

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Rebeka Oegema

**Pandemija covid-19 in ljudje z ovirami:  
vidik ljudi v domači oskrbi**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2022



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za socialno delo

Rebeka Oegema

**Pandemija covid-19 in ljudje z ovirami:  
vidik ljudi v domači oskrbi**

Diplomsko delo

Mentorica: Mojca Urek

Ljubljana, 2022



## **Zahvala**

V prvi vrsti se zahvaljujem svoji mentorici Mojci Urek za pomoč, nasvete in potrpežljivost pri nastajanju te diplomske naloge.

Zahvaljujem se vsem prekrasnim ljudem, ki so sodelovali z mano in z menoj delili svoje izkušnje ter soustvarili to delo.

Zahvaljujem pa se tudi svojemu partnerju, ki me je vedno spodbujal in mi stal ob strani, prav tako pa svoji družini in vsem sošolkam ter prijateljicam, brez katerih bi bilo življenje veliko težje in manj zanimivo.



## **PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI**

**Ime in priimek:** Rebeka Oegema

**Naslov diplomskega dela:**

Pandemija covid-19 in ljudje z ovirami: vidik ljudi v domači oskrbi

**Mentorica:** Mojca Urek

**Kraj:** Ljubljana

**Povzetek:** V svojem diplomskem delu raziskujem in se osredotočam na čas pandemije Covida-19. Ko govorim o pandemiji Covida-19, imam v mislih predvsem tisti čas popolnega zaprtja, ki smo ga doživeli v letih 2020 in 2021. V svojem delu se sprašujem, kako so pandemijo doživljali ljudje z ovirami v domači oskrbi. V teoretičnem delu pišem o tem, kdo so ljudje z ovirami in kakšne oviranosti poznamo, pišem tudi o tem, kaj so družbene oviranosti, predstavim socialni pogled oziroma socialni model oviranosti, govorim o konceptu neodvisnega življenja in zakaj je pomemben. V drugem delu teoretičnega dela pišem o pandemiji Covida-19 in njenih značilnostih. Pišem o različnih stiskah ljudi z ovirami v domači oskrbi med tem časom, o sprejetih ukrepih, duševnem, telesnem zdravju, izgubi mobilnosti, dostopanju do zdravstvenih in drugih storitev. V svojem delu se dotaknem različnih tipov oviranosti, kot so okvara vida, sluha, gibalna oviranost in intelektualne motnje ter raziskujem, kako je pandemija vplivala na te določene skupine. Na koncu pišem tudi o solidarnosti in socialnem delu ter izzivih, ki so se v tem času pojavili v stroki socialnega dela. V raziskovalnem delu izvedem sedem intervjujev, preko pogovorov pa skušam izvedeti, kako so pandemijo doživljali intervjuvanci, kakšne stiske in izzivi so se pojavili med tem časom zaprtja države, kako so le-te reševali ter kje so dobili potrebno podporo in pomoč, ko so jo potrebovali. V raziskovalnem delu se lotim pridobivanja podatkov z metodo spraševanja. Intervjuje sem izvedla večinoma preko aplikacije Zoom, v enem primeru pa sem izvedla intervju v živo. Podatke sem kvalitativno analizirala in v razpravi predstavila ter teoretično povezala. Moje ugotovitve so, da so bili ljudje z ovirami v domači oskrbi med pandemijo neenako obravnavani in diskriminirani predvsem pri določanju koronskih ukrepov. Ugotavljam tudi, da večinoma ljudje z ovirami niso imeli dostopnega zdravstva, da so se pojavile težave pri dostopanju do osnovnih storitev, kot so to trgovine. Pojavile so tudi številne duševne stiske, ki so se odražale v porastu negativnih občutkov, kot so strah, depresija, jeza ipd. Menim, da je bila pandemija Covida-19 izziv za vse ljudi, še posebej pa je bila izziv za tiste, ki so brez močne socialne mreže in so mnogo bolj ranljivi in izpostavljeni neenaki obravnavi ter diskriminaciji kot drugi. Ugotavljam, da so bili ljudje z ovirami bili med pandemijo spregledani na številnih področjih. Ugotavljam tudi to, da je veliko ljudi utrpelo duševno škodo zaradi izolacije in drugih ukrepov.

**Ključne besede:** Covid-19, ljudje z ovirami, neenaka obravnava, diskriminacija, nedostopnost



## **GRADUATION THESIS INFORMATION**

**Name and surname:** Rebeka Oegema

**Thesis title:** The Covid-19 pandemic and people with disabilities: the aspect of people in home care

**Mentor:** Mojca Urek

**Location:** Ljubljana

**Abstract:** In my graduation thesis, I research and focus on the time of the Covid-19 pandemic. When I talk about the Covid-19 pandemic, I think of the time of complete lockdown that we experienced in 2020 and 2021. In my work, I wonder how the pandemic was experienced by people with disabilities in home care. In the theoretical part I write about who people with disabilities are and what disabilities we know, I also write about what social disabilities are, I present the social view or social model of disabilities, I talk about the concept of independent living and why it is important. In the second part of the theoretical part, I write about the Covid-19 pandemic and its characteristics. I write about the various hardships people with disabilities in home care had during this time, about the measures taken, mental, physical health, loss of mobility, access to health and other services. In my work, I talk about different types of disabilities, such as visual, hearing, mobility impairments, and intellectual disabilities, and explore how the pandemic affected these particular groups. Finally, I am writing about solidarity and social work and the challenges that have arisen in the field of social work during this time. In the research work I conduct seven interviews, and through conversations I try to find out how the interviewees experienced the pandemic, what hardships and challenges arose during this time of lockdowns, how they solved them and where they got the necessary support and help they needed. In my research work, I collected data using the questioning method. I conducted the interviews mostly through the Zoom app, in one case I did a live interview. I analyzed the data qualitatively and presented and theoretically connected them in the discussion. My findings are that people with disabilities during the pandemic were treated unequally and were discriminated, especially in determining pandemic measures. I also note that most people with disabilities did not have access to health care and that there were difficulties in accessing basic services such as shops. Numerous mental distresses have also arisen, which have been reflected in an increase in negative feelings such as fear, depression, anger, etc. I believe that the Covid-19 pandemic was a challenge for all people, and especially a challenge for those who are already without a strong social network, and are already much more vulnerable and exposed to unequal treatment and discrimination than others. I note that people with disabilities were overlooked in many areas during the pandemic. I also note that many people have suffered mental damage as a result of isolation and other measures.

**Keywords:** Covid-19, people with disabilities, unequal treatment, discrimination, inaccessibility



## KAZALO VSEBINE

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. UVOD .....                                                                  | 1  |
| 2. PREGLED PROBLEMATIKE .....                                                  | 2  |
| 2.1. Ljudje z ovirami .....                                                    | 2  |
| 2.1.1. Diskriminacija in stereotipizacija .....                                | 2  |
| 2.1.2. Ovire in družba .....                                                   | 4  |
| 2.1.3. Jezik .....                                                             | 5  |
| 2.1.4. Socialni model .....                                                    | 6  |
| 2.1.5. Neodvisno življenje .....                                               | 7  |
| 2.2. Ljudje z ovirami v času pandemije .....                                   | 9  |
| 2.2.1. Pandemija .....                                                         | 9  |
| 2.2.2. Ovire med pandemijo .....                                               | 10 |
| 2.2.3. Dostopnost zdravstvenih storitev in mobilnost .....                     | 10 |
| 2.2.4. Dostopnost informacij .....                                             | 11 |
| 2.2.5. Osebna asistenca .....                                                  | 12 |
| 2.2.6. Uporaba zaščitne opreme, upoštevanje socialne razdalje, izolacija ..... | 12 |
| 2.2.7. Duševno zdravje .....                                                   | 13 |
| 2.2.8. Šolanje .....                                                           | 15 |
| 2.2.9. Delo .....                                                              | 17 |
| 2.2.10. Slepí in slabovidni .....                                              | 18 |
| 2.2.11. Slušno ovirani .....                                                   | 20 |
| 2.2.12. Gibalno ovirani .....                                                  | 21 |
| 2.2.13. Ljudje z intelektualno oviro .....                                     | 23 |
| 2.3. Socialno delo in pandemija .....                                          | 23 |
| 2.4. Zaključek .....                                                           | 25 |
| 3. FORMULACIJA PROBLEMA .....                                                  | 26 |
| 3.1. Raziskovalna vprašanja .....                                              | 27 |
| 4. METODOLOGIJA .....                                                          | 28 |
| 4.1. Vrsta raziskave .....                                                     | 28 |
| 4.2. Merski instrumenti in viri podatkov .....                                 | 28 |
| 4.3. Populacija in vzorčenje .....                                             | 28 |
| 4.4. Zbiranje podatkov .....                                                   | 28 |
| 4.5. Obdelava in analiza podatkov .....                                        | 28 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 5. REZULTATI .....                   | 29 |
| 5.1 Šolanje od doma .....            | 29 |
| 5.2. Delo od doma .....              | 29 |
| 5.3 Obiskovanje VDC-ja.....          | 30 |
| 5.4. Zdravstvene storitve .....      | 31 |
| 5.5 Javni prostori .....             | 31 |
| 5.6. Mobilnost .....                 | 32 |
| 5.7. Informacije .....               | 32 |
| 5.8. Spremistvo.....                 | 32 |
| 5.9. Osebna asistenca .....          | 33 |
| 5.10 Ukrepi .....                    | 33 |
| 5.11. Socialni stiki .....           | 34 |
| 5.12 Duševno zdravje .....           | 35 |
| 5.13 Telesno zdravje .....           | 35 |
| 5.14 Pomoč in podpora .....          | 35 |
| 5.15 Soočenje s težavami .....       | 36 |
| 5.16. Zadovoljstvo z življenjem..... | 37 |
| 5.17. Kakovost življenja.....        | 37 |
| 5.18. Odnosi .....                   | 37 |
| 6. RAZPRAVA.....                     | 38 |
| 7. SKLEPI .....                      | 43 |
| 8. PREDLOGI .....                    | 45 |
| 9. UPORABLJENA LITERATURA.....       | 47 |
| 10. PRILOGE .....                    | 53 |

## KAZALO TABEL

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Tabela 1: Umestitev problema ..... | 7 |
|------------------------------------|---|

## **1. UVOD**

Na začetku prejšnjega leta smo se srečali z novim koronavirusom in pandemijo, ki je s seboj prinesla številne posledice in spremembe v svetu. Spremembe so se zgodile hitro in nepričakovano. Ker menim, da sta pandemija in posledični lockdown oziroma zaprtje države najbolj prizadela že tako ranljive skupine, se bom v svoji diplomski nalogi osredotočila in raziskala, kako so pandemijo doživljali ljudje z ovirami. Ko govorim o pandemiji, mislim predvsem na čas zaprtja države, ki smo ga doživeli v letih 2020 in 2021. Ljudje z ovirami so ranljiva skupina iz številnih razlogov: družba ni v celoti prilagojena na njihove ovire in potrebe, soočajo se s stigmatizacijo in diskriminacijo, so pogosto žrtve zlorab in nasilja, so družbeno izključeni, osamljeni in neupoštevani. Zaradi teh razlogov se z njimi pogosto srečujemo v socialno-delovni praksi. Ker živimo v zelo posebnem času, bom svojo diplomsko nalogo umestila v prav ta specifični prostor in čas; v svoji diplomski nalogi bom tako raziskala, s kakšnimi stiskami so se soočali ljudje z ovirami v času pandemije, kako so jih reševali, kako doživljajo sprejete ukrepe, kje so čutili pomanjkanje podpore in pomoči, kje so ju našli, ko so ju potrebovali, kakšno je bilo njihovo duševno zdravje in telesno počutje.

## **2. PREGLED PROBLEMATIKE**

### **2.1. Ljudje z ovirami**

#### **2.1.1. Diskriminacija in stereotipizacija**

Ljudje z ovirami se v vsakodnevnem življenju srečujejo z diskriminacijo, ki se je med pandemijo poglobila na številnih ravneh, ki omogočajo dostojno in kakovostno življenje. Tako kot meni Bregar (2016), oviranosti povzročajo diskriminacijo in družbeno prikrajšanost na številnih ravneh, kot so to ekonomska, socialna, kulturna in simbolna raven. Kristanc (1995) pravi, da: ne glede na oviranost, diskriminacija in posledična družbena izključitev negativno vpliva na človekovo spoštovanje in dostojanstvo.

V nadaljevanju bom na kratko predstavila našete ravni diskriminacije:

- Ekonomska raven diskriminacije, ki jo doživljajo ljudje z ovirami, se pogosto kaže kot izključenost iz plačane zaposlitve, nizki dohodki, visoki izdatki za prostorske prilagoditve (stanovanje, delovno mesto) in za prilagoditve predmetov (avto), izdatki za prevoze in asistenco.
- Socialna diskriminacija se pogosto kaže v arhitekturnih in drugih ovirah ter slabi dostopnosti do storitev, slabih delovnih mestih, osamljenosti, težji dostopnosti družbeno cenjenih identitet oziroma vlog, pokroviteljski obravnavi strokovnjakov ipd.
- Kulturna diskriminacija ljudi z ovirami se pogosto kaže v javni prezentaciji teh ljudi preko žalostnih, stereotipnih in neatraktivnih podob oviranih ljudi.
- Simbolna diskriminacija pa v neupoštevanju, ustvarjanje nevidnosti, spregledovanju, feminizaciji hendikepa ipd. (Bregar, 2016)

Poleg diskriminatornih prepričanj pa imamo o ljudeh z ovirami pogosto oblikovane tudi stereotipe. Sam pojem stereotip je uvedel Lippman. Stereotipi so mehanizmi socialne kategorizacije, ki poenostavljajo in organizirajo informacije oziroma videnja o svetu. Kategorizacija je potrebna, saj ljudem preprečuje, da bi se zadušili v kaosu informacij. Kategorije, ki so posledica stereotipizacije, nam omogočajo jasno delitev na ljudi, ki pripadajo določenim skupinam, in na ljudi, ki jim ne pripadajo. Tu govorimo o delitvi na "nas" in "druge". Stereotipi so način izražanja socialnih kategorizacij, ki same po sebi niso negativne. Stereotipizacija nam namreč omogoča, da si lažje osmislimo svet, lahko pa postane negativna

v določenih družbenih okoliščinah, ko vodi v zmotno in vnaprejšnje sklepanje ter diskriminacijo oziroma različno obravnavo oseb na podlagi pripadnosti skupine, ki povzroča težka psihološka bremena in občutke manjvrednosti. (Osolnik, 2003)

S stereotipi do ljudi z ovirami nezavedno oblikujemo drugačno vedenje, se z njimi drugače pogovarjamo in o njih drugače razmišljamo; govorimo glasneje, smo pretirano prijazni, napeti, pretirano sprašujemo o njihovi oviranosti ali pa jo skušamo spregledati, se vedemo pokroviteljsko, se jih dotikamo ali pa se temu izogibamo, smo pretirano zgovorni ali pa smo tiho, saj se ne moremo domisliti o čem, bi se pogovarjali z nekom, ki je npr. na vozičku. Prepričanje, da je hendikepirani nesposoben in odvisen od nas, vodi v pretirano zaščito, oskrbo in sprejemanje odločitev v imenu posameznika. (Zaviršek, 2000) Moramo vedeti, da takšna naracija spodbuja širjenje že obstoječih podob v družbi, ki prikazujejo ljudi z ovirami kot marginaliziran del družbe brez moči, kot tragične "druge" in ne kot polnovredne državljane, ki živijo izpolnjeno življenje. Tudi ideja, da so revščina, izolacija in celo zgodnja smrt običajni pojavi za ljudi z ovirami, ostaja skrb vzbujajoča misel. (Hoskin in Finch, 2020)

Zaradi lastnega strahu in negativnih stereotipov hendikepirane ignoriramo, se jih bojimo, smo do njih diskriminatorni, pretirano prijazni ali skrbni. Številni avtorji menijo, da je stanje možno izboljšati z odpravo ovir v zunanjem okolju, dostopnostjo osebne asistencije, izobraževanjem družbe o neodvisnem življenju in z enakimi zahtevami in odgovornostjo do hendikepiranih, ki velja za ostale ljudi. (Modic, 2021)

Razumevanje stereotipov je pomembno, saj se iz stereotipov razvije diskriminatorno vedenje, ki je bistven povzročitelj neenakosti diskriminiranih skupin. Ljudje z ovirami so ravno zaradi stereotipov in diskriminacije neenako obravnavani in pogosto videni kot drugorazredni državljani, ki družbi nimajo svojega mesta. Menim, da sta diskriminacija in stereotipizacija ljudi z ovirami močno prisotni v naši družbi in predstavljata resen problem, ki ga lahko rešimo z normalizacijo ovir. Menim, da je potreben večji poudarek na pozitivne lastnosti in načine urejanja življenja ljudi z ovirami, ki so pogosto zelo iznajdljivi in kreativni, kot pa zgolj na negativne aspekte, ki jemljejo moč, kot npr. pretirano poudarjanje nesposobnosti in odvisnosti. Čeprav je seznanjanje o diskriminaciji in stereotipizaciji zelo pomembno, je obenem še bolj pomembno krepiti moč ljudi z ovirami. Med pandemijo smo bili priča diskriminatornemu vedenju države, ki jih je s svojimi odločitvami in ukrepi pogosto spregledala.

### 2.1.2. Ovire in družba

Ko govorimo o ovirah, govorimo predvsem o telesnih, senzornih, intelektualnih in duševnih ovirah. (Oliver, 2012)

Kot pravi Zaviršek, poznamo več vrst oviranosti: gibalna oviranost (mišična distrofija, paraplegija, tetraplegija itd.), senzorna oviranost (težave s sluhom, vidom itd.), intelektualna oviranost (lažja, zmerna, težja in težka duševna prizadetost) in težave z duševnim zdravjem (depresija, psihoza, shizofrenija, anoreksija itd.), a tudi družbene prikrajšanosti, ki ljudi z naštetimi oviranostmi diskriminirajo v vsakdanjem življenju. (Zaviršek, 2000, str. 7)

Čeprav ljudi v življenju omejujejo različne vrste ovir, so prave omejitve tiste, ki nastajajo z družbeno omejenostjo, neenakostjo in s prepričanjem o t. i. »normalnosti«. (Bohinec idr., 2015). Koncept hendikepa pravi, da ljudje iz družbe niso izključeni zaradi svojih ovir, ampak je njihova izključenost pogojena drugimi dejavniki, kot npr. z družbeno kulturnimi prepričanji o šibkosti, odvisnosti in nemočnosti, prepričanji, ki so se razvila skozi čas in se z njim tudi spreminjajo. Zaviršek pravi, da če želimo preseči družbeno izključenost, moramo raziskovati strukturo socialnih ovir (Zaviršek, 2014).

