je epidemija, obiskov imam veliko manj.	Manj obiskov	Manj obiskov	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(C103)	V času epidemije se kljub temu obiščemo.	Kljub epidemiji se obiskujejo	Brez sprememb	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D104)	Meni najbolj pomembna oseba je moj sin in z njim njegova partnerka. Z njima se družimo ob kosilu ali klepetu vsaj enkrat tedensko, ko naju obiščeta. Mama pride vsak dan na kosilo.	Nemoteni obiski družine	Brez sprememb	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja

(D105)	S prijateljicami se dobim zunaj na sprehodu, od enkrat tedensko ali pa enkrat mesečno, dokaj enako kot pred epidemijo.	Nemoteno druženje z prijatelji	Brez sprememb	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(E106)	Obiskov z ženo nimava, vendar tudi pred epidemijo jih nisva imela.	Nespremenjeno	Brez sprememb	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(F107)	Družimo se z mojimi najožjimi družinskimi člani kar pogosto.	Nemoteni obiski družine	Brez sprememb	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(F108)	Obiskati pa me ne morejo moji prijatelji, ker ne živijo v bližini.	Brez obiskov prijateljev	Manj obiskov	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(G109)	Enkrat tedensko pridejo otroci, se izmenjujejo. Otroci me obiskujejo enako pogosto kot prej.	Nemoteni obiski družine	Brez sprememb	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(H110)	Hči me v tem času ni tako pogosto obiskala, kar me zelo žalosti.	Redkejši obiski hčere	Manj obiskov	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(H111)	Ženina sestra pa me še vedno obiskuje kar pogosto, saj ne živi daleč stran.	Obiski ženine sestre	Brez sprememb	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(I112)	Brat in svakinja nas sedaj obiščeta morda večkrat (dvakrat mesečno), vendar še vedno manjkrat kot pred epidemijo. v času strožjih ukrepov pa se nismo videli tudi po dva meseca. Le za rojstni dan so mi prišli čestitat brez kontaktno kar na dvorišče.	Redkejši obiski družine	Manj obiskov	Pogostost obiskov v času epidemije	Vpliv epidemije na socialna omrežja

»Na koga se lahko obrnete med epidemijo, ko potrebujete pomoč?«

OSEBA A – Na moža in brata. (A113) Čeprav trenutno še ne potrebujem veliko pomoči in vse zmorem sama.

OSEBA B – Če kaj nujno potrebujem, za pomoč prosim vnukinje, ki živi v isti hiši. Drugače pa se obrnem na oba Sinova ter na snaho. (B114) Zaenkrat pomoč potrebujem predvsem pri tem, da me kdo odpelje v trgovino ali pa da mi kaj iz trgovine prinese. Zase pa še vedno brez problemov poskrbim. Kar se tiče kuhanja in pospravljanja ne potrebujem nobene pomoči.

OSEBA C – Če potrebujem pomoč jo dobiva, saj imava svojce "vse v dosegu roke". (C115) Ena hči živi v isti hiši, druga si je na sosednji parceli sezidala hišo, sin pa živi samo 5 min stran.

OSEBA D – Na sina in njegovo partnerko, na prijateljico, ki živi v bližini, mamu, sestro... **(D116)**

OSEBA E – Zaenkrat pomoči še ne potrebujem. Ko ne bom zmožel več stvari postoriti sam, si z ženo želiva oditi v dom. **(E117)** No, edino gospa pride enkrat tedensko, da mi pomaga pri tuširanju žene. **(E118)** Saj bi lahko to naredil sam, vendar sem si rekel, da je bolje, da dobiva pomoč. Ne želim, da bi žena v kopalnici padla ali kaj podobnega in se še dodatno poškodovala. Sorodnikov, ki bi za naju skrbeli, nimava. Med epidemijo pa je za naju z ženo nekajkrat šla v trgovino prostovoljka. **(E119)** Z to gospodično je v stik prišel brat, saj ne vem točno natančno kako. Brat je več z računalnikom in on vse to uredi.

To mi je bilo zelo všeč, vsaka pomoč pride prav. To se je zgodilo bolj na začetku epidemije, ko smo se virusa bali še toliko bolj. Zdaj sem tako ali tako cepljen.

OSEBA F – Obrnem se lahko predvsem na družino, ki mi je vedno pripravljena priskočiti na pomoč. (F120) Če ne bi imela družine pa menim, da bi mi na pomoč z veseljem priskočili prijatelji.

OSEBA G – Z možem sva sicer še vedno mobilna, imava tudi avto. Zaenkrat vsa opravila zmoreva postoriti še sama, vendar se zavedava, da se bo to slej ali prej spremenilo. Oba že čutiva svojo starost in stvari niso več take, kot so bile. Trudiva se vzdrževati dobre odnose z družino in prijatelji, ker se zavedava, da bova potrebovala pomoč. Živiva v veliko preveliki hiši za naju, ki zahteva veliko dela pri vzdrževanju. Ker imava nizke pokojnine, si delavcev ne moreva privoščiti, zato vso delo narediva sama. Vedno pa se lahko obrnem na otroke, kar jih

prosm, tudi storijo. Z otroci imamo zelo vzajemen odnos, tudi sama jih veliko pomagam z vnuki. (G121)

OSEBA H – Obrnem se lahko na svojo hči in na ženino sestro. (H122)Njune pomoči sicer ne potrebujem kaj dosti, za kar sem izredno hvaležen. Upam, da se bom lahko čim dlje urejal sam, to mi ogromno pomeni.

OSEBA I – Kakšne posebne pomoči ne potrebujem, saj jo dobim v družinskem krogu. Vedno pa se lahko obrnem na dobre sosede, brata, svakinjo in prijatelje. (I123)

Tabela 9.7: Na koga se lahko obrnete med epidemijo, ko potrebujete pomoč?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A113)	Na moža in brata.	Mož in brat	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(B114)	Če kaj nujno potrebujem, za pomoč prosim vnukinje, ki živita v isti hiši. Drugače pa se obrnem na oba Sinova ter na snaho.	Vnukinji, sinova in snaha	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(C115)	Če potrebujem pomoč jo dobiva, saj imava svojce "vse v dosegu roke".	Družina	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D116)	Na sina in njegovo partnerko, na prijateljico, ki živi v bližini, mamo, sestro...	Sin, snaha, prijateljica, mama in sestra	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(E117)	Zaenkrat pomoči še ne potrebujem. Ko ne bom zmožel več stvari postoriti sam, si	Dom za stare	Formalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja

	z ženo želiva oditi v dom.				
(E118)	... gospa pride enkrat tedensko, da mi pomaga pri tuširanju žene.	Negovalka	Formalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(E119)	Med epidemijo pa je za naju z ženo nekajkrat šla v trgovino prostovoljka.	Prosto- voljka	Formalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(F120)	Obrnem se lahko predvsem na družino, ki mi je vedno pripravljena priskočiti na pomoč.	Družina	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(G121)	Vedno pa se lahko obrnem na otroke, kar jih prosim, tudi storijo. Z otroci imamo zelo vzajemen odnos, tudi sama jih veliko pomagam z vnuki.	Otroci	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(H122)	Obrnem se lahko na svojo hči in na ženino sestro.	Hči in ženina sestra	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(I123)	Vedno pa se lahko obrnem na dobre sosede, brata, svakinjo in prijatelje.	Sosedje, brat, svakinja in prijatelji	Neformalno socialno omrežje	Viri pomoči	Vpliv epidemije na socialna omrežja

»Ali je bil stik z ljudmi v času epidemije otežen?«

OSEBA A – Absolutno otežen, okrnjen. Sodobne tehnologije so postale nadomestek pristnega stika. Če se želiš družiti, v velikih primerih tvegaš denarno kazen. **(A124)**

OSEBA B – Ja, stik je bil definitivno otežen. Že zaradi vseh ukrepov. **(B125)** Nismo smeli v drugo občino, ne smemo v drugo regijo, skupaj se nas sme zadrževati določno število itd. Vse

to je otežilo stik. Seveda pa je stik z drugimi ljudmi otežil tudi strah, saj tudi če smo imeli priložnost, smo se druženju raje izognili.

OSEBA C – Stik v času epidemije je bil otežen zaradi pravil, a zaradi bližine svojcev premagljiv. **(C126)** Če ni šlo drugače, pa smo se slišali po telefonu.

OSEBA D – Da, stiki so oteženi. Velja toliko enih zakonov, ki jih ne smemo kršiti. **(D127)** Ohranjam jih s telefonskimi klepeti, sms sporočili, občasno video klici preko messengerja, zoom srečanja s člani društva, občasnimi skupnimi sprehodi.