Dominantni pogled naše zahodne družbe vidi in razume oviranost kot izključno osebno tragedijo ali katastrofo. Takšen družbeni pogled ni univerzalen, saj marsikatera kultura vidi oviranost drugače. Družbena struktura in vrednote družbe so pomembne, saj oblikujejo kulturne poglede na oviranost. Na primer, družba s hierarhično strukturo, ki je bazirana na vrednotah osebnega uspeha in osebnih dosežkov, posledično nakazuje, da ljudje z oviro v takšni družbi ostajajo na dnu hierarhične lestvice zaradi zreduciranih možnosti tekmovanja z ostalimi zaradi izhodiščno neenakih možnosti. Ti in drugi dejavniki vplivajo na družbeni odnos do oviranosti. (Oliver, 2012) "Najrelevantnejša obrazložitev ni to, kaj je vzrok duševni zaostalosti, slepoti ali drugim nesposobnostim, ampak kaj imajo posamezne kulture za resno težavo, druge pa ne." (Oliver, 1990, str. 15)

Primer raziskave o slepoti v neki mehiški vasi pokaže, da je mogoče razumeti, kako je imeti koga za slepega, le v mejah lastne kulture in ne v domnevah o naravi slepih. Raziskava je pokazala tudi, da tam živeči slepi ljudje niso sprejeli svoje slepote kot tragedije, ampak kot del

vsakdanjosti, s katero živijo. Slepota je problem skupnosti in ne posameznika. (Kristanc, 1995, str. 304)

Oviranost tako ni nikoli izoliran pojav, temveč je vedno povezan z družbo, njenimi prilagoditvami, organizacijo vsakdanjega življenja, dostopnostjo storitev ipd. Družba s svojo diskriminacijo ustvarja družbene ovire, ki ljudem z ovirami onemogočajo enake možnosti družbene udeležnosti. Tisto, kar družba vidi kot oviranost, se spreminja skozi čas, kar nakazuje tudi hitro spreminjanje poimenovanj teh skupin, in kot zaključuje Zavirškova, to dokazuje, da oviranost ni nekaj naravnega, temveč, da gre za družbeno konstruiran koncept (Zaviršek, 2000) oziroma kot pravi Kristanc (1995): oviranost je tisto, kar se ljudje dogovorijo, da je. Oliver (2012) podobno meni, da se kultura, navade in prepričanja spreminjajo ves čas ter tako ne more vedno obstajati sporazum, o tem, kaj oviranost znotraj določene družbe je.

Oviranost je pomanjkljivost ali omejitev dejavnosti, povzročena s strani političnih, ekonomskih in kulturnih norm družbe, ki zelo malo oziroma sploh ne upošteva ljudi, ki imajo določene ovire in jih na tak način izključi iz splošne dejavnosti. (Tako je oviranost, podobno kot rasizem in seksizem, diskriminacija in socialna opresija). (Oliver, 2012, str. 16)

Zaključujem in povzemam Zaviršek, ki pravi, da razumevanje oviranosti vedno razumemo dvojno, in sicer oviranosti, ki so lahko vidne ali pa nevidne, in pa oviranosti, ki so družbeno konstruirane na ekonomski, družbeni, psihološki in simbolni ravni. Ljudje iz družbe niso izključeni zaradi svojih ovir, ampak je njihova izključenost pogojena z družbeno kulturnimi prepričanji o oviranosti. Družba pogosto s svojo neprilagojenostjo in nedostopnostjo diskriminira in izključuje ljudi z ovirami. Diskriminacija in neenakost oblikujeta družbene ovire, ki ljudem z oviro onemogočajo enake možnosti na raznih področjih življenja, kot so npr. vključenost v delovno okolje, bivanje, kakovost prostega časa, sodelovanje v običajnih dejavnostih, dostop do pravic, samostojnost, izobraževanje ipd. (Zaviršek, 2000)

### **2.1.3 Jezik**

Pomemben družbeni dejavnik, ki vpliva na to, vidimo oviranost, je tudi naš jezik, ki kot pravi Čačinovič Vogrinčič (2003) zrcali naš odnos do sveta. Z jezikom močno vplivamo na naše in tuje zaznavanje resničnosti. Prav zato je v socialnem delu poimenovanje in pravilno izbiranje besed zelo pomembno. Obstajajo namreč besede, ki jemljejo moč in besede, ki moč krepijo. Pri

socialnem delu zavestno izbiramo besede, ki uporabnikom vlivajo moč in pogum. Izrazi kot so "klient", "pacient", "invalid" jemljejo moč, saj uporabnika postavljajo v nižji položaj, položaj brez moči. (Čačinovič Vogrinčič, 2003) Kristanc (1995) prav tako navaja izraze, kot so bebeci, idioti, degeni, defektni, prizadeti, za katere meni, da nakazujejo nehumanost in nesprejemljivost vseh drugačnih. Rutar (2015) pravi, da jezik, ki ga uporabljamo, pomembno določa zaznavanje realnosti, naše vedenje in delovanje. Ker se v socialnem delu zavedamo pomembnosti jezika, njegove uporabe in vpliva, ki ga ima na naš svet, se pri poimenovanju ljudi z ovirami izogibamo negativnim in starim poimenovanjem, saj takšni izrazi moč jemljejo in je ne krepijo. V socialnem delu uporabljamo izraze, ki ljudi z ovirami opisujejo kot odgovorne, sposobne ljudi in ne kot manjvredne, nesposobne in pasivne objekte skrbi. (Modic, 2021)

#### **2.1.4. Socialni model**

Med pandemijo smo bili priča porastu novih družbenih ovir (nedostopnost storitev in informacij, ukrepi, izolacija, izguba mobilnosti idr.), ki so bile v družbi, še posebej v povezavi z ljudmi z ovirami, pogosto spregledane in ne zadostno obravnavane. Kot pravita Hoskin in Finch (2020), so bili ljudje z ovirami med pandemijo diskriminirani zaradi družbene nagnjenosti predvidevati neoviranost svojih članov in posledično marginalizacijo vseh z ovirami. O tem, da so ovire družbeno konstruirane in da obstajajo v določenem družbenem kontekstu, ki posameznika ovira, govori tudi socialni model razumevanja oviranosti.

Kot navaja Modic (2021), se medicinski in socialni model med seboj razlikujeta v tem, kje vidita "problem". Medicinski model vidi problem v prirojeni ali pridobljeni oviri posameznika. Problem je v posamezniku in ne v okolju. Ker se strokovnjaki ne čutijo odgovorne, da bi spreminjali okolico, vidijo problem v posamezniku, ki v svojih značilnostih odstopa od normalnih oziroma povprečnih. Socialni model pa obravnava oviranost kot vpliv diskriminatornega okolja, ki invalidira posameznike. Oviranosti vidimo kot omejitve v fizičnem, intelektualnem ali senzornem delovanju, ki postanejo izstopajoče le v posebnih okoliščinah. Socialni model se sprašuje, kje v zunanjem okolju ležijo ovire, ki posameznikom onemogočajo opravljanje vsakodnevnih opravil v osebni in družbeni življenju. Nov pogled na oviranost se ne osredotoča zgolj na fizične ali mentalne lastnosti, temveč daje večji poudarek na socialne sisteme, kulturo, okolje, dostopnost, grajene ovire, predsodke, diskriminacijo in podobno. Kot piše Bregar (2016, str. 16) resnične ovire in družbene neenakosti nastanejo šele v stiku posameznice in posameznika z izključujočim okoljem.

V spodnji tabeli lahko vidimo glavne razlike med obema modeloma razumevanja oviranosti.

Tabela 1: Umestitev problema

| Umestitev problema                          | Dojemanje problema                                                                                                                                                                      | Najverjetnejši odgovori oziroma načini reševanja                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Medicinski model:</b><br>V posameznika   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– nesreča,</li> <li>– poškodba,</li> <li>– drugačnost,</li> <li>– izguba,</li> <li>– omejenost/ nezmožnost,</li> <li>– podpora/pomoč.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– dobrodelnost,</li> <li>– zdravljenje/rehabilitacija,</li> <li>– segregacija,</li> <li>– prilagoditev,</li> <li>– “dopolnilna” terapija,</li> <li>– varstvo in oskrba.</li> </ul>            |
| <b>Socialni model:</b><br>V družbeno okolje | <ul style="list-style-type: none"> <li>– predsodki,</li> <li>– socialne razmere,</li> <li>– grajene ovire,</li> <li>– diskriminacija,</li> <li>– zatiranje.</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– izobraževanje, ozaveščanje javnosti, neposredno financiranje,</li> <li>– dostopnost,</li> <li>– državljanske pravice, antidiskriminacijska zakonodaja,</li> <li>– politični boj.</li> </ul> |

(Modic, 2021)

### 2.1.5. Neodvisno življenje

Socialni model zagovarja, da lahko posamezniki premagujejo družbene ovire z določeno asistenco in tako kljub svojim oviram dosežejo neodvisno življenje.

Neodvisno življenje je pravica in možnost za hendikepiranega, da živi tako kot kdorkoli drug – se odloča o vseh stvareh v svojem življenju, prevzema odgovornost za svoje odločitve, govori v lastnem imenu, izbere kje in s kom bo živel, ima možnost izbire podpore in pomoči ter možnost vključevanja v vse življenjske dejavnosti (izobraževanje, zaposlitev, kulturo, politiko, šport, prostčasne aktivnosti, družinsko življenje). Pravica hendikepiranega je, da zavrne vse ponujeno, kar so drugi v dobri veri zanj pripravili in si utre svojo pot. Neodvisno življenje je pravica in možnost vztrajanja na izbrani poti, je svoboda sprejemanja zmotnih odločitev in priložnost za učenje iz lastnih napak. Hendikepirani potrebuje za neodvisno življenje in razvoj svojih potencialov dostopno okolje, tehnične pripomočke, dostopnost storitev (osebna asistenca) ter družbeno atmosfero, ki sprejema različnosti in v tem vidi priložnosti, pestrosti ter potenciale, ki družbo bogatijo. (Društvo za teorijo in kulturo hendikepa, b. d.)

Načela neodvisnega življenja so načela prevzemanja odgovornosti za lastno življenje, pravica do življenja v skupnosti, pravica in odgovornost, govoriti v svojem imenu, univerzalno oblikovanje, dostopnost osebne asistencе in drugih storitev, ki omogočajo vključitev v vsa življenjska področja. Filozofijo gibanja za neodvisno življenje je utemeljila angleška pisateljica Jenny Morris in temelji na štirih izhodiščih:

- 1) vsak človek ima veljavo,
- 2) vsak, ne glede vrsto hendikepa, je sposoben izbirati,
- 3) vsak ima pravico uveljavljati nadzor nad svojim življenjem,
- 4) hendikepirani ljudje imajo pravico do aktivne udeležbe na vseh ravneh družbenega dogajanja. (Modic, 2021)

Modic (2021) pravi, da aktivnosti, ki so za večino ljudi samoumevne, kot so obračanje v postelji, umivanje, opravljanje osebne nege, hranjenje, kuhanje ali pa bolj intimne aktivnosti, kot so: depiliranje, praskanje, striženje nohtov, barvanje las in podobno, so aktivnosti, o katerih pogosto ne razmišljamo in jih izvajamo samodejno, refleksivno, iz navade, a ljudem z ovirami pogosto predstavljajo izziv, ki ga brez dodatne pomoči ne morejo oziroma ga težje rešijo. Koncept neodvisnega življenja se razlikuje od življenja v skrbništvu, v odvisnosti in "pod zaščito". Razlika je predvsem ta, posameznik, daje navodila, kako dejavnost opraviti, medtem ko v skrbniškem odnosu posameznik sicer pove, kaj bi rad, ne more pa določiti načina, kako bo dejavnost opravljena; tu je odvisen od drugih ljudi ali institucij. Koncept neodvisnega življenja zagovarja enake možnosti, možnosti živeti enako kot drugi, možnosti sprejemanja osebnih odločitev, obvladovanja dnevnih aktivnosti, prevzemanja odgovornosti za svoje življenje in dejanja. Z njim povezano gibanje se bori proti diskriminaciji, geotizaciji, nasilju in za vključevanje ljudi z ovirami v vsa področja družbenega in osebnega življenja. Zagovarja možnost izbire, samoodločanja in neodvisnosti.

Neodvisno življenje vidim kot nekakšen cilj, ki ga želimo doseči v socialno-delovnem sodelovanju in odnosu z ljudmi z ovirami. Neodvisno življenje je med pandemijo postalo za marsikoga oddaljeno in nepredstavljivo. Zaradi zapiranja države, izolacije, socialne distance in drugih ukrepov, ki so omejili druženje, predvsem pa zaradi vpada osebne asistencije, je marsikdo na področju neodvisnosti občutil hudo stisko. Menim, da je neodvisnost vrednota, ki je zelo pomembna v življenju vseh ljudi, predvsem pa tistih, ki živijo z ovirami, saj občutek neodvisnosti krepi lastno moč, kreativnost in nadzor ter omogoča izpolnjeno, dostojno in kvalitetno življenje. Ker se je neodvisnost ljudi z ovirami drastično zmanjšala v času pandemije, menim, da moramo kot socialni delavci v sodelovanju z drugimi strokami stopiti skupaj in narediti vse kar lahko, da ublažimo škodljive posledice nenadne izgube neodvisnosti.

## **2.2. Ljudje z ovirami v času pandemije**

### **2.2.1. Pandemija**

Koronavirus je virus, ki povzroča bolezni dihal (od prehlada do potencialno smrtonosnih bolezni). Koronavirus je tudi zoonoza, kar pomeni, da se prenaša med živalmi in ljudmi. Pogosti znaki okužbe se odražajo v naslednjih simptomih: vročina, kašelj, težave z dihanjem ipd. (United Nations, b. d.)

Približno dve leti so po celem svetu veljale izredne razmere in ukrepi za zajezitev virusa, ki so onemogočali normalno družbeno življenje. Zaradi pogostih zapiranj države ali tako imenovanih lockdownov smo se morali izolirati in skriti v zavetje doma, izključenost iz družbenega življenja pa je s seboj prinesla številne posledice in stiske. Poleg materialnih stisk pa so na porastu duševne stiske, osamljenost, tesnoba, depresija in podobno.

Kot pravi Grebenc (2020, str. 233): Vsakdanje življenje, znane rutine in samoumevne poti so na lepem postale del našega konstantnega spreminjanja. Zaskrbljeno premišljujemo o aktivnostih, ki so povezane z zaprtimi prostori, in preudarjamo, kako se bomo kot skupnost sposobni spoprijeti z ekonomskimi, kulturnimi in političnimi spremembami, ki jih ta posebna preizkušnja prinaša. V pol leta smo ponotranjili socialno distanco. Obrazne maske so skrile našo mimiko. Komunikacija poteka z uporabo informacijske tehnologije. Kot da se je svet spremenil v veliko virtualno sobo, v kateri sem sam/a, a ves čas povezan/a z vsem svetom.

Ker se je pandemija globalno zelo hitro širila in stopnjevala, so bile konec januarja 2020 s strani SZO (eng.WHO: World Health Organisation) razglashene izredne razmere za javno zdravje (Kdaj epidemija postane pandemija?, 2020); številne države so zaprle meje, prekinile zračni in mejni promet ter ugasnile družbeno življenje. Z namenom zajezitve širjenja virusa so se v družbi pojavili številni ukrepi in omejitve, kot npr. obvezna uporaba mask, omejitev druženja, policijska ura, zaprtje javnih mest in šol ter omejitev javnega prometa. (Portal GOV.si, 2020)

Čeprav se ukrepi sproščajo in meje odpirajo, je stanje na svetu še kar nepredvidljivo in nejasno. Ko v svojem raziskovalnem delu pišem o pandemiji, se osredotočam predvsem na čas intenzivnega zapiranja in omejenosti gibanja, ki smo ga doživeli v letu 2020 in 2021.

### **2.2.2. Ovire med pandemijo**

Kot sem že zapisala, se ljudje z ovirami v vsakodnevnem življenju pogosto spopadajo s stigmatizacijo, z diskriminacijo, neenako obravnavo, odvisnim življenjem, pokroviteljsko držo, zmanjšanimi možnostmi za življenje, socialnimi, finančnimi in drugimi stiskami. Njihov položaj se je v času pandemije še dodatno poslabšal. Koronavirus je namreč drastično spremenil potek našega vsakdana in življenjskih možnosti, predvsem pa nas je družbeno izoliral in distanciral, kar je pri mnogih povzročilo poslabšano duševno in zdravstveno stanje.

Pandemija je na ljudi z ovirami mnogo bolj vplivala zaradi že obstoječih ovir in pa tudi zaradi novih ovir, ki jih je s seboj prinesla. Tu govorimo o odnosnih, okoljskih in institucionalnih ovirah. (United Nations, 2020) Da je trenutna pandemija položaj ljudi z ovirami še dodatno poslabšala, so se strinjali udeleženci spletne konference Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije, ki menijo, da so za hendikepirane skupine tveganja bistveno večja. K večjemu tveganju pripomorejo motnje v zagotavljanju storitev in podpore, predhodno zdravstveno stanje, ki lahko povzroči težji potek bolezni, nedostopnost večinskega zdravstvenega varstva in informacij idr. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020). Na slabši potek bolezni lahko vplivajo pridružena stanja, kot so: kronične bolezni pljuč, diabetes, hipertenzija, oslabele imunski sistem, in pa poslabšano duševno zdravje, ki je povezano s spremenjeno dnevno rutino, omejenimi socialnimi stiki, spremenjenimi delovnimi in izobraževalnimi pogoji, okrnjenimi možnostmi za preživljanje prostega časa, negotovostjo glede prihodnosti in stresom. (L. Š., 2020) Z gotovostjo lahko trdimo, da se je diskriminacija, ki jo doživljajo ljudje z oviro v času pandemije, znatno povečala na mnogih področjih. Pandemija je namreč razkrila pomanjkljivosti in šibkosti v zdravstvenem sistemu in sistemu socialnega varstva. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020)

Seveda moramo vedeti, da so ljudje z ovirami heterogena skupina, in da se ovire in potrebe med posamezniki razlikujejo, posledično pa je vsak posameznik glede na lastno oviranost doživel različne stiske in izzive. (A., T., 2020) V nadaljevanju bom predstavila, katere so tiste ovire in stiske, s katerimi so se ljudje z ovirami v časih pandemije najpogosteje srečevali.

### **2.2.3. Dostopnost zdravstvenih storitev in mobilnost**

Ljudje z ovirami se pogosteje srečujejo z zdravstvenimi težavami, v 43 državah velja, da 42 odstotkov ljudi z ovirami (osebe brez ovir predstavljajo 6 odstotkov) meni, da je njihovo zdravstveno stanje slabo. (United Nations, b. d.) Prav zaradi tega je nujno, da imajo ljudje z

ovirami vedno omogočeno zdravstveno oskrbo in dostop do svojega zdravnika. Dostopnost osebnih zdravnikov je bila v času zaprtja večinoma le virtualna. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020) Prav tako so terapije in rehabilitacije eksistencialnega pomena za marsikoga, ki živi z ovirami, do njih pa se je med zaprtjem države dostopalo veliko težje kot prej. Omejevanje terapij lahko vodi do tragičnih posledic in poslabšanja tako fizičnega kot psihičnega stanja. Priestley in Hemingway (2006) menita, da takšna politika zmanjševanja zdravstvene oskrbe spodbuja diskriminatorne odnose do ljudi z ovirami.