OSEBA E – Ja, ljudje so se drug drugega izogibali. Tako ali tako nikamor nisi mogel iti, ker je v veljavi toliko enih omejitev. **(E128)**

OSEBA F – Zelo je bil otežen. V stikih sem ostajala s pomočjo telefona. Grozno je, ko nikamor ne smeš iti, počutiš se, kot da si v zaporu. En dan je bila ena omejitev, drug dan druga,.. **(F129)**

OSEBA G – Ostajam v stikih preko telefona, otroci me pokličejo na video-konferenco, da vidim še vnuke. To mi zelo veliko pomeni. Vendar sem od pogovorov po telefonu utrujena in nisem tako vesela, kot sem vesela, kadar imam obiske. Od obiskov sem še nekaj dni vesela, od telefonskega pogovora pa ne. Stik je zelo otežen, sploh v obdobju, ko smo omejeni na občine in regije. **(G130)**

OSEBA H – Ja, sigurno. Mislim, da je stik najbolj otežilo pravilo, da ne smemo zapustit lastne občine. **(H131)**

OSEBA I – Ja, saj je bil ravno to tudi cilj vseh ukrepov. V času epidemije smo se strogo držali omejitev in preživljali čas v domačem krogu. **(I132)** Ni nam bilo dolgčas, saj smo se lahko več ukvarjali z vnučkoma in preživljali na sprehodih v naravi. Seveda smo pogrešali sorodnike in prijatelje s katerimi pa smo se ponavadi večkrat slišali. Dobro da imamo psičko, s katero smo redno hodili na daljše sprehode. Ko se bo sin odselil me skrbi, kako bomo ostali v stikih, če se bo omejitev na občine ponovila. Če se to zgodi, se bom počutila veliko bolj osamljeno kot sedaj.

Tabela 9.8: Ali je bil stik z ljudmi v času epidemije otežen?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A124)	Absolutno otežen, okrnjen. Če se želiš družiti, v velikih primerih tvegaš denarno kazen.	Denarna kazen	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(B125)	Ja, stik je bil definitivno otežen. Že zaradi vseh ukrepov.	Ukrepi	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(C126)	Stik v času epidemije je bil otežen zaradi pravil, a zaradi bližine svojcev premagljiv.	Pravila	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D127)	Da, stiki so oteženi. Velja toliko enih zakonov, ki jih ne smemo kršiti.	Zakoni	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(E128)	Ja, ljudje so se drug drugega izogibali. Tako ali tako nikamor nisi mogel iti, ker je v veljavi toliko enih omejitev.	Omejitve	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(F129)	Zelo je bil otežen. Grozno je, ko nikamor ne smeš iti, počutiš se, kot da si v zaporu. En dan je bila ena omejitev, drug dan druga,...	Omejitve	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(G130)	Stik je zelo otežen, sploh v obdobju, ko smo omejeni na občine in regije.	Omejitve na občino in regije	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(H131)	Ja, sigurno. Mislim, da je stik najbolj otežilo pravilo, da ne	Omejitve na občino	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja

	smemo zapustiti lastne občine.				
(I132)	Ja, saj je bil ravno to tudi cilj vseh ukrepov. V času epidemije smo se strogo držali omejitev in preživljali čas v domačem krogu.	Omejitve	Ukrepi	Oteženost stikov	Vpliv epidemije na socialna omrežja

»Kako se spopadate z omejitvami, ki vplivajo na vašo socialno omrežje?«

OSEBA A – Razumno. Držim se vseh ukrepov, sem že cepljena. Spremljam situacijo s COVID19 v svetu in ne le pri nas, ter to, kako se z virusom spopadajo drugod. Ni razlik, razlike so le v časovnih intervalih glede na obolevnost. Vendar moram reči, da mi je v dani situaciji vseeno zelo težko. Kljub temu, da razmišljam razumno, se globoko v meni dogajajo občutki osamljenosti pa tudi jeze in se sprašujem, kdaj bomo lahko zaživel normalno. (A133)

OSEBA B – Držim se veliko bolj zase, sem pazljiva in se izogibam ljudem. Bližnji stik imam samo z družino. Zelo mi je težko, občutek imam, da sploh ne znam več biti v družbi več ljudi. Ne želim na stara leta biti osamljena, želim si preživeti lepo starost. Zelo sem žalostna. (B134)

OSEBA C – Ker sem upokojenka, se z omejitvami dosti lažje spoprijemam kot tisti, ki so še v delovnem razmerju. Sem pozitivna, bo že bolje. (C135) V sled temu rada pomagam, oz. nudim pomoč, npr. pri varstvu otrok, odhodu v trgovino...

OSEBA D – Poskušam se čimbolj držati zapovedanim omejitvam in se obnašam zaščitno, zato omejujem stike le na telefonske pogovore in občasna videvanja zunaj. Z omejitvami se spopadam vedno slabše. (D136) Na pričetku epidemije sem ukrepe prenašala veliko lažje kot sedaj. Sama sem navajena na aktivno življenje. Odkar sem se upokojila, sem zelo aktivna na različnih področjih. To, da sem aktivno udeležena v raznih društvih meni osebno predstavlja smisel življenja. Na ta način si zapolnim vsakdan, aktivno sem udeležena v svoje življenje in delam dobro za sočloveka. Občutek imam, da izgubljam svoj smisel. (D137) V zadnjem letu sem pričela bolj aktivno uporabljati računalnik, sin me je naučil, kako lahko preko Zoom-a, Facebooka itd. komuniciram z drugimi ljudmi. Vendar tak način komunikacije ne morem enačiti z osebnim stikom z sočlovekom. Največji problem je tudi to, da ne znajo vse moje prijateljice uporabljati tehnologije, da bi se lahko videle preko videa.

OSEBA E – Že nekaj let sem navajen na to, da nimam prijateljev in znancev, z katerimi bi se družil. Težko mi je pri srcu, ampak saj se človek navadi. Ljudje smo prilagodljivi. (E138)

OSEBA F – Počutim se žalostna in osamljena. (F139) Dan najlepše preživim, ko se zamotim.

OSEBA G – Včasih sem si želela manj hitrega življenja in da se mi ne bi vedno nekam mudilo. Sedaj vse to pogrešam, ker upoštevam omejitve, vzdržujem sicer stike s prijatelji, vendar se mi zdi, da so bolj zvoedeneli, včasih smo skupaj hodili na izlete, sedaj pa smo vsak zase. Sem žalostna, dobro da imam otroke in vnuke, ki me držijo pokonci. Še dobro, da imam moža, sva zelo rada skupaj in sva si dobra družba. (G140) Vendar smo socialna bitja in potrebujemo tudi druženja. Pomaga mi, da čas preživljam v naravi, saj se tako nadiham svežega zraka.

OSEBA H – Mislil sem, da sem navajen vsega hudega. Saj veste, preživel sem vojno, pomanjkanje, itd. Ampak zdaj ko razmišljam, vedno bolj ugotavljam, da nam takrat ni bilo hudega, saj smo vseeno imeli en drugega. Pri vsem smo si pomagali in si stali ob strani. Trenutno, ob tej situaciji, pa bolj ali manj nimaš nobenega, vsaka družina je sama. Pa tudi družine so razbite na pol, če člani družine ne živijo skupaj. In ravno to se mi zdi najhuje, proti vsemu si sam. Moram povedati, da mi je težko. (H141) Pa saj tudi prej nisem imel ne vem kakšne družbe, ampak nisem bil pa tudi tako osamljen kot sem sedaj.

OSEBA I – Omejitve so postale žal sestavni del našega življenja na katerega ne moremo vplivati in samo upamo, da jih bodo čimprej omilili. Pač življenje teče dalje, res pa je enolično. Zgodí se, da mi postane dolgčas, kar se prej ni zgodilo nikoli. (I142)