Nujno je, da imamo vsi, še posebej pa ljudje z ovirami vedno dostop do zdravstvenih storitev, pomembnih informacij, terapij in rehabilitacij ter drugih pomembnih storitev. (WHO, 2020) Nenadna prekinitev podpornega sistema in asistence namreč negativno vpliva na zdravje in počutje, vsakodnevne aktivnosti, socioekonomsko stanje ljudi ter ogroža kakovost življenja in celo zmožnost preživetja. (Senjam, 2020) K nedostopnosti storitev prispeva tudi omejitev mobilnosti v času pandemije in pa spremstva, ki je zaradi narave oviranosti mnogim bistvenega pomena. Ljudje z ovirami pogosto potrebujejo spremstvo pri zdravniku, testiranju za Covid-19, pri izpolnjevanju vprašalnikov ipd. Znani so primeri, ko na vhodu v trgovino ali v bolnišnico spremljevalcem ni bilo dovoljeno vstopiti. Ker ljudje z ovirami pogosto ne vozijo avtomobila, so bile zaradi ukinitve javnega prevoza možnosti za mobilnost še bolj omejene. Javni prevoz mnogim zagotavlja samostojnost pri opravljanju vsakdanjih poti in obiskovanje terapij, ki so pogosto v drugih občinah ipd. (Kreutz, 2021) Ob ponovnem “zagonu javnega prometa”, so bila navodila glede uporabe javnih vozil (primer vstopnih in izstopnih vrat itd.) ljudem z ovirami slabo dostopna ali sploh nedostopna. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020)

#### **2.2.4. Dostopnost informacij**

Dostopne informacije so informacije, ki so dostopne vsem ljudem in so torej prilagojene njihovim oviram. Potrebno je redno zagotavljanje informacij v različnih oblikah in formatih, ki bodo primerni za slušno ovirane, slepe, slabovidne, gluhoslepe, za ljudi z intelektualno oviro in druge. Informacije glede testiranj, zaščitnih sredstev in ukrepov v času pandemije niso bile prilagojene in dostopne za vse ljudi. Ljudje z ovirami namreč pogosto dobivajo tovrstne informacije preko socialnih stikov, ki pa so bili med pandemijo onemogočeni. Do informacij na spletu pa prav tako ni mogel dostopati vsak, saj nekateri za spletno komunikacijo niso bili usposobljeni ali pa računalnika niso imeli. Tudi informacije o točkah testiranja pogosto niso bile primerno podane; tako da se ni vedelo, kje so točke testiranja, kako do njih, kako poteka testiranje, kako je s spremstvom, kako je s prevozom v primeru suma okuženosti, kako se

izpolnjuje obrazce ipd. Neprimerno podane informacije pa povzročajo izključitev iz sistema prevencije; to posledično povečuje tveganje okužb, družbene stigme in izolacije. Zaradi izolacije pa so ljudje z ovirami prikrajšani za eventualne podpore iz okolja. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020)

#### **2.2.5. Osebna asistenca**

Osebna asistenca je prvi in najpomembnejši »pripomoček« neodvisnega življenja, ki hendikepiranemu omogoči svobodo in izhod iz položaja oskrbovanca. Osebna asistenca je nudenje pomoči uporabniku pri opravljanju aktivnosti, ki jih sam zaradi svojega hendikepa ne more opravljati, a jih vsakodnevno potrebuje doma in zunaj doma. Osebna asistenca je profesionalna storitev, ki vključuje pomoč pri osebni negi, komunikaciji in prenosu informacij iz okolja, gospodinjskih opravilih, na delovnem mestu, v izobraževalnem procesu ali prostočasnih aktivnostih. Storitve osebne asistencije zajemajo tudi drugo osebno pomoč (spremstvo, aspiracija, kateterizacija, premikanje položaja telesa itd.) ter 24-urno prisotnost v primeru življenjske ogroženosti uporabnika. (Društvo za teorijo in kulturo hendikepa, b. d.)

Poleg nedostopnosti zdravstvenih storitev in informacij so postale nedostopne tudi druge ključne storitve, kot je osebna asistenca. Lokalne oblasti so ponekod dobila vladna dovoljenja, da zmanjšajo podporo in asistenco, ki jo drugače morajo zagotavljati državljanom z ovirami. (Hoskin in Finch, 2020) Ljudje v domači oskrbi, ki so v vsakodnevnom življenju odvisni od drugih, tako z izpadom osebne asistencije doživljajo močno izolacijo, resnično grožnjo varnosti in celo preživetju. (United Nations, 2020) Med pandemijo so se pojavili številni primeri odpovedi osebnih asistentov zaradi strahu pred okužbo. To je še posebej nevarno v primeru, ko uporabnik osebne asistencije zboli, ni pa hospitaliziran oziroma mu je odrejena zgolj karantena, takrat namreč pogosto nastane problem, ko ni nikogar več, ki bi mu lahko zagotovil nujno in osnovno pomoč ter nego. Kot menijo pri Nacionalnem svetu invalidskih organizacij, je treba oblikovati protokole ravnanja ter zagotoviti ves zaščitni material za varno izvajanje storitev. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020)

#### **2.2.6. Uporaba zaščitne opreme, upoštevanje socialne razdalje, izolacija**

Nošenje zaščitne opreme, kot so maske, je postalo v današnjem času pravilo in norma, ljudem z določenimi ovirami pa obvezno nošenje zaščitnih mask predstavlja veliko breme in oviro.

Zaželena in priporočljiva socialna razdalja, ki naj bi znašala nekje od 1,5 do 2 metra, ni vedno možna, ko pride do ljudi z ovirami, ki potrebujejo fizični stik. Upoštevanje tega ukrepa lahko vodi do neinformiranosti, socialne izključenosti, poslabšanega duševnega zdravja, zmedenosti in frustracij. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020) Socialna distanca lahko vodi v občutke osamljenosti in izolacije. Povezana je z narastkom srčnih bolezni, demence in ostalimi zdravstvenimi problemi, pravijo na Nacionalni akademiji za znanost, inženiring in medicino. (American Psychological Association, 2020) Menim, da je socialna distanca močno vplivala tako na duševno kot telesno počutje ljudi. Izguba človeškega stika je med pandemijo postala tragedija za mnoge, posebno za tiste, ki fizični stik potrebujejo za delovanje v zunanjem svetu.

Ukrepi, kot sta socialna distanca in izolacija, ne upoštevajo dejstva, da ljudje z ovirami pogosto potrebujejo zunanjo podporo, pomoč in asistenco. Takšni ukrepi vodijo do bolj tveganih situacij, ko ljudje z ovirami lahko ostanejo tudi brez kakršnekoli podpore, oskrbe, osnovne nege, hrane, zdravil, ostalih osnovnih potrebščin. Neupoštevanje potreb teh skupin, vodi v tvegano prekinitev njihove avtonomije, zdravja in vsakodnevnega življenja. (United Nations, 2020) Izolacija je eden izmed največjih življenjskih problemov ljudi z ovirami na splošno. (Kristanc, 1995) Menim, da sta kot posledici izolacije med pandemijo velik izziv predstavljali tudi osamljenost in pa slaba socialna mreža ljudi z ovirami, ki se je v tem času najverjetneje še zmanjšala. Socialna mreža ljudi z ovirami pogosto ni zelo široka, kot pomembne stike namreč velikokrat opisujejo zgolj stike s svojci in sorodniki (Bohinec idr., 2015). K temu prispeva tudi dejstvo, da na splošno redkeje vstopajo v nove socialne interakcije (Simplican idr., 2015), kar zmanjšuje njihovo družbeno vključenost.

### **2.2.7. Duševno zdravje**

Duševno zdravje je ključen del zdravja posameznika, določa ga več psiholoških, bioloških in družbenih dejavnikov. Dobro duševno zdravje daje posamezniku možnost uresničevanja svojih kognitivnih in čustvenih zmožnosti, omogoča uspešnost v zasebnem, poklicnem in družbenem življenju ter je vir blaginje. (Pomurec, 2021)

Duševno zdravje povezujemo s srčnostjo, z zadovoljstvom, dobrimi odnosi, učinkovitostjo dela in delovanja, sposobnostjo ravnanja in soočenja s težavami ter razumevanjem zunanjega in notranjega sveta (Mikuš Kos, 2019). Slabo duševno zdravje pa povezujemo s slabim telesnim počutjem, nezdravim načinom življenja, hitrimi spremembami, s stresom, socialno izključenostjo, z diskriminacijo, kršitvami človekovih pravic idr. (Pomurec, 2021)

Statistično gledano ima vsaka četrta družina vsaj enega člana, ki ima težave v duševnem zdravju. Kar 6 odstotkov ljudi se sooča z depresijo, do 10 odstotkov ljudi pa ima težave zaradi stresnih motenj. Po samomarih smo na samem evropskem vrhu (20 samomorov na 100.000 prebivalcev). Kot poudarjajo strokovnjaki, je potrebna večja dostopnost do strokovne pomoči in preventivnih programov. Obravnava duševnega zdravja je v Sloveniji še vedno izrazito institucionalizirana in poteka v institucijah, ki so tudi neenakomerno razporejene po regijah in povzročajo neenakomerno dostopnost. Pomanjkljiva mreža pomoči na področju duševnega zdravja, nesodelovanje in nepovezovanje strokovnjakov različnih disciplin povzročata slabo dostopnost pomoči, dolge čakalne vrste in fragmentirano obravnavo, kar še dodatno obremenjuje uporabnike in njihovo duševno zdravje. (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021)

Ljudem s težavami v duševnem zdravju je na voljo tudi pomoč in podpora v okviru socialnega sektorja, preko socialnovarstvenih programov, ki jih izvajajo strokovne službe v okviru nevladnih organizacij in s strani koordinatorjev obravnave na CSD. Žal je tudi dostopnost programov nevladnih organizacij nezadostna in neenakomerno razporejena po Sloveniji. (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021)

Jasno je, da je v času pandemije narasla stopnja stresa med ljudmi. Strah pred novo boleznijo je povzročil močna čustva, ukrepi za preprečevanje novega virusa, pa so v ljudeh vzbudili tesnobo. (Centers for Disease Control and Prevention, b. d.). Zaradi izolacije, izgube dohodka, strahu in drugih negativnih posledic, ni čudno, da se je med pandemijo povpraševanje po storitvah v zvezi z duševnim zdravjem, povečalo. Iz podatkov pa lahko razberemo tudi to, da je med pandemijo svoje delovanje prekinilo oziroma ustavilo kar 93 odstotkov kritičnih služb za duševno zdravje po vsem svetu. (WHO, 2020)

BBC poroča, da kar 2604 oseb z ovirami (od 3351) meni, da se je njihovo duševno zdravje poslabšalo. (Clegg, 2021) Pandemija je poglobila duševne stiske in otežila dostop do strokovne pomoči. Strokovnjaki na tem področju vidijo rešitev v odpravljanju stigme duševnih bolezni in krepitvi mreže pomoči v lokalnem okolju. (STA, 2021) Razlogi za poslabšanje duševnega zdravja pri ljudeh z ovirami so mnogi, kot npr. samoizolacija in strah, zmanjšani socialni stiki ter šibkejša socialna mreža, ki se je lahko zaradi ukrepov zožala do mere, ko ni bila več funkcionalna. Ljudje z ovirami so navadno prilagojeni na življenje v običajnih razmerah in imajo radi rutino, delovanje v novih in hitro spreminjajočih razmerah pa lahko predstavlja

dodatni napor in terja dodatno podporo. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020) Rutina je pri ljudeh z ovirami zelo pomembna, a je bila v času pandemije krepko zamajana, kot piše Bandur (2020): "Rutina ustvarja strukturo, nam daje varnost, zato je pomembna in nujen sestavni del našega življenja na fiziološki in psihološki ravni. Rutina nas osvobaja in nam pomaga, da se regeneriramo in pripravimo za naslednji dan."

Menim, da pri slabem duševnem zdravju igra pomembno vlogo tudi osamljenost. Raziskava, ki so jo izvedli v Veliki Britaniji, namreč poroča, da so bili ljudje v času splošnega zaprtja v Veliki Britaniji zelo osamljeni. Ta osamljenost pa je bila še posebej izrazita pri ljudeh z ovirami. V pogovoru za RTV Iztok Mrak osamljenost definira kot občutek praznine in zapuščenosti.

Kot pravi Mrak: Zagotovo je čas koronavirusa prinesel več tesnobe in napetosti. Na ljudeh pušča posledice, ki se kažejo tudi v težavah v duševnem zdravju. Osamljenosti se lahko ubranimo predvsem s pozitivnim razmišljanjem o sebi: da se torej sprejemamo takšne, kot smo, in se vidimo kot koristne ter vredne člane te družbe. Pomembno se mi zdi, da najdemo svojo vizijo in si zastavljamo majhne, a jasne cilje. (A., T., 2020)

#### **2.2.8. Šolanje**

Ljudje z ovirami na splošno redkeje dokončajo izobrazbo in so pogostejše izključeni iz procesa šolanja oziroma ga zaradi določenih razlogov ne nadaljujejo. Zaradi pandemije je večina držav zaprla svoje izobraževalne ustanove in uvedla šolanje na daljavo, ki pogosto ni bilo prilagojeno učencem, dijakom in študentom z ovirami (neprimerno podana snov preko interneta, pomanjkanje opreme, pomanjkanje dostopa do interneta, materiala, podpore v novem učnem procesu ...). (United Nations, 2020) Med zaprtjem države so se marsikater družine soočale s pomanjkanjem podpore za svojega otroka ali mladostnika z ovirami. Takšna nenadna ukinitvev ali omejitev pravic ljudi z ovirami povzroča skrb med mnogimi. Izobraževalne ustanove niso prejele zadostnih navodil, kako podpreti otroke in mlade z ovirami, kako jim ponuditi čustveno podporo in kako jim pomagati pri učenju in razvijanju sposobnosti, ki so bile morda med zaprtjem države oslABLJENE. (Hoskin in Finch, 2020)

V prvih valovih pandemije je država torej zapirala šole, da bi svoje državljane obvarovala pred novim koronavirusom. Podobno kot otroci in mladostniki brez ovir so se tudi tisti z ovirami srečevali z izgubo motivacije, depresijo in anksioznostjo. Učitelji že opažajo posledice šolanja na daljavo. Poročajo namreč o porastu anksioznosti in depresije ter vpadu količine osvojenega

znanja. Kot pravi Matej Svetina, je razvojna naloga mladih, da iščejo svoje mesto v širšem prostoru. To zajema naloge, kot so: osamosvajanje, aktivno sodelovanje v družbi, odzivanje in delovanje v različnih situacijah, pridobivanje izkušenj in vsesplošno učenje.

Svetina tudi pravi: Najranljivejši so tisti s slabo socialno mrežo, tisti, ki živijo v družinah z nizkim socialnim statusom in zaostrenimi odnosi med člani družine, ter tisti, ki zapiranje težje prenašajo bodisi zaradi svojih osebnostnih lastnosti bodisi zaradi pomanjkanja podpore v svojem okolju. Zaradi občutka osamljenosti, strahu pred okužbo in socialne izolacije se je tesnobnost med mladimi znatno povečala. (Voščun, 2021)

Potrebno je omeniti še izgorelost staršev, ki morajo usklajevati lastno delo od doma, šolanje na daljavo in nego ter podporo otroku oz. mladostniku z ovirami. (Varuh Svetina: »V času šolanja na daljavo je treba poskrbeti za najšibkeje.«, 2020).

Za lažje razumevanje šolanja ljudi z ovirami v času pandemije navajam izjavo dijakinje iz CIRIUSA: Kasneje se je virus razširil po vsej Evropi. V naši državi so meseca marca razglasili prvi val epidemije. Zaprli so vse ustanove, med njimi tudi URI Soča, CIRIUS Kamnik, CIRIUS Vipava, vse šole in univerze, frizerske salone, trgovine in drugo. Učenci in dijaki smo takrat morali ostati v domačem okolju od marca do maja in opravljati pouk na daljavo. Starši si tedaj niti v sanjah sploh niso mogli predstavljati, da bo pandemija trajala še veliko dlje kot do maja. V maju smo se dijaki vrnili v šolo, a pouk ni potekal tako, kot pred epidemijo. Učitelji niso bili prisotni v CIRIUSU, ampak so nadaljevali z delom od doma. Vsi učenci in dijaki smo še naprej opravljali delo na daljavo, vendar iz šole. Učenci, dijaki in zaposleni (učitelji spremljevalci, negovalci, terapevti ...) so morali nositi zaščitne maske. Terapevti med izvajanjem terapije, spremljevalci med hranjenjem in negovalci med urejanjem so morali poleg zaščitne maske imeti tudi oblečeno zaščitno opremo. Med seboj se nismo smeli družiti in tudi z drugimi ne. Vedno smo ostajali v enaki dnevni sobi. Medsebojno dotikanje in delo na prenosnem računalniku drugega dijaka nista bila dovoljena. Vsak je imel za šolsko delo samo svoj prenosni računalnik ali tablico. V času obrokov zaščitnih mask nismo nosili. Hrano so nam ves čas prinašali v dnevne sobe. Če smo morali na stranišče, smo morali nositi zaščitno masko. Pred jedjo in po uporabi stranišča smo morali umivati in razkuževati roke. Terapevti so po vsaki opravljeni terapiji razkužili uporabljeno telovadno površino. (Artač, 2020)

Predsednik Društva študentov invalidov Slovenije Amir Alibabić sicer pravi, da prilagoditve in pouk na daljavo za študente resda potekajo dobro, a obenem meni, da se moramo: "[...] zavedati, da vse ni tako rožnato, saj vsi nimajo zagotovljenega dostopa do informacijske tehnologije in spletnih vsebin, predvsem pa do fizične pomoči, kot jo imajo v Ljubljani." Alibabić na vprašanje o največjih problemih, s katerimi se študentje z ovirami srečujejo ob izobraževanju na daljavo, odgovarja, da največjo težavo vidi pri dostopu do informacijske tehnologije in prilagojenosti predavanj ter literature. Pravi, da študentje z ovirami potrebujejo več prilagoditev predavanj in informacijske tehnologije, že ko ni krizne situacije. Kakor je oblik oviranosti več, ima vsak študent z ovirami svoje specifične potrebe tudi pri študiju. Neprimerno prilagojen izobraževalni proces lahko vodi v prekinitev šolanja, kar pa vpliva tudi na eksistencialni status študentov. Kot pravi Alibabić, lahko zaradi izpada študija študentje z ovirami izgubijo veliko več kot samo izobrazbo. Pojasnjuje, da je vsakdanjik študentov z ovirami že tako omejen in manj dostopen kakor ostalim ljudem ter da je skozi študij povečana socialna vključenost v življenje, ki je v času pandemije ponovno poniknila. (A. T., 2020)

#### **2.2.9. Delo**

Ljudje z ovirami morda res potrebujejo več podpore pri vsakodnevem življenju, a jim delo v običajnem delovnem okolju gotovo prinaša zadovoljstvo, možnost socialne interakcije in spoznavanje samega sebe. Kot meni Wilkinson (2020), je delo za ljudi z ovirami zelo pomembno, saj omogoča občutek neodvisnosti. (Wilkinson, 2020)

Nevladne organizacije in CSD-ji poročajo, da se tisti, ki so živeli v revščini že pred koronakrizo, pogrezajo še globlje. (Rus, 2020). A., T. (2020) razlaga, da je velika težava med ljudmi z ovirami revščina, saj meni, da so ji le-ti v večji meri izpostavljeni, stopnja nezaposlenosti je povprečno višja in več kot 3000 ljudi z ovirami, ki prejema invalidsko pokojnino, prejema zgolj 300 evrov mesečno.

Ljudje z ovirami so manj pogosteje zaposleni, najverjetneje pa so zaposleni v neformalnem sektorju. Tistim, ki so zaposleni ali samozaposleni, je bilo lahko delo od doma onemogočeno zaradi pomanjkanja potrebne opreme. Med pandemijo so narasla tudi tveganja za izgubo službe in rednega prihodka. Finančni primanjkljaj predstavlja dodatno breme ljudem z ovirami in njihovim gospodinjstvom, ki se tipično soočajo z dodatnimi stroški in izdatki zaradi svojih ovir (dostopne hiše ali stanovanja, oprema, pripomočki za asistenco, storitve ipd.), takšen položaj pa lahko vodi v revščino. (United Nations, 2020) Ljudje z ovirami na trgu dela, so se tako tekom pandemije, podobno kot preostali del prebivalstva soočali z delom od doma, s čakanjem na

delo, z izgubo zaposlitve, brezposelnostjo, izgubo dohodka, ipd. Številni so morali zapreti ali omejiti svojo dejavnost zaradi sprejetih ukrepov. Pogosto zaradi oviranosti delajo krajši delovni čas, kar pomeni, da prejemajo plačo, sorazmerno delovnemu času, iz naslova oviranosti pa prejemajo delno nadomestilo oz. delno invalidsko pokojnino. V praksi to pomeni, da tudi v normalnih razmerah ne prejemajo minimalnega osebnega dohodka, saj vsota plače za krajši delovni čas in nadomestila iz invalidskega zavarovanja, največkrat ne dosega višine minimalne plače. Situacija se je zaradi pandemije še dodatno poslabšala, saj je bil dohodek iz dela oseb, ki so napotene na čakanje, še nižji kot sicer; prejeli so zgolj 80 odstotkov plače. Ljudje z ovirami so prav tako praviloma po nastanku oviranosti premeščeni na slabše plačana delovna mesta; napotitev na čakanje na delo pa predstavlja velik finančni udarec. (Zveza delovnih invalidov Slovenije, b. d.)