Tabela 9.9: Kako se spopadate z omejitvami, ki vplivajo na vašo socialno omrežje?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A133)	Kljub temu, da razmišljam razumno, se globoko v meni dogajajo občutki osamljenosti pa tudi jeze in se sprašujem, kdaj bomo lahko zaživel normalno.	Osamljenost	Negativno čustvo	Spopadanje z omejitvami	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(B134)	Zelo mi je težko, občutek imam, da sploh ne znam več	Žalost	Negativno čustvo	Spopadanje z omejitvami	Vpliv epidemije na

	biti v družbi več ljudi. Ne želim na stara leta biti osamljena, želim si preživeti lepo starost. Zelo sem žalostna.					socialna omrežja
(C135)	Sem pozitivna, bo že bolje.	Pozitivnost	Pozitivno čustvo	Spopadanje omejitvami	z	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D136)	Z omejitvami se spopadam vedno slabše.	Obup	Negativno čustvo	Spopadanje omejitvami	z	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(D137)	Občutek imam, da izgubljam svoj smisel.	Izguba smisla	Negativno čustvo	Spopadanje omejitvami	z	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(E138)	Težko mi je pri srcu, ampak saj se človek navadi. Ljudje smo prilagodljivi.	Težko mu je pri srcu	Negativno čustvo	Spopadanje omejitvami	z	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(F139)	Počutim se žalostna in osamljena.	Žalost in osamljenost	Negativno čustvo	Spopadanje omejitvami	z	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(G140)	Sem žalostna, dobro da imam otroke in vnuke, ki me držijo pokonci. Še dobro, da imam moža, sva zelo rada skupaj in sva si dobra družba.	Žalost	Negativno čustvo	Spopadanje omejitvami	z	Vpliv epidemije na socialna omrežja
(H141)	Trenutno, ob tej situaciji, pa bolj ali manj nimaš nobenega, vsaka družina je sama. Pa tudi družine so razbite na pol, če člani družine ne živijo skupaj. In	Osamljenost	Negativno čustvo	Spopadanje omejitvami	z	Vpliv epidemije na socialna omrežja

	ravno to se mi zdi najhuje, proti vsemu si sam. Moram povedati, da mi je težko.				
(I142)	Zgodi se, da mi postane dolgčas, kar se prej ni zgodilo nikoli.	Dolgčas	Negativno čustvo	Spopadanje z omejitvami	Vpliv epidemije na socialna omrežja

»Ali imate kakšen predlog, kako bi lahko kljub epidemiji ohranjali svoje socialno omrežje in kako bi spodbudili širitev socialnih omrežij po koncu epidemije?«

OSEBA A – Mislim, da se je človeško v svoji dolgi zgodovini spopadlo in spopadalo že z mnogimi težkimi izzivi in jih uspešno premagalo. Ko bo pandemija ukročena, se bo vse vrnilo v stare tirnice. Morda res ne takoj in ne brez posledic in žrtev, a zagotovo se svet ne bo ustavil in bojim se, da tudi ne nič naučil iz vsega, kar se dogaja danes. Hlastanje po več in več vsega materialnega, tudi česar ne potrebujemo, bo enkrat usodno. Človek pa ima v sebi vgrajeno potrebo po stikih, tako da ne dvomim in se ne bojim, da ne bi po normalizaciji, vzpostavili nove stike in obudili stare. Mnogo hujše preizkušnje so ljudje prestali v bedi in pomanjkanju, v strahotnih vojnah in ob strahotnih izgubah, a družbeno in socialno tkivo se hitro brazgotini. Za posameznika je težje, a klima ga potegne za sabo. Morda smo preveč "scrklana" generacija, ki v življenju ni dala še nič usodnega skozi. Morda bi morala biti izkušnja, ki jo živimo že leto dni in ji ni še videti konca, ta, da se zamislimo. Postanemo manj sebični, nehamo misliti zgolj na naše individualne koristi in potrebe in se potrudimo narediti kaj dobrega v korist vseh. Med sabo se bomo morali spodbujati in si pomagati, da bomo lahko šli nazaj v normalno. (A143)

OSEBA B – Mogoče bi tudi nas stare lahko mladi naučili, kako se uporablja računalnike. Mladi so cele dneve na računalniku, mogoče bi pa tudi jaz lažje preživljala epidemijo in bi mi čas na ta način minil hitreje. Vnuki bi nam lahko pomagali. (B144) Počasi se bo tudi začelo poletje in mislim, da bo v tem času veliko priložnosti za druženje. Razna društva upokojencev bi lahko organizirala piknike, izlete po Sloveniji, itd. Tako lahko spoznaš tudi kakšnega novega prijatelja. (B145) Seveda bi se to lahko organiziralo v primeru, da ne bo več omejitev.

OSEBA C – Vsekakor bo ostal grenak priokus po koncu epidemije. Čas bo zacelil rane, čeprav bo verjetno trajalo kar nekaj časa, da bo prišlo na stanje pred epidemijo. Mislim pa, da smo se med epidemijo marsičesa naučili. Postali smo solidarnnejši, razumevajoči, pripravljeni nuditi pomoč sočloveku v najtežjih trenutkih.