Nekateri ljudje z ovirami opravljajo delo tudi v varstveno-delovnih centrih, ki so se med pandemijo prav tako za določen čas zaprli. Podobno kot izguba zaposlitve, dohodka ali čakanje na delo je zaprtje varstveno-delovnih centrov povzročilo poslabšanje v duševnem počutju pri mnogih uporabnikih.

"Posledice zaprtja varstveno-delovnih centrov in tako tudi prekinitve dnevne rutine ter ustaljenih socialnih stikov so bile razdražljivost, hitre spremembe razpoloženja, apatičnost, pa tudi agresija in samopoškodovanje," so vpliv zaprtja na uporabnike centrov opisali pri Sožitju. (V. R., 2020)

#### **2.2.10. Slepi in slabovidni**

Klemenc (2021) poroča, da so se slepi in slabovidni v času pandemije pogosteje zapirali v svoje domove, saj so zaradi težav, kot je ukinjanje javnega prometa, zapiranje regijskih in občinskih meja, izgubili občutek samostojnosti in neodvisnosti. Tudi če so želeli biti neodvisni, jih je situacija prisilila v odvisnost od tuje pomoči. Meni, da se je v času pandemije zmanjšala pomoč slepim in slabovidnim, ki vključuje negovalce, družinske člane in izvajalce zdravstvenih storitev, kar vodi v še večjo socialno izključenost.

"Slepi recimo neradi hodimo v večje trgovine, kjer se slabše znajdemo, v času, ko je manj druženja, pa težko dobimo koga, ki bi nas spremljal." (Kreutz, 2021) Raziskava, ki so jo izvedli v Veliki Britaniji, pravi, da se je število slepih in slabovidnih, ki hodijo po trgovinah med pandemijo, znižalo za kar 14 odstotkov. Obenem pa je potreba, da namesto njih po nakupih hodijo drugi, zrasla za kar 31 odstotkov. (Wilkinson, 2020)

Klemenc (2021) poroča tudi: da 46 odstotkov slepih ali slabovidnih anketirancev ugotavlja, da je dostopnost do zdravstvenih storitev omejena in zmanjšana v primerjavi s stanjem pred epidemijo. 26 odstotkov anketirancev meni, da je dostopnost zdravstvenih storitev za slepe in slabovidne precej bolj omejena kot za ostalo populacijo. Izzivi pri dostopanju do zdravstvenega varstva pa so pogosto povezani z zaustavitvijo javnega prevoza. 33–49 odstotkov vprašanih meni, da je bilo pridobivanje aktualnih informacij v času pandemije za slepe in slabovidne v primerjavi z ostalimi ljudmi slabše in ne zadosti prilagojeno njihovim potrebam.

Ukrepi, kot je obvezno nošenje mask, povzročajo stiske in izzive slepim in slabovidnim. Maske pri slabovidnih osebah namreč otežujejo prepoznavanje in povzročajo rosenje očal, popačijo glas in otežujejo komuniciranje. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020) Rot (2020) dodaja, da se slepi in slabovidni v prostoru znajdejo tudi z vonjem, kar je zaradi obveznega nošenja mask oteženo. (Kendrick, 2020)

Prav tako sta problematična ukrepa socialne distance in izolacije. Nekateri ljudje z okvaro vida potrebujejo fizični stik, saj se na splošno težje orientirajo v prostoru in tako pogosto potrebujejo pomoč drugega. V času pandemije, ko smo vstopili v nov svet in ko smo morali ohranjati socialno distanco, v javnem prostoru pa je vladal t. i. “enosmerni promet”, so se slepi ali slabovidni soočali z velikimi stiskami in izzivi. (Pollack, 2021) Wilkinson (2020) poroča, da so od zaprtja države dalje postali bistveno manj neodvisni, kar povezuje s poslabšanjem v duševnem zdravju. Meni, da slepi in slabovidni že tako v normalnih pogojih doživljajo občutke osamljenosti bolj intenzivno kot splošna populacija, ter da za njih obstaja večja verjetnost, da bodo zaradi socialne izolacije občutili depresijo in slabše zdravstveno stanje.

V času pandemije so v javnem prostoru začele veljati številne omejitve in prilagoditve prostorov. Študije kažejo, da si slepi in slabovidni v glavi ustvarijo prostorske reprezentacije prostorov, te mentalne zemljevide pa so med pandemijo zamajale hitre in pogoste spremembe prostorov, enosmerni promet v trgovinah in na javnih prostorih. V času pandemije so ljudje postali veliko bolj občutljivi in zavestni svojega osebnega prostora, slepi ali slabovidni pa pogosto zaradi svoje okvare vida nenamerno vstopijo v osebni prostor drugega, npr. na avtobusu ali pa v trgovini. Že majhne geste ljudi, kot so pridržanje vrat ob vstopu v trgovino, lahko pomenijo spremembo med vključitvijo in marginalizacijo. (Pollack, 2021) Socialna distanca je eden od razlogov, zakaj slepi in slabovidni manj hodijo ven in imajo manj interakcij z drugimi. Težje ohranjajo socialno distanco, za kar so pogosto tarča kritizma. (Wilkinson,

2020) Poslabšanje v duševnem zdravju je bilo med pandemijo pogosto tudi pri slepih in slabovidnih.

Ugotavljamo, da so slepi in slabovidni v času epidemije manj srečni in zadovoljni s svojim življenjem. Njihova ocena je upadla za 8 %. Veselje, s katerim se soočajo z vsakodnevnimi izzivi, se je znižalo in prav tako trditev, da njihove vsakodnevne obveznosti ne opravljajo več tako uspešno kot pred nastopom epidemije. Oboje je glede na vrednosti povprečne ocene upadlo za 10 %. Precej jih je opustilo športne aktivnosti (14 %) in za vsakodnevne aktivnosti pogosteje potrebujejo pomoč (12 %). Na drugi strani se krepi občutek negotovosti (trditev se je znižala za 12 %) in prestrašenosti (trditev se je znižala za 14 %). Pogosteje iščejo pomoč drugih ljudi (10 %), nezaupanje vase pa se pri slepih in slabovidnih v času pred in po epidemiji ni bistveno spremenilo (2 %). (Klemenc, 2021)

Omenim lahko tudi, da so se slepi in slabovidni otroci soočali s številnimi izzivi med šolanjem na daljavo, saj se je od njih pričakovalo, da se bodo brez podpore znašli z različnimi elektronskimi gradivi, platformami in programi, ki jih je prineslo šolanje na daljavo. Otroci slepih ali slabovidnih staršev so se prav tako srečevali s številnimi nevšečnostmi, saj so jim starši veliko težje pomagali ob uvedbi drugačnega šolanja. (Kendrick, 2020)

#### **2.2.11. Slušno ovirani**

Podobno ostale skupine, se tudi slušno ovirani soočali z slabo dostopnostjo in mobilnostjo kot posledico pandemije. Kot poroča Haile (2021), je bila dostopnost do zdravstvenih storitev za slušno ovirane med pandemijo otežena.

Pri osebah z okvaro sluha je pomembno poudariti dostopanje do informacij, ki v času pandemije niso bile primerno prilagojene. Slušno ovirani že na splošno veliko težje spremljajo informacije iz različnih medijev (Lah, 2020). Televizijski program bi moral biti med pandemijo prilagojen z podnapisi ali pa z tolmačenjem v znakovni jezik. Na takšen način bi se zagotovil nemoten dostop informacij za vse z okvaro sluha. (Kreutz, 2021)

Obvezno nošenje mask je močno vplivalo na življenje slušno oviranih ljudi ter na njihovo komunikacijo. Komunikacija v primeru okvare sluha sploh ni mogoča brez prosojne maske. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020) Branje iz ustnic in opazovanje mimike sta namreč ključnega pomena za vseh slušno ovirane. Ker maske pokrivajo velik del obraza in dušijo zvok, so ljudje z okvaro sluha veliko težje razumeli govor.

Posledično imajo ljudje z okvaro sluha “[...] velike težave z uporabo mask, predvsem v situacijah, ko se pogovarjajo oz. urejajo različne življenjske zadeve; npr. na občini, pri zdravniku, v trgovini.” Zaradi gluhote oz. okvare sluha so tudi večinoma socialno izključeni iz socialnega in družabnega življenja večinske slišne okolice. Težava je predvsem razumevanje govorjene besede, saj si veliko pomagamo z mimiko obraza in z odčitavanjem z ustnic, kar je ob uporabi zaščitnih mask onemogočeno. Prav tako pa veliko težje spremljajo informacije iz različnih medijev.” (Lah, 2020)

Haile (2021) v svoji raziskavi Hearing Health Foundation to potrjuje in poroča o 85 odstotkih ljudi z okvaro sluha, ki so med pandemijo doživeli precejšnje stiske in težave zaradi nezmožnosti branja iz ustnic kot posledico obveznega nošenja mask. Z oteženo komunikacijo lahko povežemo tudi poslabšanje v duševnem zdravju. Natalija Spark, tolmačka slovenskega znakovnega jezika, v pogovoru Veroniko Rot meni, da se je zaradi pomanjkanja komunikacije in osebnih stikov med pandemijo pri slušno oviranih povečala verjetnost za anksiozna stanja, živčnost, nemirnost, napetost v mišicah, slab spanec, strah, težave s koncentracijo in podobno. (Rot, 2020)

Ogromno slušno oviranih oseb se še vedno sooča s težavami pri vsakodnevnem premagovanju ovir, tudi na področju šolanja. V Sloveniji smo imeli tudi primer študentke z okvaro sluha, ki je med pandemijo vložila tožbo proti fakulteti, ker ji ni dovolila spremljati pouka s tolmačem. Na srednjih šolah imajo slušno ovirani dijaki namreč možnost prisotnosti tolmača 10 ur na teden. (Rot, 2020)

#### **2.2.12. Gibalno ovirani**

Osebe z gibalno oviranostjo so se med pandemijo soočale s stiskami in izzivi zaradi izgube mobilnosti in posledično dostopanja do pomembnih storitev.

Posamezne skupine invalidov se torej v času pandemije soočajo z različnimi težavami, med najbolj pereče za gibalno ovirane je Aljoša Škaper, paraplegik in pobudnik prvega slovenskega spletnega imenika pridem.si, namenjenega gibalno oviranim osebam, izpostavil ukinitve javnega prevoza ter prepoved prehajanje med občinami. (Kreutz, 2021)

To je zelo pomembno, saj so zdravstvene storitve in terapije pogosto lahko v drugih občinah. (Kreutz, 2021) Osebe z gibalno oviranostjo pogosto redno obiskujejo terapije in fizioterapije. BBC v svojem prispevku predstavi primer družine, ki jasno kaže diskriminatorno obravnavo ljudi z ovirami v času pandemije. Mama poroča, da medtem ko je bila skoraj v celoti zaustavljena oskrba za njeno 14-letno hči z ovirami, je oče, ki se je okužil s Covid-19, prejel številne obravnave in zdravstvene tretmaje. 14-letna Josselin ima redko gensko bolezen, zaradi katere ne sliši, ima oviran vid, ne hodi ali govori ter se hrani preko cevke. Za njeno dobro počutje prejema številne storitve, kot so fizioterapija, govorne in jezikovne terapije, delovne terapije idr. Vse te storitve so bile marca 2020 v celoti zaustavljene. Mama poroča, da se je Josselin zaprla vase, trpela za depresijo, po mesecu dni si je začela puliti lase in praskati svojo kožo, da ima zdaj brazgotine. Josselin so predpisali antidepresive in antipsihotična zdravila ter zdravila, ki naj bi ublažila bolečino v bokih in hrbtenici (bolečina se je pojavila kot posledica pomanjkanja fizioterapije). Njen oče, ki se je okužil s Covidom-19 pa je za razliko od nje preživel 5 tednov na intenzivni negi. Razlika v negi, oskrbi in podpori, ki jo je prejel njen oče in v negi, oskrbi in podpori, ki jo je prejela Josselin, je skrb vzbujajoče velika. Mama Josselin poroča, da oče lahko dostopa do raznih storitev, kot so delovna terapija, fizioterapija, prejel je celo pripomočke in opremo za lažje okrevanje po okužbi in za krepitev mobilnosti. Za razliko od očeta pa je stanje pri Josselin drugačno: kohlearni implant, ki potrebuje redno nastavljanje vsakih nekaj mesecev, ni bil pregledan že skoraj 2 leti; pregled za vid je bil izveden kar preko telefona; od marca 2020 ni bila na fizioterapiji v živo. (Clegg, 2021)

V članku *Pozabljeni otroci s posebnimi potrebami* lahko preberemo več izjav zaskrbljenih staršev otrok z ovirami: "Kar mene skrbi je to, da v tem času otroci nimajo terapij in bodo posledično lahko nazadovali oz. se bo poslabšalo njihovo fizično stanje. Razlika je 14 dni ali sedaj 6 tednov. Razumem, zakaj je tako, vseeno bomo pa imeli posledice," pravi ena od mam. "

"V našem primeru je prišlo do regresije (oslabelost mišic na nogi zaradi ne-gibanja) po 16. dneh karantene samo v notranjem prostoru. Poslabšala se je tudi epilepsija, še več stresljajev. Je naporno obdobje, sploh za enostarševske družine, ker je prevelika obremenitev za 24/7 (še nespanje, bolezni itd.), pove druga mama. "(Delo, 2020)

Obvezno nošenje zaščitnih mask lahko pri gibalno oviranih ljudeh privede do precejšnjih zapletov, še posebej v primeru slabših pljučnih kapacitet in drugih dihalnih obremenitev. "Predstavljajte si, da ste tetraplegik, kar posledično pomeni, da imate slabša pljuča, dihate plitko. In potem morate imeti od jutra do večera na obrazu masko ter dihati pod njo." (SGlasnik,

2021) Moramo se zavedati, da je veliko gibalno oviranih posameznikov obenem tudi kroničnih bolnikov, kar pomeni, da so dovzetnejši za bolj nevaren potek okužbe. Zaradi tega so bili, podobno kot starejši, tudi ljudje z ovirami zaradi previdnosti veliko bolj izolirani med pandemijo. To predstavlja določen izziv, saj smo ljudje socialna bitja, ki potrebujemo stike z drugimi, posebno, če živimo z ovirami in smo pri vsakodnevnem življenju odvisni od zunanje pomoči. (A., T., 2020)

### **2.2.13. Ljudje z intelektualno oviro**

Da informacije o pandemiji niso bile jasno podane za ljudi z intelektualno oviro, poroča zveza Sožitje in opozarja, da morajo aktualne informacije biti razumljive in jasne za vse državljane. (V. R., 2020) Poleg neprilagojenosti informacij so se tudi osebe z intelektualno oviro soočale s nedostopnostjo zdravstvenih storitev in z pomanjkanjem oskrbe.

Poleg tega pa je bilo za marsikoga skoraj nemogoče strogo upoštevanje izolacije, saj za lažje soočanje s težjimi situaciji pogosto potrebujejo kratke sprehode in kakovosten čas zunaj. (United Nations, 2020) Pojavili so se primeri mladi ljudi z avtizmom, ki so skušali narediti samomor, saj se preprosto niso znali več spopadati z drastičnimi spremembami, ostali so bili sami v izolaciji, brez socialne mreže in oskrbe. (Clegg, 2021) Tudi maske so pri nekaterih povzročile nelagodje, saj lahko vzbujajo strah in težave pri prepoznavanju. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020) Seveda je pri vsakem posamezniku doživljanje mask drugačno, iz osebnih izkušenj pa lahko povem, da nošenje maske povzroča močan občutek stresa ljudem, ki so senzorno bolj občutljivi na predelu obraza in težje razumejo namen nošenja maske.

### **2.3. Socialno delo in pandemija**

Socialno delo se je med pandemijo soočalo z raznimi izzivi, socialne delavke in delavci pa so morali biti precej inovativni ob vzpostavljanju novih sistemov podpore ljudem z ovirami, brezdomnim, žrtvam nasilja in ostalim potrebnih pomoči. (Banks idr., 2020) Hrovatič (2020) poudarja problematiko o slabi zastopanosti socialnega dela v medijih v času pandemije, saj meni, da se ni vedelo zadosti, kako poteka delo na CSD-jih, in da ljudje niso vedeli, na koga se lahko s svojimi vprašanji obrnejo. Osebni kontakti z uporabniki so v tem času postali na nekako celo prepovedani. Nevladne organizacije so bile prve, ki so začele opozarjati na poglobljajoče stiske se uporabnikov. Banks (idr., 2020) meni, da so se pogoji med pandemijo poslabšali predvsem za tiste, ki so že tako najpogostejše uporabniki socialno-delovnih storitev, torej za

tiste, ki živijo na robu družbe, ki živijo s poslabšanim zdravjem, z revščino in drugimi oblikami neenakosti.

Menim, da je v času izrednih razmer treba razvijati in poglobljati medsebojno solidarnost, in da kot skupnost pomagamo tistim, ki so v stiski.

Živimo v času izrednih razmer, ko nam življenje še kar narekujejo ukrepi za zaježitev okužbe, v času, ko je pomembna solidarnost, sodelovanje in podpora. (Hrovatič, 2020) Zaviršek (2020) v svojem prispevku piše o solidarnosti in pravi, da je za solidarnost pomembno sprejeti stališče, da smo kot ljudje med seboj tesno povezani, da vsak človek z drugim deli vsaj eno od nujnih človeških vlog (vloga partnerja, sosedu, znanca, prijatelja, sorodnika, učitelja, prodajalke, zdravnika, strežnice, čistilca, čistilke, peka, radijskega napovedovalca idr.). Zavirškova meni, da so danes medosebni odnosi zelo okrnjeni v nadaljevanju, pa navaja primere solidarnosti iz drugih držav. V Bogoti je županja pozvala bogate državljane, da so pred velikih zaprtjem države, donirali revnim družinam in posameznikom (identificirali so 350.000 družin, ki so potrebovale pomoč); na Portugalskem so tujcem z neurejenim statusom podelili enake pravice, kot jih imajo državljani, kar vključuje pravico do zdravstvenih in drugih javnih storitev; tudi generalni sekretar Združenih narodov Antonio Guterres meni, da je treba v teh časih zaščititi vse ljudi, da solidarnost ne sme biti selektivna, na to opozarja tudi apel Mirovnega inštituta, ki obenem poziva, da se vsem (migrantom, brezdomcem, izbranim ...) podeli status, ki bo zagotavljal dostop do zdravstvenih in socialnih pravic tudi v Sloveniji. Selektivna solidarnost pomeni solidarnost z enimi, a ne z drugimi. Tu se pojavlja vprašanje, kdo si zasluži solidarnost in kdo ne, kdo je solidarnosti "zaslužen" in kdo ne.

Zaviršek (2020) meni, da sodobnim državam ne gre dobro od rok iskanje kreativnih rešitev, ki bi odgovarjale na potrebe uporabnikov in uporabnic. Lažje je zapreti vse šole, dnevne centre in druge pomembne organizacije, kot pa razmišljati o drugih možnostih. Kot rešitev navaja primer iz Nemčije, kjer so šole ostale odprte za otroke iz ranljivih kontekstov, ki drugače šolanja ne bi zmogli nadaljevati (npr. zaradi slabih pogojev v domačem okolju). Navaja tudi primer solidarnosti na domačih tleh, ko se je nekaj vrtcev organiziralo in razvozilo hrano ekonomsko ogroženim družinam, ki bi v nasprotnem primeru ostali doma lačni.

Imamo ljudi, ki nimajo svojih domov in so naenkrat postali »prekrškarji«, ker ne morejo »ostati doma«. Ljudje so imeli v programih dnevnega varstva in drugih oblik skupinskega in individualnega dela, le možnost vključenosti, ki jih je ohranjala pri socialnem zdravju. Z zaprtjem tovrstnih dejavnosti smo jih potisnili na drugo stran. V socialnem delu nam je postalo

jasno, da poglobljamo stiske ljudi, ki so zaprti ali so se zaprli v svoje domove, ne želijo »vznemirjati« služb, ne želijo biti »nadležni«, zaslutili smo, da se za stenami domov odvijajo ne samo osamljenost, strah pred jutrišnjim dnem, temveč tudi tragične zgodbe prisiljenih medsebojnih odnosov, ki jim ljudje niso kos. (Hrovatič, 2020, str. 1)

Menim, da je v izrednih časih zelo pomembna solidarnost, kot socialni delavci pa ne smemo biti selektivni in moramo svoje storitve nameniti vsem ne glede na morebitne osebne okoliščine posameznikov, kot so narodna pripadnost, spol, starost, oviranost idr.

## **2.4. Zaključek**

Ljudje z ovirami so pogosto diskriminirani in odrinjeni na rob družbe. Njihov položaj se je času pandemije zgolj poslabšal. Kot smo videli, se ljudje z ovirami v času pandemije soočajo z nedostopnostjo: zdravstvenih in drugih pomembnih storitev, terapij in informacij, povezanih s pandemijo, s slabšo mobilnostjo, problemom oskrbe in spremstva; obstajajo tudi številne stiske zaradi sprejetih ukrepov, zaščitne opreme, izolacije in socialne razdalje. Stiske so pogoste na področju dela, šolanja, domačega okolja in duševnega zdravja. Problematika ljudi z ovirami med pandemijo potrebuje več naše pozornosti, solidarnosti, potrebno je večje seznanjanje javnosti o njihovih stiskah, krepitev moči in glasu ter skupno sodelovanje različnih strok z namenom ljudem z ovirami omogočiti manj obremenjeno, dostojnejše in bolj kakovostno življenje v teh izrednih časih.

Kot je bilo zapisano v sporočilu generalnega sekretarja na mednarodni dan invalidov: Pandemija COVID-19 je razgalila trdovratne ovire in neenakosti, s katerimi se sooča ena milijarda oseb s posebnimi potrebami po svetu. Prav njih je pandemija najbolj prizadela. V tem pogledu bi morale osebe s posebnimi potrebami same voditi inkluzivne odzive in ukrepe za okrevanje po pandemiji. Moramo sklepati partnerstva, odpraviti nepravilnosti in diskriminacijo, povečati dostopnost do tehnologije in okrepiti institucije, ki bodo ustvarile bolj vključujoč, dostopen in trajnosten svet po COVID-19. (Poznavalec, b. d.)

### 3. FORMULACIJA PROBLEMA

Po preučitvi literature za izbrano temo sem ugotovila, da je že marsikaj raziskano na področju hendikepa v času zaprtja države zaradi pandemije Covida-19, a je tu še veliko prostora za nadaljnje raziskave in, kar je še bolj pomembno, za seznanjanje javnosti o stiskah ljudi z ovirami v domači oskrbi, ki so se pojavljale med tem časom. Ker smo se med pandemijo ukvarjali veliko, če ne predvsem z zdravjem, smo lažje pozabili na druga zelo pomembna področja, kot so dostopanje do storitev, finančne stiske, duševno zdravje, osebna asistenca, spremstvo, mobilnost idr. Menim, da so pandemije lahko zelo nevarne za ranljive skupine ljudi, ki so že v normalnem stanju, odrinjene na družbeni rob, saj se pogosto njihova družbena izključenost in diskriminacija v takšnih izrednih razmerah zgolj poglobita.

Pandemija je na ljudi z ovirami mnogo bolj vplivala zaradi že obstoječih ovir in pa tudi zaradi novih odnosnih, okolijskih in institucionalnih ovir, ki so se pojavile. (United Nations, 2020) V tem času so se ljudje z ovirami soočali z motnjami v zagotavljanju storitev, podpore in dostopnosti večinskega zdravstvenega varstva ter informacij, s slabšim zdravstvenim stanjem in z poslabšanjem v duševnem zdravju. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020) Moramo vedeti, da tako nenadna prekinitev podpornega sistema in asistencije negativno vpliva na zdravje in počutje, vsakodnevne aktivnosti, socioekonomsko stanje ljudi ter ogroža kakovost življenja in celo zmožnost preživetja. (Senjam, 2020)

Kot socialni delavci se moramo zavedati, da imajo vsi ljudje ne glede na diagnozo ali vrsto ovire (fizične, senzorne, intelektualne, čustvene, duševne idr.) pravico do dostojanstva, varnosti, enakovredne obravnave, osnovnih potreb in želja, še posebej časih izrednih razmer, ko so pravice ljudi velikokrat odrinjene na stran. Vsi si želimo biti polnopravni in spoštovani člani družbe, vsi si prizadevamo za dobro življenje na svoj način. Ljudje potrebujemo vzajemne odnose z bližnjimi, prijatelji in drugimi. (Modic, 2021) Menim, da imamo kot socialni delavci in delavke zdaj odlično pri-ložnost, da te pravice pomagamo realizirati, da delujemo solidarno in pomagamo ljudem do boljšega življenja. Hrovatič (2020, str. 4): "Socialno delo zmore opazovati, prisluhniti, povezovati, delovati. In kot so veliki načrti Mednarodne zveze socialnih delavk in delavcev, se zna učiti iz kriznih razmer in zmore pokazati svetu, kako drugače delovati."

S svojo raziskavo želim javnosti predstaviti problematiko, s katero so se ljudje z ovirami soočali v času zaprtja države. V svojem raziskovalnem delu bom raziskala zgodbe ljudi z ovirami, ki živijo doma. Za to sem se odločila, saj so ljudje z ovirami, ki ne živijo v institucionalni oskrbi,

bistveno bolj vključeni v družbo, v času zapiranja države pa so se morali soočiti s številnimi stiskami, ki so nekoliko drugačne od stisk ljudi v institucionalni oskrbi, in kot piše (Hrovatič, 2020, str. 2): "Socialne delavke ugotavljajo, da je pozornost usmerjena v domove zaradi okužb, ne vemo pa veliko, kako je z ljudmi, ki so sami doma."

V svoji diplomski nalogi me bo zanimalo, kaj se je med zapiranjem države dogajalo v njihovih življenjih, kakšne stiske so se pojavile, kako so jih reševali, kaj za njih pomenijo sprejeti ukrepi, kakšno je bilo njihovo duševno in telesno zdravje ter kje so našli pomoč in podporo, ko so jo potrebovali. Socialno delo je stroka, ki se odziva na trenutne in aktualne potrebe ljudi ter omogoča ljudem možnosti za dostojanstveno in kakovostno življenje. Ker se socialno delo ukvarja z ljudmi, ki so iz družbe izključeni, so stigmatizirani, zaznamovani in ovirani, se mi izbrana tema zdi strokovno relevantna.

### **3.1. Raziskovalna vprašanja**

V diplomski nalogi želim raziskati:

1. Kako je zapiranje šol, delovnih okolij in VDC-jev vplivalo na ljudi z ovirami?
2. Kako so dostopali do zdravstvenih storitev?
3. Kako so dostopali do javnih prostorov?
4. Kako so dostopali do pomembnih informacij v zvezi s pandemijo Covida-19?
5. Kako je bilo z osebno asistenco v času zaprtja države?
6. Kako so ljudje z ovirami doživljali ukrepe, kot so samoizolacija, nošenje mask in socialno distanciranje?
7. Kakšne duševne stiske so se pojavile?
8. Kakšne telesne težave so se pojavile?
9. Kje so lahko našli podporo in pomoč, če so jo potrebovali?

## **4. METODOLOGIJA**

### **4.1. Vrsta raziskave**

Raziskava, ki sem jo izvedla, je kvalitativna, saj sem zbirala besedne opise, ki se nanašajo na raziskovalni pojav. Raziskava je empirična, saj sem zbirala novo, neposredno izkustveno gradivo. (Mesec, 2009)

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

Merski instrument je pripomoček za merjenje določenih značilnosti objektov, z pomočjo merskega instrumenta izzovemo vedenje, ki je indikator lastnosti, ki jo merimo. Najpogosteje uporabljamo merske instrumente, ki izzovejo in merijo besedne reakcije. (Mesec, 2009) Tudi sama sem uporabila merski instrument, ki meri besedne reakcije, in sicer vprašalnik za intervju, metoda zbiranja podatkov, ki sem jo uporabila, pa je spraševanje, natančneje standardizirani intervju.

### **4.3. Populacija in vzorčenje**

Sodelovala sem z nevladnimi organizacijami, preko katerih sem prišla v stik z ljudmi, ki so ustrezali kriterijem moje populacije. Populacijo sem opredelila na naslednji način: Populacija moje raziskave so ljudje z ovirami, ki za čas zbiranja podatkov (od januarja do maja 2022), živijo v domači oskrbi na območju Republike Slovenije. Vzorec pa je priročni neslučajnostni, za katerega je značilno zbiranje ljudi, ki so nam najbolj dostopni, zajema pa 7 enot.

### **4.4. Zbiranje podatkov**

Metoda zbiranja podatkov je spraševanje.

### **4.5. Obdelava in analiza podatkov**

Obdelava podatkov je kvalitativna. Zbrano gradivo predstavljajo dobesedni prepisi pogovorov. Intervjuje sem označila s črkami od A do G, jih oštevilčila po vrstnem redu izjav, nato sem izjave prepisala v tabelo, kjer sem vsaki izjavi pripisala pojem, kategorijo in propozicijo. Celotna obdelava podatkov je v prilogi.

## **5. REZULTATI**

Rezultate bom predstavila po posameznih temah, ki sem jih določila v postopku kodiranja.

### **5.1 Šolanje od doma**

V času moje raziskave sta bila dva intervjuvanca vključena v izobraževalni proces. Prva intervjuvanka je med pandemijo obiskovala Zavod za usposabljanje invalidne mladine Kamnik, drugi intervjuvanec, vključen v proces izobraževanja, pa je obiskoval študij v Ljubljani. Njuna izkušnja se precej razlikuje, intervjuvanka opisuje, da je med šolanjem na daljavo doživljala občutke žalosti in osamljenosti, medtem ko intervjuvanec trdi, da ga šolanje na daljavo ni prizadelo, in da v zvezi s tem ni bilo velikih posebnosti. Kot izzive intervjuvanka navaja težave s koncentracijo, pomanjkanje družbe in občasne težave z računalnikom.

“Ko so zaprli šole sem bila zelo žalostna. (A1.1) Predvsem sem bila žalostna, saj se nisem mogla videti s svojimi sošolci in sošolkami v živo. (A.1.2) Zapiranje šol me je kar pretreslo, (A.1.3) še posebej na začetku. Včasih je bilo kar naporno in težko je bilo obdržati koncentracijo.” (A.1.4)

Drugi intervjuvanec pa pravi, da ni bilo večjih izzivov, saj redko obiskuje fakulteto, tako da ga zapiranje šol ni zelo prizadelo. Najbolj ga je prizadela ustavitev terenskega dela, potrebnega za dokončanje študija. Kot prednost šolanja na daljavo je navedel dodatni čas za branje literature.

“Sem izredni doktorski študent. Trenutne nič ne delam, šolanje od doma me ni tako prizadelo (E.1.1), saj grem navadno le občasno na faks, po literaturo ali na kakšen seminar. (E.1.2) Med šolanjem na daljavo si lahko prebral ogromno literature (E.1.3), ni bilo nič posebnega.” (E.1.4)

Oba pa sta imela omogočen dostop do vseh potrebnih pripomočkov za izvajanje šolanja na daljavo.

### **5.2. Delo od doma**

Na področju dela od doma eden od intervjuvancev navaja hitro spreminjanje navodil in predvsem pomanjkanje druženja.

“Na živce mi je šlo, ker se je tako hitro spreminjalo. Vsak dan je bilo drugače, en dan delaš od doma, drug dan ne.” (C.1.1)

Drugače meni, da je organizacija dela potekala brez težav. Drugi intervjuvanec, ki je med pandemijo delal od doma, meni, da na področju dela od doma ni bilo stisk, medtem ko naslednji

intervjuvanec navaja, da je doživil čustvene stiske in čustveni stres povezan z ustavitvijo dela in projektov.

“Drugače sem zelo dejaven, pogosto delam na projektih, to mi res veliko pomeni, med pandemijo pa so se vsi projekti prekinili, (D.1.2) to me je kar strlo, moram priznati. (D.1.3) Doživil sem čustvene stiske glede tega.” (D.1.4)

Zadnji intervjuvanec, ki je med pandemijo delal od doma, je poudaril naslednje izzive: ukinitve delovnega mesta, prejemanje denarnega nadomestila in denarna stiska. Intervjuvanec je zaradi izgube službe moral prejemati denarno nadomestilo, ki pa ne predstavlja stabilnega prihodka, kar mu je predstavljalo dodaten stres in občutke negotovosti. Zaradi izgube službe je imel več časa za pridobivanje dodatnih znanj, kar je navedel kot prednost.

“Ta čas sem prejemal denarno nadomestilo (F.1.2), nekako je šlo skozi, a sem moral kar paziti, kam dajem denar. (F.1.3) Malo sem bil pod stresom (F.1.4), saj se ne spoznam dobro na vse te formalnosti z nadomestili, a sem na srečo imel dobro strokovno delavko, ki mi je pomagala vse urediti. (F.1.5) Med zaprtjem sem se dolgočasil, saj sem drugače navajen delati. (F.1.6) Dolgčas mi je predstavljal velik izziv. (F.1.7) Zaposlil sem se s spletnimi s spletnimi tečaji, kjer sem pridobival znanje, ki mi bo morda pomagalo v prihodnosti. Ko sem se zaposlil in vložil svoj čas v nekaj, mi je bilo lažje. (F.1.8)”

Intervjuvanci menijo, da so imeli dostop do vseh potrebnih pripomočkov za izvajanje dela od doma.

### **5.3 Obiskovanje VDC-ja**

Dva od intervjuvancev sta obiskovala VDC pred pandemijo, med pandemijo pa ga je obiskovala samo ena intervjuvanka, kot izziv pa navaja upoštevanje ukrepov, predvsem obvezno nošenje mask.

“Sama hodim na delo v Varstveno delovni center. Tudi med pandemijo sem obiskovala VDC, a smo morali ves čas upoštevati predpisane ukrepe, kar je bilo kar mučno. (G.1.1) Najtežje mi je bilo nositi maske, saj se mi ne zdi človeško, da smo morali maske nositi ves čas.” (G.1.2)

## **5.4. Zdravstvene storitve**

Nekateri intervjuvanci navajajo, da ni bilo pretirane potrebe po dostopanju do zdravstvenih storitev. Večina pa jih navaja, da je bil dostop do zdravstvene oskrbe in terapij zelo omejen, če ne onemogočen.

“Drugače hodim na terapije enkrat ali dvakrat na teden, takrat pa nisem dostopal do terapij kar mesec in pol, kar je negativno vplivalo na moje počutje.” (B.2.4)

Eden od intervjuvancev navaja, da je moral pregled pri zdravnici dejansko izsiliti. Večina jih navaja, da je imela omejenost zdravstvene oskrbe na njih negativne posledice. Nekateri menijo, da gre pri takšni omejenosti zdravstvenih storitev za nepremišljeno in nespametno potezo oblasti, drugi so zaradi tega razočarani in imajo neizpolnjena pričakovanja. Večina jih je izrazila potrebo po pregledu v živo, a pogosto to ni bilo mogoče, zato je marsikdo zaradi tega občutil nelagodje in stres. Zdravstveno stanje se na srečo ni poslabšalo nobenemu. Zdravstveno oskrbo so zdravniki želeli nadomestiti s pogovori preko telefona, elektronske pošte ali pa Skypa.

## **5.5 Javni prostori**

Eden od intervjuvancev pravi, da je imel ves čas omogočen dostop do testiranja, medtem ko drugi intervjuvanec meni, da je bilo njegovo dostopanje do testiranja veliko bolj omejeno, saj je moral vsak dan, če se je želel testirati, prehoditi daljšo razdaljo in dolgo stati na mrazu. Nekateri pravijo, da jih je najbolj prizadelo zapiranje prostorov, kot so kavarne in restavracije, saj se zaradi teh omejitev niso mogli več družiti.

“Zelo je name vplivalo, da nisem mogel hodit ven s kolegi. (B.2.5) Ponavadi hodim s kolegi na kavo, to sem zelo pogrešal.” (B.2.6)

Omejitev druženja na javnih površinah je bila za marsikoga velik izziv in čustveni napor. Pojavila se je močna potreba po druženju. Medtem pa so nekateri poudarili, da jim ni bilo težko ostati doma, saj se jim je to zdelo najbolj smiselno. Po večini so lahko dostopali do trgovine, lekarne in drugih nujnih storitev, težava pa se je pojavila v manjših necentraliziranih vaseh, kjer so trgovine in lekarne lahko bistveno bolj oddaljene in tako brez javnega prevoza niso dostopne. Tako so imeli določeni intervjuvanci dostop do trgovine, lekarne in drugih javnih prostorov zgolj v večjih mestih.

“Do trgovine (C.2.4) in lekarne sem lahko dostopal, ko sem bil v Ljubljani. (C.2.5) Če bi bil na Štajerskem, iz koder sem, pa ne bi mogel, saj je trgovina predaleč stran od mojega doma, je odmaknjena 5 kilometrov, avtobusa pa ni bilo. Tudi pločnika ni.”(C.2.6)

## **5.6. Mobilnost**

Trije intervjuvanci menijo, da ni bilo izgube mobilnosti, medtem ko dva menita, da je bila mobilnost precej omejena. Eden tu pojasni, da je bila njegova mobilnost omejena zaradi strahu pred okužbo in zaradi težav z masko, saj jo težko nosi. Nekateri menijo, da so bili zaradi izgube mobilnosti odrezani od sveta, posledično pa so občutili utesnjenost in negativen vpliv na splošno počutje. Nekateri so mnenja, da imajo takšni ukrepi negativen vpliv predvsem na ranljive skupine.

“Mislim, da so v določenih stvareh so pretiravali, saj niso mislili na ranljive skupine, kot smo slepi, gluhi (C.5.1), ki ne moremo uporabljati javnega prevoza in so nas tako z ustavitvijo javnega prometa dobesedno odrezali od sveta. Po mestu se je še dalo priti, ker imaš vse na dosegu roke, drugače je bil pa to res velik problem. Nisi mogel dostopati do ničesar.” (C.5.2)

Zaradi zaustavitve javnega prometa so se marsikomu pretrgale vsakodnevne poti in možnosti za druženje in interakcije. Kot alternativo javnemu prevozu intervjuvanci navajajo naslednje vrste tako zasebnega prevoza: domače vozilo, domači kombi, taksi, prevoz osebnega asistenta in peš, kot organiziranega prevoza: šolski prevoz.