Pomembno bi bilo ozaveščati starejše ljudi, nuditi bi jim bilo potrebno podporo. Starejše ljudi bi bilo potrebno naučiti ravnanja z računalniškimi programi, saj bi tako lahko vzdrževali svoja prijateljstva. **(C146)**

Starejši smo bili med epidemijo pozabljeni.

OSEBA D – Kakšnega posebnega predloga nimam, saj se mi zdi, da kljub omejitvam ohranjam stike, ki so zame pomembni in jih bom nadaljevala tudi po koncu epidemije, le da takrat z veliko več osebnimi stiki in druženji. Opažam pa, da veliko starejših nima take sreče, da bi jih kdo naučil uporabljati telefon ali računalnik, oziroma, se z temi napravami enostavno ne znajdejo. **(D147)** Težko si predstavljam, kako se z epidemijo soočajo taki ljudje. Ljudi bi bilo potrebno spodbuditi k druženju.

OSEBA E – Za ljudi kot sem jaz, bi se lahko kaj organiziralo. Sicer ne vem kaj, nisem dovolj pameten. Mogoče bi si želel imeti kakšnega družabnika. **(E148)** Vendar težko je živeti na tak način. Sam nimam denarja, da bi si lahko privoščil še kakšno dodatno pomoč za ženo, zato sem za vse sam. Epidemija pa je tudi terjala svoj davek. Želel bi si, da me kdo kam povabi.

OSEBA F – Ljudje bi se vsekakor morali veliko bolje zavedati, kako zelo je pomembno, da se gibljejo v naravi. Tam čas teče drugače, tam so ljudje drugačni, sproščeni, ljubeznivi, umirjeni. Morda bi bilo pametno razmišljati o teh stvareh še predno se upokojijo. Tudi pomoč prostovoljcev bi bila izredno koristna, da bi pomagali ljudem, jih morda pripeljali in odpeljali, se z njimi pogovarjali. **(F149)**

OSEBA G – Vse poteka preko računalnika, saj se veliko dogaja, vendar mi to ni tako prijetno. Problem je pa tudi v tem, da računalnika ne znam uporabljati najbolje. Če želim poklicati domače preko Skype-a, mi to vzame ogromno časa in energije. Ko bo konec epidemije si želim velik piknik s svojimi najdražjimi. **(G150)** Verjetno bodo morala biti bolj dejavna društva upokojencev, da se bomo bolj srečevali. **(G151)** Nekdo nas bo moral spodbuditi za ponovno druženje, saj je predvsem nam starejšim, težko ponovno navezovati stike.

OSEBA H – Uf, to vprašanje je pa težko. Pomembno je, da pokličemo svoje prijatelje po telefonu in se spodbujamo in bodrimo ter upamo, da bodo ti hudi časi čimprej za nami. **(H152)** Verjetno bi bilo pomembno, da dobimo kakšno vzpodbudo pri nadaljnjem druženju.

OSEBA I – Mislim, da trenutno ni možno narediti nič posebnega. V času sprostitve med regijami, sva se z možem z veseljem odpravila na izlet na Kras, pa v Baško grapo. Važno je

bilo samo to, da sva odšla od doma in sva uživala v drugem okolju. Takoj sva se počutila drugače, ko sva šla med ljudi. (I153

Tabela 9.10: Ali imate kakšen predlog, kako bi lahko kljub epidemiji ohranjali svoje socialno omrežje in kako bi spodbudili širitev socialnih omrežij po koncu epidemije?

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAD-KATEGORIJA	TEMA
(A143)	Med sabo se bomo morali spodbujati in si pomagati, da bomo lahko šli nazaj v normalno.	Medsebojno spodbujanje	Krepitev socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
(B144)	Mogoče bi tudi nas stare lahko mladi naučili, kako se uporablja računalnike. Mladi so cele dneve na računalniku, mogoče bi pa tudi jaz lažje preživljala epidemijo in bi mi čas na ta način minil hitreje. Vnuki bi nam lahko pomagali.	Medgeneracijsko sodelovanje	Krepitev socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
(B145)	Razna društva upokojencev bi lahko organizirala piknike, izlete po Sloveniji, itd. Tako lahko spoznaš tudi kakšnega novega prijatelja.	Spoznavanje novih prijateljev	Vzpostavljanje novih socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
(C146)	Pomembno bi bilo ozaveščati starejše ljudi, nuditi bi jim bilo potrebno	Uporaba računalnika	Krepitev socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij

	podporo. Starejše ljudi bi bilo potrebno naučiti ravnanja z računalniškimi programi, saj bi tako lahko vzdrževali svoja prijateljstva.				
(D147)	Opažam pa, da veliko starejših nima take sreče, da bi jih kdo naučil uporabljati telefon ali računalnik, oziroma, se z temi napravami enostavno ne znajdejo.	Uporaba računalnika	Krepitev socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
(E148)	Za ljudi kot sem jaz, bi se lahko kaj organiziralo. Sicer ne vem kaj, nisem dovolj pameten. Mogoče bi si želel imeti kakšnega družabnika.	Družabnik	Vzpostavljanje novih socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
(F149)	Tudi pomoč prostovoljcev bi bila izredno koristna, da bi pomagali ljudem, jih morda pripeljali in odpeljali, se z njimi pogovarjali.	Pomoč prostovoljcev	Vzpostavljanje novih socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
(G150)	Ko bo konec epidemije si želim velik piknik s	Piknik	Krepitev socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje

	svojimi najdražjimi.				socialnih omrežij
(G151)	Verjetno bodo morala biti bolj dejavna društva upokojencev, da se bomo bolj srečevali.	Društva upokojence v	Krepitev socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
(H152)	Uf, to vprašanje je pa težko. Pomembno je, da pokličemo svoje prijatelje po telefonu in se spodbujamo in bodrimo ter upamo, da bodo ti hudi časi čimprej za nami.	Medsebojno spodbujanje	Krepitev socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij
(I153)	V času sprostitev med regijami, sva se z možem z veseljem odpravila na izlet na Kras, pa v Baško grapo. Važno je bilo samo to, da sva odšla od doma in sva uživala v drugem okolju. Takoj sva se počutila drugače, ko sva šla med ljudi.	Izlet	Krepitev socialnih vezi	Širjenje socialnega omrežja	Predlogi za ohranjanje socialnih omrežij

9.3. Osno kodiranje

Tema: SOBIVANJE

1. Življenje doma

- Življenje z partnerjem
 - Skupaj z možem (A1, D4, G7)
 - Skupaj z ženo (E5)
- Medgeneracijsko sožitje v eni hiši
 - Živi sama v svojem gospodinjstvu (B2)
 - Živi skupaj z možem v svojem gospodinjstvu (C3, F6)
 - Skupno gospodinjstvo (I9)
- Samostojno življenje
 - Zakonsko življenje do smrti partnerja (H8)

Tema: AKTIVNOSTI ČEZ DAN

1. Potek dneva

- Hobi
 - Vrtnarjenje (A10, B17, C21, F35, G38, I46)
 - Pisanje bloga (A11)
 - Gledanje televizije (B16, D24, D26, H43, I47)
 - Branje (F33)
 - Prenova koče (A13)
- Rekreacija
 - Preživljanje časa v naravi (A12, B15, D25, F32, H40, I45)
 - Izlet (F34)
- Vsakodnevna rutina
 - Skrb za zdravila (B14)
 - Osebna nega žene (E27)
- Značilnosti dneva
 - Zapolnjen dan (B18, C22)
 - Ustaljene tirnice (C19)
 - Čas preživet skupaj z ženo (E29)
 - Dan je podoben dnevu (E31)
 - Zmanjšan obseg dela (G39)
 - Počitek (H42)
- Medgeneracijska pomoč

- Skrb za vnuke (C20, I48)
- Kosilo pripeljejo iz restavracije (H41)
- Ohranjanje socialnega omrežja
 - Telefonski pogovor (D23, I49)
 - Druženje (F36)
- Opravki
 - Obisk trgovine ali banke (E30)
- Domača opravila
 - Gospodinjska opravila (E28, G37, I44)

Tema: ZNAČILNOSTI SOCIALNIH OMREŽIJ

1. Pomembnost socialnih omrežij

- Socialna omrežja so pomembna
 - Emocionalna opora (A50, H57)
 - Občutek varnosti (B51)
 - Občutek pripadnosti (C52)
 - Primanjkovanje socialnih stikov (E54)
 - Socialna omrežja so zelo pomembna (D53, F55, G56, I58)