## **5.7. Informacije**

Nekateri intervjuvanci menijo, da so bile informacije primerno podane informacije, drugi pa menijo, da informacije niso bile primerno podane. Do informacij so intervjuvanci dostopali večino preko naslednjih virov: splet, televizija, poročila, radio, družbeni mediji, mediji s tolmačem, televizijski programi s podnapisi, v pisni obliki, članki, preko razlage drugih, pogovorov in pogovorov v šoli. Po večini menijo, da pri dostopanju do informacij ni bilo težav.

## **5.8. Spremistvo**

Tisti, ki navadno potrebujejo spremljevalce, trdijo, da jim je bil med pandemijo omogočen dostop do spremljevalcev. Nekateri so potrebovali pomoč spremljevalcev zgolj ob večjih nakupih, medtem ko pri drugih za spremstvo sploh ni bilo potrebe.

“Za trgovino, če gre za večji nakup, imam spremljevalca. (C.2.8) Težav s spremljevalci med pandemijo ni bilo, ko sva šla v trgovino s spremljevalcem, sva se štela za eno osebo.” (C.2.9)

Po večini pri spremstvu ni bilo težav, se pa je pojavil strah pred okužbo, zdravje spremljevalcev pa je postalo pogoj za sodelovanje.

## **5.9. Osebna asistenca**

Osebni asistenti intervjuvancev so bili tako iz družinskega kot zunanjega kroga ljudi, vsi intervjuvanci, ki uporabljajo storitev osebne asistencе, pa trdijo, da pri dostopanju do asistencе med pandemijo ni bilo večjih težav. Podobno kot pri spremljevalcih, se je pojavil strah pred okužbo. Če bi prišlo do tega, da bi osebni asistent zbolel, bi rešitev izpada osebne asistencе reševali na naslednje načine: pomoč družinskega člana, dodatni asistenti, prostovoljci.

“Imel sem dostop do osebnih asistentov (D.4.1), če tega dostopa ne bi imel, npr. v primeru, ko bi vsi zboleli, bi se obrnil na prostovoljce. (D.4.2) Stiske sem reševal tako, da sem, če je en zbolel, poklical drugega.” (D.4.3)

## **5.10 Ukrepi**

Nekateri intervjuvanci so doživljali ukrepe kot potrebne, veliko pa jih je bilo z ukrepi nezadovoljnih. Po večini so mnjenja, da ukrepi ne upoštevajo stisk ranljivih skupin, da povzročajo diskriminacijo in neenako obravnavo, saj npr. nekateri ljudje potrebujejo več časa zunaj, ne morejo dihati z masko na obrazu ipd.

“Ukrepi se mi ne zdijo pravični, še posebno niso primerni za ranljive skupine, kot so invalidi in gibalno ovirani, starejši ... Te skupine so ukrepi najbolj prizadeli. (D.5.1) In menim, da moje ovire in ovire mnogih drugih niso bile zadostno obravnavane. (D.5.2) Tisti, ki smo bili že tako najbolj ranljivi, smo bili s sprejetimi ukrepi še bolj spregledani (D.5.3), celo diskriminirani.” (D.5.4)

Ob socialnem distanciranju se je pojavila potreba po fizičnem dotiku, nekateri so se soočali s kritiko drugih, če so pozabili oziroma so težje ohranjali socialno razdaljo. Drugi pa so bili najbolj prizadeti zaradi omejitve druženja in pa aktivnosti, kot so npr. športne aktivnosti. Eden od intervjuvancev je poudaril prednost socialne distance, ki je zaščita pred okužbo. Intervjuvanec, ki ima okvaro vida, pa kot rešitev za upoštevanje socialne distance navaja pomoč bele palice.

“Ohranjanje distance mi ni predstavljalo težave, saj imam belo palico, ki je dolga 2,5 metra.” (C.5.5)

Izzivi, ki so jih intervjuvanci doživljali zaradi obveznega nošenja mask, so naslednji: nezmožnost govorjenja, težave z dihanjem, težave ob nošenju maske, predvsem ob večurnem nošenju, oslABLJENA komunikacije, slabost, padanje in popravljanje maske, rosenje očal, akne in druge težave s kožo.

“Tu govorim predvsem o maskah, saj prekrivajo ustnice in zakrivajo mimiko ter mi tako onemogočajo, da bi razumel, kaj mi drugi govorijo. (F.5.3) To je res težko in psihično naporno. (F.5.4) Komunikacije praktično ni bilo. (F.5.5.) Že tako se včasih težko znajdem v svetu, a z maskam je bilo res nevzdržno.” (F.5.6)

Eden od intervjuvancev je celo prenehal obiskovati VDC zaradi obveznega nošenja mask. Izzive zaradi mask se je reševalo tako, da so masko nosili pod nosom. Intervjuvanci so na splošno v povezavi z maskami doživljali naslednje občutke: frustracija, nesmisel, čustveni stres, psihični napor, občutek nevzdržnosti in groza. Ko smo govorili o izolaciji, so intervjuvanci izrazili potrebo po druženju, potrebo po sprehodih in stiske, da so preživeli premalo časa zunaj, da so bili osamljeni, ter da jim je bilo dolgčas. Nekaterim izolacija ni predstavljala nobenih težav. Drugi pa so našli rešitve v druženju, osebni rasti in celo religiozni aktivnosti. Eden od intervjuvancev pa je kot prednost izolacije omenil tudi osebno kontemplacijo in dobro izkoriščen čas. Pogosti občutki, povezani z izolacijo, sta bili osamljenost in žalost, ter mnenje, da je bilo doživljanje izolacije mučno.

### **5.11. Socialni stiki**

Intervjuvanci so med pandemijo ohranjali stike najpogosteje preko naslednjih virov: telefon in splet. Stike so ohranjali tudi preko platform, kot so Facebook, Skype in Zoom. Ne glede na ukrepe pa so se marsikateri še naprej družili v živo. Dva od sedmih intervjuvancev sta navedla, da sta stike zaradi previdnosti omejila.

“Malo manj smo imeli obiskov, saj smo bili zaradi mojega stanja malce bolj previdni, če pa je že mami koga spustila na obisk, sem bila obiska zelo vesela.” (A.6.6)

“Na splošno pa nisem maral, da hodi kdo na obisk. Še zdaj pazim.” (B.2.24)

## **5.12 Duševno zdravje**

Dva sta ocenila svoje duševno zdravje kot dobro, trije intervjuvanci pa kot slabo. Čustva, ki so jih doživljali intervjuvanci, so: žalost, nemotiviranost, strah pred okužbo in prihodnostjo, panika, negotovost, slaba volja, nejevera, upanje, stres, depresija, tesnoba, jeza in osamljenost. Kot vzrok za poslabšanje v duševnem zdravju pa so navedli: izolacijo, strah pred virusom, družbeno vzdušje in pandemijo na splošno. Nekaterim je bilo najtežje ob bolezni svojih bližnjih, drugim pa ob popolnem zaprtju države.

“Moje duševno zdravje se je poslabšalo v tem času, (F.6.1) občutil sem veliko jeze, (F.6.2) tesnobe (F.6.3) in strahu. (F.6.4) Strah me je bilo okužbe (F.6.5) in pa tudi negotove prihodnosti. (F.6.6) Poslabšanje mojega počutja je povezano s pandemijo (F.6.7) in splošno paniko v družbi.” (F.6.8)

## **5.13 Telesno zdravje**

Nekateri izzivi povezani s telesnim zdravjem so bili: pomanjkanje časa na soncu, zaležanost, pomanjkanje gibanja in potreba po sprehodih, kožne bolezni, kot so luskavica in akne, stres, poslabšanje bolezni, korona in infekcija noge. Večinoma pa intervjuvanci menijo, da ni bilo večjih izzivov na področju telesnega zdravja. Da bi ohranili svoje zdravje, so intervjuvanci uporabljali različne načine, nekateri so se sončili na dvorišču, drugi so delali vaje doma, hodili po stanovanju, uporabljali telovadbo opremo, kot je sobno kolo, se sprehajali ... Sprehajanje je pogost način ohranjanja zdravja, ki so ga navedli intervjuvanci.

“Sem se pa spomnil, da ker ne morem ven na sprehod, bom pa hodil po stanovanju. (B.7.6) Tako sem na vsake pol ure malo hodil po stanovanju in tako sem rešil telesne težave, ki so se pojavile.” (B.7.7)

## **5.14 Pomoč in podpora**

Formalno pomoč in podporo so lahko intervjuvanci prejeli v šoli, v invalidskih organizacijah in na invalidskem skladu, CSD-ju, Zavodu za zaposlovanje, v VDC-ju, zdravstvu, psihoterapiji, osebni asistenci in verski instituciji. V šoli v Kamniku so imeli na voljo pogovorne ure, ki so bile namenjene reševanju aktualnih stisk dijakov, imeli pa so na voljo tudi šolsko psihologinjo. Na fakulteti je podporo in pomoč intervjuvancu, ki obiskuje fakulteto, ponudila mentorica. Eden od intervjuvancev kot formalno pomoč in podporo navaja invalidske organizacije, in sicer društvo slepih in slabovidnih, zvezo slepih in slabovidnih in medobčinska društva, ki so mu

bila vedno na voljo tako preko telefona kot preko individualnih obiskov, ter invalidski sklad, ki mu je omogočil prilagoditev delovnega okolja. Pod zdravstvo so intervjuvanci navedli pomoč zdravnikov, psihiatrov, psihoterapevtov in možnost obiska zdravilišča. Eden od intervjuvancev meni, da mu je vso potrebno pomoč in podporo ponudil tudi VDC. Drugi intervjuvanec meni, da mu je bila vedno na voljo osebna asistenca in pa verska institucija. Eden od intervjuvancev pa je podporo in pomoč našel na zavodu za zaposlovanje in pa CSD-ju, kjer so mu ponudili svetovanje in pomoč.

Ko smo se pogovarjali o neformalni pomoči in podpori, so največkrat omenili prijatelje, ki so jim bili vedno na voljo za pogovor, za lajšanje osamljenosti in pomoč pri soočanju s težavami, in družino oziroma družinske člane, ki so intervjuvancem ponudili pomoč in podporo, tako da so pogosto namesto njih odhajali po nakupih in opravkih, so jih tolažili in podpirali ter jim bili na voljo. Nekateri so omenili tudi podporo in pomoč partnerja, sosedov in trgovk v trgovinah. Pomanjkanje podpore in pomoči so intervjuvanci čutili na naslednjih področjih: pomanjkanje druženja, izguba mobilnosti, dostopanje, prostočasne aktivnosti, solidarnost v družbi, povezanost med ljudmi, zapiranje šol, invalidske organizacije niso vzpostavile stika, želeli bi si torej več podpore iz strani invalidskih organizacij, več razumevanja pri upoštevanju ukrepov in prilagajanja na tem področju.

“Pomanjkanje podpore pa sem čutila pri ukrepih, pričakovala sem več razumevanja pri nošenju mask (G.8.5) Na tem področju bi si želela več prilagoditev.” (G.8.6)

### **5.15 Soočenje s težavami**

Nekateri so svojo sposobnost soočenja s težavami ocenili kot normalno, večina pa je ocenilo, da so se med pandemijo težje soočali s težavami, nekateri so omenili tudi dejavnike, kot so izguba motivacije in izguba jasnosti uma.

“Imel sem izzive, ko sem se moral soočiti s težavami (F.6.12), saj mi je padla motivacija (F.6.13) in tista jasnost uma, ki mi navadno pomaga stvari dobro presoditi in preseči izzive vsakdanjega življenja.” (F.6.14)

“Soočenje s težavami je bilo tudi normalno, imam veliko skupino prijateljev, ki so mi pomagali, če je bilo kaj narobe.” (C.6.5)

## **5.16. Zadovoljstvo z življenjem**

Splošno zadovoljstvo z življenjem sta dva intervjuvanca ocenila “nezadovoljen”; naslednja dva sta svojo stopnjo zadovoljstva ocenila kot “srednje zadovoljen”, eden pa je stopnjo zadovoljstva ocenil kot “zadovoljen”.

“... tudi nisem bila preveč zadovoljna, kako je potekalo moje življenje.” (G.6.11)

## **5.17. Kakovost življenja**

Štiri intervjuvanci od sedmih menijo, da so imeli tudi med pandemijo dobro kakovost življenja, trije od sedmih pa menijo, da se je njihova kakovost poslabšala v času pandemije.

“Kakovost mojega življenja je bila neizmerno manjša kot pred pandemijo.” (D.6.7)

“Kakovost mojega življenja je bila dobra, saj sem razumel omejitve in zaprtje države.” (E.6.3)

## **5.18. Odnosi**

Za odnose so nekateri intervjuvanci mnenja, da so med pandemijo v odnosih občutili več povezanosti, in da so odnosi na splošno ostali dobri, medtem ko nekateri menijo, da so odnosi postali slabši, bolj zaprti in odtujeni.

“Odnosi so bili slabši (D.6.8), bili so veliko bolj zadržani, zaprti.” (D.6.9)

## 6. RAZPRAVA

V razpravi bom rezultate povezala z literaturo in zaključila s sklepi, do katerih sem prišla s pomočjo izvedene raziskave.

Pomembna ugotovitev moje raziskave je, da so se intervjuvani ljudje z ovirami, tako kot je navedeno v teoriji, med pandemijo soočali s številnimi stiskami. Te stiske so se največkrat odražale v omejeni dostopnosti. Ljudje z ovirami tako kot ostali niso mogli dostopati do določenih prostorov, kot so to npr. kavarne in restavracije, kjer so se navadno družili s prijatelji. To je problematično predvsem iz tega vidika, da imajo ljudje z ovirami pogosto manjšo in šibkejšo socialno mrežo, prekinitev te mreže pa je za marsikoga lahko pomenila veliko čustveno stisko in odrezanost od sveta.

Mnogo invalidov je imelo v času epidemije težave v duševnem zdravju, tudi zaradi manj socialnih stikov. Socialna mreža invalidov je praviloma šibkejša in se zaradi ukrepov preprečevanja širjenja COVID-19 lahko hitro še bolj zoži do te mere, da ni več funkcionalna. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020)

Socialne stike so sicer ohranjali preko različnih kanalov, kot sta telefon in internet, a je omejitev dejanskega druženja in obiskovanja marsikoga potisnila v osamljenost. "Ljudje z ovirami so lahko doživljali okrepljene občutke osamljenosti kot odziv na ukrepe za socialne distance." (American Psychological Association, 2020)

Ukrep ustavitve javnega prometa se mi zdi izredno nepremišljena poteza, saj je, kot je omenil eden od intervjuvancev, ljudi z ovirami, ki so za svoje vsakodnevne poti vezani na javni promet, dobredno odrezal od sveta in s tem povečal možnost duševnih in socialnih stisk. "Osamljenost, tudi zaradi prekinitve javnega prometa in omejevanja gibanja na občino stalnega bivališča, je vodila v težave v duševnem zdravju in kot posledica tega, v spremembe vedenja (agresivnost, avtoagresivnost, samoizolacija)." (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020)

Ljudje z ovirami, ki živijo v manjših krajih in vaseh, kjer jim javni promet pomeni možnost dostopanja do osnovnih storitev, so ponekod ostali brez možnosti dostopa v trgovino, lekarno ipd. Ko govorimo o dostopanju, pa se mi zdi najbolj problematično poudariti, kar je potrdila tudi moja raziskava: nedostopnost ali izredna omejenost zdravstvenih storitev. Kot piše Clegg (2021), je bilo dostopanje do zdravstvenih storitev velik izziv za ljudi z ovirami v času pandemije.

Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (2020) piše: “V času karantene so mnogi invalidi, otroci in odrasli, ostali brez terapij, kar lahko pusti trajne negativne posledice ali bistveno poslabša njihovo zdravstveno stanje. Tudi dostopnost osebnih zdravnikov je bila večinoma le virtualna, če sploh.”

Zdravstvene storitve morajo biti vedno dostopne za vse ljudi, še posebej pa za ranljive skupine ljudi, kot so to ljudje z ovirami, čigar zdravstveno stanje je pogosto bolj ranljivo. Moja raziskava potrjuje omejenost zdravstvenih storitev v času pandemije, navaja pa tudi različne načine, preko katerih so skušali zdravstveni delavci kompenzirati oziroma nadomestiti izpadlo zdravstveno oskrbo. To, da so skušali zdravstveni delavci nadomestiti zdravstveno oskrbo preko telefonskih pogovorov in pa preko elektronske pošte, se mi ne zdi niti zadostno niti dopustno, saj preko telefona ali elektronske pošte ne moremo zares oceniti in ugotoviti dejanskega stanja posameznika ter mu tako ne moremo ponuditi učinkovite pomoči. Seveda je ohranjanje stika z uporabniki preko telefona in elektronske pošte boljše kot nič, a v nobenem pogledu ne gre za celostno in primerno obravnavo. Razumem, da se je zdravstvena stroka soočala s svojimi izzivi in omejitvami in da je skušala narediti najboljše za vse, a vseeno ni dopustno, da so od zdravstvene oskrbe bili odrezani tisti, ki jo resnično nujno potrebujejo.

Moja raziskava ugotavlja, da intervjuvanci sicer niso imeli večjih težav pri dostopanju do informacij, vseeno pa nekateri menijo, da informacije niso bile primerno podane za vse, npr. za ljudi z intelektualno oviro ali demenco. To se mi je zdelo zanimivo, saj sem glede na prebrano literaturo pričakovala, da bo na področju dostopanja do informacij bistveno več izzivov. Do informacij so dostopali na različne načine, največ preko spleta, kar se mi zdi nekako pričakovano, saj na spletu lahko dostopamo do tako pisnih kot ustnih in drugače prilagojenih vsebin.

Moja raziskava je pokazala, da spremstvo in osebna asistenca povečini nista predstavljali velikega izziva, saj so imeli intervjuvanci vedno dostop do svojih spremljevalcev in asistentov. Pričakovano pa je postalo pomembno vprašanje zdravja, intervjuvanci so postali na to izredno bolj pazljivi, saj namreč niso želeli zboleti. Zdravje je postalo pogoj za izvajanje spremstva in osebne asistenc. Čeprav nihče od intervjuvancev ni ostal brez osebne asistenc ali spremstva, to še vedno ostaja problem v situacijah, ko posameznik nima nikogar v življenju, ki bi izpadlo spremstvo ali asistenco nadomestil. V teh primerih lahko posameznik več časa ostane sam, popolnoma odrezan od sveta, brez potrebne nege in oskrbe.

Moja raziskava je pokazala, da se ljudje različno odzivajo na podobne situacije. Šolanje in delo na daljavo so posamezniki različno doživljali, nekaterim je šolanje na daljavo predstavljalo velik izziv predvsem v smislu izolacije in osamljenosti. Kot pravi Alibabić, lahko zaradi izpada šolanja ljudje z ovirami izgubijo veliko več kot samo izobrazbo, izgubijo možnost socialne vključenosti, ki se je med pandemijo ponovno zmanjšala. (A. T., 2020) Nekateri pa so se zaradi pandemije morali soočiti z ustavitvijo terenskega dela in drugih za študij pomembnih obveznosti. To pomeni tudi težje in počasnejše zaključevanje študija, spreminjanje načrtov in reorganizacijo življenja. Kar lahko ljudem z ovirami, ki že na splošno redkeje dokončajo izobrazbo (United Nations, 2020), predstavlja frustracijo in zamaje občutek lastne vrednosti. Do potrebnih pripomočkov so imeli intervjuvanci dostop tako pri šolanju na daljavo kot pri delu od doma.

Tisti, ki so lahko delali od doma, niso poudarili večjih izzivov, razen ponovno izolacije in osamljenosti, je pa moja raziskava pokazala, da so tisti, ki so službo izgubili oziroma so se zaradi pandemije zaključili njihovi projekti, doživljali veliko več stisk, od finančnih pa do čustvenih. Izpad dohodka je za ljudi z ovirami, ki imajo zaradi narave svoje oviranosti dodatne stroške (dostopna stanovanja, oprema, storitve ipd.), zelo problematičen, saj potencialno vodi v revščino in materialno ogroženost. (United Nations, 2020) Možnost materialne ogroženosti pa je narasla v primerih napotitve na čakanje. Ljudje z ovirami povprečno ne prejemajo plače v višini minimalne plače, za čas čakanja na delo, pa so prejeli zgolj 80 odstotkov prejete plače (Zveza delovnih invalidov Slovenije, b. d.), kar menim, da je premalo za dostojno in kvalitetno življenje.

Intervjuvanci, ki so hodili v VDC, menijo, da je bilo najtežje upoštevati ukrepe, še posebej maske. Moja raziskava je pokazala, da imajo ljudje z intelektualnimi ovirami največ težav pri nošenju mask. Prišlo je do tako fizičnih zapletov, kot psihičnih zapletov. Podobno kot piše v literaturi je prišlo do oslajljene komunikacije in do težav pri govorjenju, kar je še posebej tistim z okvaro sluha pomenilo dobesedno prekinitev v komunikaciji. Ljudje z okvaro sluha so med pandemijo doživljali stiske, saj jim je bila zaradi obveznega nošenja mask onemogočena komunikacija in branje iz ustnic. Pomanjkanje komunikacije pa lahko vodi v poslabšanje v duševnem zdravju, piše Haile (2021).

Tudi tisti z oslajljenim vidom so poročali o težavah zaradi maske, saj nošenje maske povzroča rosenje očal, kar pa seveda slabša vidljivost. O tem piše tudi Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije, in sicer, da maske pri slabovidnih osebah otežujejo prepoznavanje in

povzročajo rosenje očal, popačijo glas in otežujejo komuniciranje. (Nacionalni svet invalidskih organizacij, 2020) (Kendrick, 2020). Intervjuvanci so zato raje nosili masko pod nosom.

Moja raziskava je pokazala, da izolacija, podobno kot je navedeno v literaturi, povzroča osamljenost. Čas pandemije je v naša življenja prinesel več osamljenosti in tesnobe (A., T., 2020) in pa tudi stresa, močnih čustev ter stresa povezanega z novo boleznijo in ukrepi (Centers for Disease Control and Prevention, b. d.). Večja je bila tudi potreba po druženju, po preživljanju časa zunaj, veliko več je bilo dolgčasa, a tudi osebne kontemplacije. Kot sem že omenila, so ljudje z ovirami ranljiva skupina tudi na področju socialne mreže in stikov. Izolacija je ljudem z ovirami omejila obiske in druženje. Socialne stike so med pandemijo sicer ohranjali na več načinov, od spleta do telefona, marsikdo pa se je družil v živo, tako rekoč na skrivaj, saj je bila stiska zaradi izolacije prevelika.

Ob socialnem distanciranju se je pojavila večja potreba po fizičnem stiku. Fizični stik je za ljudi pomemben, saj smo ljudje socialna bitja in nam je bližina drugega pomembna in celo ključna za dobro življenje. Prav tako pa nekateri ljudje z ovirami potrebujejo fizični stik za orientacijo in delovanje v svetu. Kot pravi Pollack (2021), potrebujejo nekateri zaradi narave svoje oviranosti fizični stik, saj se na splošno težje orientirajo v prostoru in tako potrebujejo pomoč drugega. Prav tako pa je moja raziskava pokazala, da je številne zelo prizadela omejitev druženja. Duševne stiske so med pandemijo sunkovito narasle, kot navaja STA (2021), je pandemija poglobila duševne stiske in otežila dostop do strokovne pomoči, kar se mi zdi še posebej problematično.

Tudi moja raziskava je pokazala, da so bila tudi pri ljudeh z ovirami v porastu predvsem negativna čustva, kot so žalost, osamljenost, depresija in utesnjenost. Večinoma je bil vzrok čustvenih stisk najden v pandemiji, strahu pred okužbo, izolaciji in splošnem družbenem vzdušju, ki se je odražalo predvsem v nenehnem strahu in paniki. Pomembni dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje, so zadovoljstvo z življenjem, kakovost življenja, sposobnost soočenja s težavami in kakovost odnosov. Moja raziskava je pokazala, da je bilo zadovoljstvo z življenjem med ljudmi z ovirami najpogosteje slabo ali pa srednje. Kakovost življenja je bila presenetljivo ocenjena dobro, kar pomeni, da med pandemijo ne glede na vse našete stiske, še vseeno večinoma niso doživljali hujših in ekstremnejših sprememb, ki bi sunkovito zamajale kakovost življenja. Raziskava je tudi pokazala, da so se ponekod odnosi izboljšali, drugje pa poslabšali, postali bolj zaprti in odtujeni. Tisti, ki doma živijo z drugimi osebami, so povedali, da so se odnosi izboljšali, medtem ko ljudje, ki doma živijo sami, menijo, da so

se odnosi poslabšali. K temu je gotovo prispevalo omejeno druženje in obiskovanje. Moja raziskava je pokazala, da so ljudje z ovirami doživljali manjše telesne težave, ki so jih reševali z fizičnimi vajami doma in sprehodi.

Moja raziskava je pokazala tudi to, da so ljudje z ovirami največ podpore in pomoči dobili v neformalnem krogu ljudi, ki zajema družino in prijatelje. Da to drži, potrjuje literatura, ki nakazuje, da je na splošno socialna mreža ljudi z ovirami omejena na najbližje, največ pa na svojce in sorodnike (Bohinec idr., 2015). Na splošno ljudje z ovirami redkeje vstopajo v nove socialne interakcije (Simplican idr., 2015) in so manj družbeno vključeni. V formalnem krogu so prejeli pomoč in podporo od različnih institucij, kot so Center za socialni delo, Zavod za zaposlovanje, Varstveno-delovni center, verske institucije, invalidske organizacije, od psihoterapevtskih strokovnjakov, osebnih asistentov in zdravnikov.

Moja raziskava je pokazala tudi to, da nekateri intervjuvanci niso bili zadovoljni s podporo in pomočjo, ki so jo dobili od invalidskih organizacij. Želeli bi si več razumevanja pri upoštevanju ukrepov in prilagajanja. Prav tako menijo, da bi morale biti zdravstvene storitve bolj dostopne, prav tako javne storitve ter javni promet, in pa šole, ki za ljudi z ovirami ne bi smele biti zaprte. Pogrešali so splošno solidarnost v družbi in povezanost med ljudmi. Tudi Hrovatič (2020) meni, da živimo v času izrednih razmer, ko je zelo pomembna solidarnost, sodelovanje in podpora. Pazljivi pa moramo biti, da nismo selektivni, kajti selektivna solidarnost pomeni solidarnost z enimi, a ne z drugimi (Zaviršek, 2020), kar vodi v neenako obravnavo ljudi oziroma diskriminacijo.

## 7. SKLEPI

1. Tako šolanje kot delo na daljavo so ljudje z ovirami doživljali različno.
2. Vsi so imeli dostop do potrebnih pripomočkov za izvajanje šole in dela na daljavo.
3. Obiskovanje Varstveno-delovnih centrov ni bilo priljubljeno, predvsem zaradi večurnega nošenja zaščitnih mask.
4. Nova oblika dela je nekaterim prinesla izgubo službe in posledično finančno negotovost.
5. Za ljudi z ovirami so bile zdravstvene storitve med pandemijo po večini omejene ali prekinjene.
6. Ljudje z ovirami si želijo dostopnejšega zdravstva.
7. Zdravstveni delavci so skušali izpadlo oskrbo nadomestiti preko telefonskih pogovorov in elektronske pošte.
8. Ljudje z ovirami, ki ne živijo v večjih mestih, niso mogli sami dostopati do osnovnih javnih storitev, kot npr. do trgovin.
9. Ljudi z ovirami je omejitev druženja prizadela.
10. Izguba mobilnosti je močno vplivala na vsakodnevno življenje ljudi z ovirami, ki so pred pandemijo uporabljali javni prevoz.
11. Strah pred okužbo je postal pomemben dejavnik pri vprašanju izvajanja osebne asistence in spremstva.
12. Večjih težav pri spremstvu in osebni asistenci ljudje z ovirami večinoma niso imeli.
13. Večjih težav pri pridobivanju informacij v zvezi s pandemijo ljudje z ovirami večinoma niso imeli.
14. Najpogosteje so informacije pridobivali preko spleta.
15. Stike so ljudje z ovirami ohranjali preko telefona, spleta, Skype-a, Zoom-a, družili pa so se tudi v živo.
16. Nekateri so zaradi previdnosti še dodatno omejili druženje.
17. Dosti ljudi z ovirami meni, da pri določanju koronskih ukrepov niso bili enako

obravnavani in bi si želeli več razumevanja pri določanju in upoštevanju koronskih ukrepov ter več prilagajanja.

18. Z ukrepi na splošno ljudje z ovirami niso bili zadovoljni.
19. Pojavila se je potreba po fizičnem dotiku.
20. Obvezno nošenje mask ljudem z ovirami pogosto predstavlja tako telesne kot psihične stiske.
21. Izolacija je ljudi z ovirami osamila, povečala pa je potrebo po druženju.
22. Ljudje z ovirami so med pandemijo pogosto doživljali negativne občutke, kot so strah, tesnoba, žalost.
23. Najtežje jim je bilo med popolnim zaprtjem države in pa tudi ob morebitni bolezni svojih bližnjih.
24. Po večini so ohranjali dobre odnose.
25. Pojavile so se kožne bolezni, kot sta luskavica in akne, infekcija noge, zaležanost, okužba s koronavirusom.
26. S telesnim zdravjem pa večina ni imela večjih izzivov.
27. Povečala se je potreba po času zunaj.
28. Podporo in pomoč so najpogosteje ljudje z ovirami našli v neformalnem krogu, in sicer pri družini in prijateljih.
29. Na voljo so jim bile druge formalne organizacije, kot so: CSD, VDC, Zavod za zaposlovanje, zdravstvena in psihoterapevtska oskrba, invalidske organizacije in sklad, šola, verska institucija ipd.

## 8. PREDLOGI

Ljudje z ovirami, ki so na trgu dela, bi morali biti dodatno zaščiteni, saj pogosto živijo na pragu revščine. Potrebno bi bilo nameniti več časa in sredstev za razvijanje programov, ki bi zmanjševali tveganja za brezposelnost ljudi z ovirami, ter bi jim omogočili vse potrebne prilagoditve za nemoteno delo od doma. Tistim, ki pa dela na doma ne morejo opravljati, pa se mora zagotoviti denarno nadomestilo, ki bo sorazmerno prejeti plači. Tudi proces šolanja na daljavo mora biti vedno dostopen za vse ljudi z ovirami, ki so vključeni v izobraževalni proces, z vsemi potrebnimi prilagoditvami in pripomočki, ne glede na naravo oviranosti.

Zdravstvo se za ljudi z ovirami in druge ranljive skupine ne sme nikoli omejiti. Med pandemijo bi bilo potrebno zagotoviti dodatna sredstva in pa delavce, ki bi ljudem z oviro nemoteno ves čas ponujali potrebno zdravstveno oskrbo. Tudi zdravstveni pripomočki morajo biti ljudem z ovirami vedno dostopni, ob pomanjkanju določenih pripomočkov, pa morajo ljudje z ovirami pripomočke prejemati prednostno.

Moja raziskava je pokazala, da ljudje z ovirami v manjših mestih ali vaseh, ki niso tako centralizirana, veliko težje dostopajo do osnovnih javnih storitev. Dostop do trgovin in lekarn mora biti vedno omogočen ne glede na lokacijo bivanja. Če posameznik ne more sam dostopati, se mora uvesti način zagotavljanja in dostavljanja osnovnih dobrin. Potrebno bi bilo širjenje in krepitev podporne mreže, ki poleg osebnih asistentov, spremljevalcev in drugih, vključuje tudi dostavljalce hrane in ostalih osnovnih potrebščin za življenje.

Izguba mobilnosti je tesno povezana z omejitvijo javnega prevoza, ki je marsikomu odvzela možnost dostopanja in prostega gibanja. Menim, da bi bilo potrebno za ljudi z ovirami uvesti nove načine organiziranega prevoza, npr. finančno dostopne in izključno ranljivim skupinam namenjene "taksije", ki mi omogočali mobilnost tudi v času izrednih razmer.

Prav tako menim, da mora imeti vsak pravico do razumljivih in dostopnih informacij. Informacije morajo biti zagotovljene v vseh formatih in vseh potrebnih prilagoditvah. Ker morda nimajo vsi dostopa do spleta, je potrebno razmisliti o drugih alternativnih načinih dostopanja do informacij, kot so to telefonske linije, letaki, info točke, idr.

Da ne bi prihajalo do izpada osebnih asistentov in spremljevalcev, je treba zagotoviti dodatna sredstva na tem področju. Pomembno je, da v času izrednih razmer podporne skupine, ki vključujejo asistente in spremljevalce, nemoteno delujejo in se ne krčijo. Kot pomemben in ključen del podpore skupine bi omenila prostovoljce. Mislim, da bi bilo treba okrepiti

prostovoljske programe na tem področju, obenem pa še dodatno seznaniti splošno javnost s težavami ranljivejših skupin ljudi, da bo zmožna prepoznati njihove stiske.

Čeprav so ukrepi izolacije veljali za vse, menim, da bi morali imeti ljudje z ovirami možnost za kratek čas zapustiti dom, oditi na sprehod ali pa nekaj časa preživeti zunaj na soncu. Menim, da bi to imelo dober vpliv na njihovo vsesplošno počutje. Socialno distanciranje bi moralo biti vedno prilagojeno, saj določene skupine ljudi potrebujejo fizični stik za komunikacijo, oskrbo in delovanje v svetu. Prav tako bi morali biti za ljudi z ovirami dopustno, da nosijo prosojne plastične maske, ki omogočajo boljšo komunikacijo, lažje dihanje in ne pritiskajo na obraz. Ljudem z ovirami mora biti tako kot zdravstvena oskrba, vedno na voljo tudi psihološka obravnava in podpora. Treba je razvijati dodatne programe na tem področju in nuditi dodatno psihološko podporo tako uporabnikom kot njihovim bližnjim. Vsak posameznik z ovirami bi moral imeti brezplačni dostop do psihologa ali pa psihoterapevta, če bi sam izrazil potrebo po tem. Invalidske organizacije so pomemben del podpore, ki jo prejemajo ljudje z ovirami, zato menim, da potrebujejo dodatno podporo, sredstva in kader, ki bo omogočal bolj nemoteno oskrbo in pomoč.

## 9. UPORABLJENA LITERATURA

1. A. T. (2020). *Primernost izobraževanja na daljavo za vse udeležence učnega procesa*. Pridobljeno 4. 1. 2022 s <https://www.rtvsllo.si/dostopno/primernost-izobrazevanja-na-daljavo-za-vse-udelezence-ucnega-procesa/519158>
2. A., T. (2020). *Osamljenost v času korona virusa, drugi del*. Pridobljeno 15. 2. 2022 s <https://www.rtvsllo.si/dostopno/clanki/osamljenost-v-casu-koronavirusa-drugi-del/544962>
3. American Psychological Association. (2020). *How COVID-19 impacts people with disabilities*. Pridobljeno 8. 2. 2022 s <https://www.apa.org/topics/covid-19/research-disabilities>
4. Artač, N. (2021) *Kako korona spreminja svet*. Kamnik: Cirius.
5. Bandur, S. (2020). *Virus, o katerem ne vemo veliko, a veliko pove o nas*. Pridobljeno 17. 2. 2022 s (<https://www.delo.si/novice/svet/virus-o-katerem-ne-vemo-veliko-a-veliko-pove-o-nas/>)
6. Banks, S., Cai, T., de Jonge, E., Shears, J., Shum, M., Sobočan, A. M., Strom, K., Truell, R., Úriz, M. J., Weinberg, M. (2020). *Ethical challenges for social workers during Covid-19: A global perspective*. Pridobljeno 15. 2. 2022 s [https://www.fsd.unilj.si/en/news\\_and\\_events/archive/2020072810231808/ethical\\_challenges\\_for\\_social\\_workers\\_during\\_covid19\\_a\\_global\\_perspective/](https://www.fsd.unilj.si/en/news_and_events/archive/2020072810231808/ethical_challenges_for_social_workers_during_covid19_a_global_perspective/)
7. Banks, S., Cai, T., de Jonge, E., Shears, J., Shum, M., Sobočan, A. M., Strom, K., Truell, R., Úriz, M. J., Weinberg, M. (2020). *Practising ethically during COVID-19: Social work challenges and responses*. Pridobljeno 9. 2. 2022 s [https://www.fsd.unilj.si/aktualno/2020082410162426/practising\\_ethically\\_during\\_covid19\\_social\\_work\\_challenges\\_and\\_responses/](https://www.fsd.unilj.si/aktualno/2020082410162426/practising_ethically_during_covid19_social_work_challenges_and_responses/)
8. Bohinec, M., Jeseničnik, N., Krstulović, G., Leskošek, V., Poropat, K., Videmšek, P., & Zaviršek, D. (2015). *Analiza sistema institucionalnega varstva in možnosti nevladnih organizacij zagotavljati storitve v skupnosti za uresničevanje deinstitucionalizacije v Sloveniji*. Ljubljana: YHD - Društvo za teorijo in kulturo hendikepa.
9. Bregar, N. (2016). *Zaposlovanje mladih oseb s statusom invalida v socialnih podjetjih in zaposlitvenih centrih: primer zavoda Grunt* (Diplomsko delo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

10. Centers for Disease Control and Prevention (b. d.). *Coping with stress*. Pridobljeno 16. 1. 2022 s <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-lifecoping/managing-stress-anxiety.htm>
11. Clegg, R. (2021). *Disabled people forgotten during Covid, BBC research reveals*. Pridobljeno 5. 2. 2022 s <https://www.bbc.com/news/uk-57652173>
12. Čacinovič Vogrinčič, G. (2003). *Jezik socialnega dela*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
13. Društvo za teorijo in kulturo hendikepa (b.d.). *Osebna asistenca*. Pridobljeno 3. 2. 2022 s <https://yhd-drustvo.si/osebna-asistenca/>
14. Portal GOV.si (2020). *Ukrepi za zaježitev širjenja okužb*. Pridobljeno 12. 12. 2022 s <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/ukrepi-za-zaježitev-sirjenja-okuzb/>
15. Grebenc, V. (2020). *Samoizolacija in samoevalvacija* (uvodnik). *Socialno delo*, 59(4), 233–234. Pridobljeno 18. 1. 2022 s <http://docplayer.si/197030903-Vsebinska-fakulteta-zasocialno-delo-univerza-v-ljubljani-letnik-59-oktober-december-2020-%C5%A1t-4-veragrebenc-samoizolacija-in-samoevalvacija-233.html>.
16. Haile, L. (2021). *Hearing Loss, Social Isolation, and the COVID-19 Pandemic*. Pridobljeno 6. 2. 2022 s <https://www.thinkglobalhealth.org/article/hearing-loss-social-isolation-and-covid-19-pandemic>
17. Hoskin, J., Finch, J. (2020). *How disabled people have been completely disregarded during the coronavirus pandemic*. Pridobljeno 4. 2. 2022 s <https://theconversation.com/how-disabled-people-have-been-completely-disregarded-during-the-coronavirus-pandemic-142766>
18. Hrovatič, D. (2020). *Socialno delo v izrednih razmerah*. Pridobljeno 10. 2. 2022 s (<http://dsdds.splet.arnes.si/2020/04/17/socialno-delo-v-izrednih-razmerah/>)  
<https://www.rtvsllo.si/dostopno/clanki/izzivi-pandemije-za-osebe-z-motnjami-v-dusevnem-razvoju-in-njihove-druzine/537455>
19. *Kdaj epidemija postane pandemija?* (2020). Pridobljeno 12. 12. 2021 s <https://www.iusinfo.si/medijsko-sredisce/v-srediscu/259119>