2. Vzdrževanje stikov

- Način vzdrževanja stikov
 - Telefonska komunikacija (A60, B61, D67, E69, F71, G72, H74, I77)
 - Naključno srečanje (B62, E70)
 - Sprehod (B63, D68, G73, I78)
 - Telefonska komunikacija in družbena omrežja (C66)
 - Obletnica mature (H75)
 - Klepet z sosedi (I76)
 - Pisanje pisem (A59)
 - Obiski (B64)
 - Obiski otrok (C65)

Tema: VPLIV EPIDEMIJE NA SOCIALNA OMREŽJA

1. Spremembe socialnih omrežij

- Velike spremembe socialnih omrežij
 - Brez druženja (A79, D86)
 - Odhod v pokoj pred začetkom epidemije (D88)
 - Velika sprememba (G93)
 - Sprememba na slabše (H96)

- Novi načini komuniciranja
 - Komunikacija preko spleta (A81)
 - Varnostna razdalja (B84)
- Negativne posledice
 - Odtujenost (C85)
 - Sprememba socialnega stika (F92)
 - Stiska (G94)
 - Manj obiskov (H97, B82)
 - Izguba stika (I100)
 - Strah (E90, H98)
- Manj fizičnega stika
 - Manj objemov in rokovanj (D87)
 - Manjka objemov in poljubov (G95)
- Pomembnost osebnega stika
 - Velik pomen osebnih srečanj (I99)

2. Ovirano komuniciranje med epidemijo

- Ovirana verbalna in neverbalna komunikacija
 - Ovirana verbalna komunikacija (A80)
 - Oteženo razumevanje (E91)

3. Brez sprememb socialnih omrežij

- Nespremenjena socialna omrežja
 - Enako pogosti obiski (B83)
 - Brez sprememb (E89)

4. Pogostost obiskov v času epidemije

- Manj obiskov
 - Malokrat (A101)
 - Manj obiskov (B102)
 - Brez obiskov prijateljev (F108)
 - Redkejši obiski hčere (H110)
 - Redkejši obiski družine (I112)
- Brez sprememb
 - Kljub epidemiji se obiskujejo (C102)
 - Nemoteni obiski družine (D104, F107, G109)
 - Nemoteno druženje z prijatelji (D105)
 - Nespremenjeno (E106)
 - Obiski ženine sestre (H111)

5. Viri pomoči

- Neformalno socialno omrežje
 - Mož in brat (A113)
 - Vnukinji, sinova in snaha (B114)
 - Družina (C115, F120)
 - Sin, snaha, prijateljica, mama in sestra (D116)
 - Otroci (G121)
 - Hči in ženina sestra (H122)
 - Sosedje, brat, svakinja in prijatelji (I123)
- Formalno socialno omrežje
 - Dom za stare (E117)
 - Negovalka (E118)
 - Prostovoljka (E119)

6. Oteženost stikov

- Ukrepi
 - Denarna kazen (A124)
 - Ukrepi (B125)
 - Pravila (C126)
 - Zakoni (D127)
 - Omejitve (E128, F129, I132)
 - Omejitve na občino in regije (G130)
 - Omejitve na občino (H131)

7. Spopadanje z omejitvami

- Negativno čustvo
 - Osamljenost (A133, H141)
 - Žalost (B134, G140)
 - Obup (D136)
 - Izguba smisla (D137)
 - Težko mu je pri srcu (E138)
 - Žalost in osamljenost (F139)
 - Dolgčas (I142)
- Pozitivno čustvo
 - Pozitivnost (C135)

Tema: PREDLOGI ZA OHRANJANJE SOCIALNIH OMREŽIJ

1.Širjenje socialnega omrežja

- Krepitev socialnih vezi

- Medsebojno spodbujanje (A143, H152)
 - Medgeneracijsko sodelovanje (B144)
 - Uporaba računalnika (C146, D147)
 - Piknik (G150)
 - Društva upokojencev (G151)
 - Izlet (I153)
- Vzpostavljjanje novih socialnih vezi
- Spoznavanje novih prijateljev (B145)
 - Družabnik (E148)
 - Pomoč prostovoljcev (F149)