20. Kendrick, D. (2020). *COVID-19: Confessions from a blind germaphobe*. American foundation for the blind. Pridobljeno 10. 2. 2022 s <https://www.afb.org/aw/21/4/16971>
21. Klemenc, K. (2021). *Težave slepih in slabovidnih v času epidemije covid-19*. Pridobljeno 25. 1. 2022 s <http://www.zveza-slepih.si/2021/07/tezave-slepih-in-slabovidnih-v-casu-epidemije-covid-19/#.YnAtEC0RpQI>
22. Kralj, R., Praznik, I., & Rutar D. (2015). *Hendikep, delo in družba*. Kamnik: Cirius.
23. Kreutz, L. (2021). *Pandemija je še povečala ranljivost ljudi z različnimi oviranostmi*. Pridobljeno 17. 2. 2022 s <https://www.metropolitan.si/zdravje/pandemija-je-se-povecala-ranljivost-ljudi-z-razlicnimi-oviranostmi/>
24. Kristanc, S. (1995). *Ljudje s posebnimi potrebami in dvojna diskriminacija*. Pridobljeno 17.2.2022 s <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-C37Q665E>
25. L.Š., M.Z. (2020). *Epidemija novega koronavirusa prizadela tudi invalide: Ovire so postale še bolj izrazite*. Pridobljeno 11. 11. 2021 s <https://www.rtvsllo.si/slovenija/epidemija-novega-koronavirusa-prizadela-tudi-invalidi-ovire-so-postale-se-bolj-izrazite/544348>
26. Lah, A. (2021). *Gluhi in naglušni imajo zaradi zaščitnih mask težave s sporazumevanjem*. Pridobljeno 5. 2. 2022 s <https://maribor24.si/drustva/dnevna-gluhi-in-naglusni-imajo-zaradi-obveznih-zascitnih-mask-tezave-s-sporazumevanjem>
27. Mikuš Kos, A. (2019). *Duševne težave in motnje otrok ter mladostnikov – kako zmanjšati razkorak med potrebami in možnostmi pomoči*. Specialna pedagogika, 23(3/4), 273–299. Pridobljeno 1. 2. 2022 s <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-ITAYKY4E>
28. Modic, M., Pečarič, E., Retelj, D. (2021). *Osebna asistenca: priročnik za razumevanje neodvisnega življenja*. YHD - Društvo za teorijo in kulturo hendikepa.
29. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). *Vpliv epidemije covid-19 na duševno zdravje*. Pridobljeno 14. 12. 2021 s <https://www.nijz.si/sl/vpliv-epidemije-covid-19-na-dusevno-zdravje>
30. Nacionalni svet invalidskih organizacij (2020). *Stališča NSIOS o upravljanju s pandemijo covid-19 in njenimi posledicami za invalide v RS*. Pridobljeno 5. 1. 2022 s <https://nsios.si/staliska-nsios-o-upravljanju-s-pandemijo-covid-19-in-njenimi-posledicami-za-invalidi-v-rs>

31. Oliver, M. (1990). *The Politics of Disablement*. London: The Macmillan press Limited.
32. Oliver, M., Sapey, B, Thomas, P. (2012). *Social work with disabled people*. Basingstoke: Palgrave.
33. Osolnik, N. (2003). *Kognitivne teorije predsodkov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
34. Pollack, D. (2021). *The struggles of navigating a pandemic blind and the importance of sociability*. Pridobljeno 27. 1. 2022 s <https://news.nau.edu/navigating-a-pandemic-blind/>
35. Pomurec (2021). *Ljudje z motnjami v duševnem razvoju*. Pridobljeno 19. 2. 2022 s <https://www.pomurec.com/vsebina/65822/>
36. Zveza delovnih invalidov Slovenije (b.d). *Predlog Zveze delovnih invalidov Slovenije za dopolnitev 57. člena Zakona o interventnih ukrepih za zajezitev epidemije Covid-19 in omilitev njenih posledic za državljane in gospodarstvo*. Pridobljeno 3. 1. 2022 s <https://www.zdis.si/2020/04/predlog-zveze-delovnih-invalidov-slovenije-za-dopolnitev-57-clena-zakona-o-interventnih-ukre>
37. Priestley, M., Hemingway, L. (2007). *Disability and disaster recovery*. Pridobljeno 15. 1. 2022 s [https://www.researchgate.net/publication/5857711\\_Disability\\_and\\_Disaster\\_Recovery\\_A\\_Tale\\_of\\_Two\\_Cities](https://www.researchgate.net/publication/5857711_Disability_and_Disaster_Recovery_A_Tale_of_Two_Cities)
38. Prislán, A. (2021). *Invalidi v času epidemije: najpomembnejša je pravočasna pomoč*. Pridobljeno 22. 12. 2021 s <https://www.sgglasnik.sg/Mesto-in-pode%C5%BEelje/invalidi-v-%C4%8Dasu-epidemije-najpomembnej%C5%A1a-je-pravo%C4%8Dasna-pomo%C4%8D>
39. Rot, V. (2020). *Življenje med epidemijo, Težave, s katerimi se spopadajo slepi in slabovidni in njihove družine*. Pridobljeno 14. 2. 2022 s <https://www.rtv slo.si/dostopno/clanki/zivljenje-med-epidemijo/545614>
40. Rus, U. (2020). *Stiske med epidemijo: »Drugi val je ljudi dotolkel*. Pridobljeno 16. 12. 2021 s <https://www.dnevnik.si/1042945342>
41. Senjam S., S.(b. d.). *Impact of COVID-19 pandemic on people living with visual disability*. Pridobljeno 10. 2. 2022 s

[https://journals.lww.com/ijo/fulltext/2020/68070/impact\\_of\\_covid\\_19\\_pandemic\\_on\\_people\\_living\\_with.29.aspx](https://journals.lww.com/ijo/fulltext/2020/68070/impact_of_covid_19_pandemic_on_people_living_with.29.aspx)

42. Simplican, S. C., Leader, G., Kosciulek, J., & Leahy, M. (2015). *Defining social inclusion of people with intellectual and developmental disabilities: An ecological model of social networks and community participation. Research in Developmental Disabilities.* Pridobljeno 5. 1. 2022 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jpp.12089>
43. STA (2021). *Epidemija covida-19 poglobila duševne stiske, rešitve tudi v krepitvi mreže pomoči.* Pridobljeno 16. 1. 2022 s <https://www.sta.si/2900549/epidemija-covida-19-poglobila-dusevne-stiske-resitve-tudi-v-krepitvi-mreze-pomoci>
44. United Nations (2020). *Covid-19 and the rights of persons with disabilities: Guidance.* Pridobljeno 15. 1. 2022 s [https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Disability/COVID-19\\_and\\_The\\_Rights\\_of\\_Persons\\_with\\_Disabilities.pdf](https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Disability/COVID-19_and_The_Rights_of_Persons_with_Disabilities.pdf)
45. United Nations (b.d.). *COVID-19 Outbreak and Persons with Disabilities.* Pridobljeno 31.1.2022 s <https://www.un.org/development/desa/disabilities/covid-19.html>
46. V. R. (2020). *Izzivi pandemije za osebe z motnjami v duševnem razvoju in njihove družine.* Pridobljeno 19. 2. 2022 s <https://www.rtvsl.si/dostopno/clanki/izzivi-pandemije-za-osebe-z-motnjami-v-dusevnem-razvoju-in-njihove-druzine/537455>
47. Varuh Svetina: »V času šolanja na daljavo je treba poskrbeti za najšibkejše.«. (2020). Pridobljeno 23. 12. 2021 s <https://www.varuh-rs.si/sporocila-za-javnost/novica/varuh-svetina-v-casu-solanja-na-daljavo-je-treba-poskrbeti-za-najsibkejse/>
48. Voščun, T. (2021). *Stiske zaradi pouka na daljavo: Posledice za celotno družbo bodo zelo velike.* Pridobljeno 15. 12. 2021 s <https://www.24ur.com/novice/slovenija/veliko-mladih-se-je-v-casu-pouka-na-daljavo-znaslo-slabem-v-psiho-fizicnem-stanju.html>
49. WHO (2020). *Disability considerations during the COVID-19 outbreak.* Pridobljeno 4. 2. 2022 s <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Disability-2020-1>
50. WHO (b. d.). *COVID-19 disrupting mental health services in most countries.* Pridobljeno 15. 1. 2021 s <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19->
51. Wilkinson, M. (2020). *The pandemic is undermining visually impaired people's independence – here's how to fix this.* Pridobljeno 21. 11. 2021 s <https://news.yahoo.com/pandemic-undermining-visually-impaired-peoples->

131254102.html?guccounter=1&guce\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce\_referrer\_sig=AQAAAHKgKdGCgW74AbD\_R58bhGLsVUSJQTU-aW9oZnYKkTrkSu5De4uYwmq7k7eZiLlnIVml0HTQEmyfn\_1qDPr\_MwtEB6qvZGZx7DWW9zPPsaAL4XHVQjT5cYUQtVbLd4buMR9C4sUfDpgfyffchn4fm4WxNnub-xxh7RXNqL-cgQD

52. Zaviršek, D. (2014). *Opredelitev hendikepa in razvoj študija hendikepa v socialnem delu*. Socialno delo 53 (<sup>3</sup>/<sub>5</sub>), str. 133–145.
53. Zaviršek, D. (2000). *Hendikep kot kulturna travma*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, 2001.
54. Zaviršek, Darja (2020). *Solidarnost in krutost v času koronakrize*. Dnevnik, Objektiv. 11. 4. 2020
55. Žgajnar Ferlič, B. (2020). *Pozabljeni otroci s posebnimi potrebami*. Pridobljeno 4. 1. 2022 s <https://www.delo.si/novice/slovenija/pozabljeni-otroci-s-posebnimi-potrebami/>

## **10. PRILOGE**

### **1. Vprašalnik**

#### **1. Šolanje oziroma delo v času zaprtja države**

- Kako ste doživljali zapiranje šol, delovnih okolij in VDC-jev?
- Kako je pri vas potekalo šolanje oziroma delo od doma?
- So se pojavile kakšne težave, stiske?
- Kako ste jih reševali?
- Kaj bi potrebovali, da bi lažje reševali te stiske?
- Ste imeli dostop do vseh potrebnih pripomočkov (računalnik, dostop do interneta, ostali pripomočki, ki jih potrebujete za šolo oziroma za delo od doma?)

#### **2. Dostopnost storitev v času zaprtja države**

- Ste lahko dostopali do zdravstvenih storitev, terapij, rehabilitacij ali za vas drugih pomembnih storitev?
- Ste lahko dostopali do trgovine, lekarne, javnega prometa, točk za testiranje in drugih javnih prostorov?
- So se pojavile kakšne težave, stiske pri dostopanju do storitev?
- Kako ste jih reševali?
- Kaj bi potrebovali, da bi lažje reševali te stiske?
- Kako ste doživljali vašo mobilnost v času zaprtja države?
- Kako je na vas vplivala omejitev javnega prevoza?
- Če navadno potrebujete spremstvo, kako je bilo s spremstvom v času zaprtja?
- So vam bili spremljevalci na voljo?

- So vas lahko spremljevalci spremljali povsod, ali so se kdaj pojavili zapleti, ko npr. niso smeli z vami v trgovino ali k zdravniku?
- Kako ste to doživljali?

### **3. Dostopnost informacij v času zaprtja države**

- Menite, da so bile informacije v zvezi s pandemijo primerno podane in prilagojene za vse ljudi, tudi tiste z ovirami? (npr. uporaba znakovnega jezika, prilagojenih formatov ipd.)
- Ste lahko dostopali do vseh aktualnih informacij v zvezi s pandemijo?
- Ste tu naleteli na kakšne težave, stiske?
- Kako ste jih reševali?
- Kaj bi potrebovali, da bi lažje reševali te stiske?

### **4. Osebna asistenca v času zaprtja države**

- Ste v času zaprtja države imeli dostop do svojih osebnih asistentov (če jih navadno potrebujete)?
- Če tega dostopa niste imeli, na koga ste se lahko obrnili za pomoč?
- Kako ste reševali stiske, ki so se pojavile zaradi izgube osebne asistence?
- Kaj bi potrebovali, da bi lažje reševali te stiske?

### **5. Ukrepi za zajezitev virusa**

- Kako doživljate sprejete ukrepe za zajezitev virusa?
- Kako doživljate socialno distanciranje? Kakšne stiske so se pojavile?
- Kako doživljate obvezno nošenje mask? Kakšne stiske so se pojavile?
- Kako doživljate izolacijo? Kakšne stiske so se pojavile?
- Kako ste ohranjali socialne stike v času zaprtja?

- Menite, da vaše ovire niso bile zadosti obravnavane pri določanju koronskih ukrepov in omejitev oz. menite, da ste bili zaradi vaših ovir med pandemijo neenako obravnavani?

## **6. Duševno zdravje v času zaprtja države**

- Kako bi opisali vaše duševno zdravje v času zaprtja države?
- Če se je vaše duševno zdravje poslabšalo, s čim menite, da je to povezano?
- Kako bi opisali kakovost vašega življenja?
- Kako bi opisali kakovost vaših odnosov?
- Kdaj vam je bilo najtežje?
- Kako bi opisali vaša čustva med zaprtjem države (ste bili jezni, veseli, žalostni, depresivni, srečni, motivirani ...)?
- Na koga ste se lahko obrnili, če ste doživljali duševno stisko?

## **7. Telesno zdravje in počutje v času zaprtja države**

- Kakšno je bilo vaše zdravje med zaprtjem države?
- Kakšne telesne težave so se pojavile?
- Kako so vplivale na vaše življenje?
- Kako ste jih reševali?

## **8. Pomoč in podpora**

- Na katerem področju življenja ste čutili pomanjkanje podpore in pomoči v času zaprtja države?
- Kje ste lahko našli pomoč in podporo, če ste jo potrebovali?
- Katere organizacije in institucije so vam bile najbolj na voljo v času zaprtja države?

## 2. Intervjuji

### 1. Intervju

NATAŠA, 23 LET

#### 1. Šolanje oziroma delo v času zaprtja države

Ko so zaprli šole sem bila zelo žalostna. (A.1.1) Predvsem sem bila žalostna, saj se nisem mogla vidit s svojimi sošolci in sošolkami v živo. (A.1.2) Zapiranje šol me je kar pretreslo, (A.1.3) še posebej na začetku. Včasih je bilo kar naporno in težko je bilo obdržati koncentracijo. (A.1.4) Včasih smo imeli vmes tudi pogovorne ure, ko smo se dobili vsi, dijaki in učitelji. Pogovorne ure pa so bile namenjene pogovoru o stiskah, ki jih doživljamo, kakšne težave imamo. (A.1.5) Pogovorne ure so bile namenjeni temu, da smo sproti reševali karkoli se nam je dogajalo in če smo bili žalostni zaradi izolacije. (A.1.6) Med šolanjem na daljavo sem občasno imela težave pri koncentraciji, (A.1.7) bila pa sem tudi osamljena, saj sem pogrešala prijatelje v šoli. (A.1.8) Ko sem bila osamljena, sem se občasno slišala s sošolkami, da smo malo poklepetale. (A.1.9) ne vsak dan. Drugače pa smo lahko stiske reševali tudi na teh pogovornih urah, (A.1.10) ki sem jih prej omenila. Mislim, da pri meni ni bilo veliko drugih stisk, razen tega da sem se včasih počutila osamljeno. (A.1.11) Tako, potrebovala bi malo več družbe, (A.1.12) a razumem, da to v tistih časih ni bilo mogoče. Imela sem dostop do vseh potrebnih pripomočkov. Za šolo potrebujem namreč samo računalnik, ki sem ga imela že od prej. (A.1.13) Včasih so bile kakšne tehnične težave z računalnikom zaradi katerih sem lahko malo zamudila na pouk, a to sem znala hitro rešiti in sem se sama priključila k pouku. (A.1.14)

#### 2. Dostopnost storitev v času zaprtja države

Na terapije in rehabilitacije ne hodim. Tudi k zdravniku sem šla samo enkrat. (A.2.1) Tja sva šla skupaj z atijem, ki me vedno pelje s prilagojenim kombijem, ki ga imamo doma. (A.2.2) Tako, da ni bilo nobenih posebnih težav pri dostopanju do teh storitev, saj ne uporabljam javnega prometa, npr. avtobusa, ampak imam vedno prevoz. (A.2.3) Po trgovinah in drugih stvareh hodijo starši, jaz nikoli ne grem. (A.2.4) Tako da tudi tukaj ni bilo nobenih posebnosti. Res pa je, da sem v tem času pogrešala kakšen sprehod. Ponavadi sem pred korono šla na kakšen sprehod več kot pa med zaprtjem. (A.2.5) Ja, pogrešala sem malo več časa zunaj, saj sem zelo rada zunaj na soncu. (A.2.6) In glede prevoza kot sem že omenila je tako, da hvala bogu name omejitev javnega prometa ni vplivala. (A.2.7) Poleg našega kombija, (A.2.8)

uporabljam še šolski kombi, ki pa ga organizira šola in vedno pride pome, ko je šola. (A.2.9) Moj ati je moj osebni asistent in mi pomaga ter asistira pri vseh stvareh, ki jih ne morem narediti sama, npr. Iti na stranišče, se hraniti, ipd. Vedno je bil pri meni oziroma je vedno pri meni, tako da mislim, da sem imela tu res srečo. (A.2.10) V tem času sva šla z atijem samo enkrat po opornico in to je bilo to, ni bilo nobenih zapletov, hvala bogu. (A.2.11)

### 3. Dostopnost informacij v času zaprtja države

Ja, jaz menim, da so bile informacije v zvezi s pandemijo primerno podane. (A.3.1) Jaz sem vse razumela (A.3.2) Včasih sem šla tudi sama kaj prebrati na spletne novice. (A.3.3) Če pa slučajno nisem kdaj kaj razumela, pa sem vprašala doma in so mi razložili. (A.3.4) Doma smo se veliko pogovarjali o tem (A.3.5) in na internetu sem kdaj kaj prebrala. (A.3.6) Pa tudi v šoli smo se o tem pogovarjali. (A.3.7)

### 4. Osebna asistenca v času zaprtja države

Ja, mislim, da je ati moj asistent. Pomaga mi pri vsem potrebnem. (A.4.1) In tu ni bilo nobenih težav. (A.4.2)

### 5. Ukrepi za zajezitev virusa

Mislim, da so ukrepi *sitni*. (A.5.1) Socialno distanciranje smo imeli v šoli, a mi ni povzročalo nobenih težav. (A.5.2) Najbolj pa sem pogrešala objeme. (A.5.3) Mask se na začetku, kar nisem mogla navaditi. Prav spomnim se, ko sem jo na začetku dala prvič gor in kar nisem mogla govoriti. (A.5.4) Tudi, ko sva šla po opornico, ko sva morala nositi masko, se prav spomnim, da mi je bilo hudo, da moram imeti masko tako dolgo gor in se kar začela jokati. (A.5.5) Tudi težje sem dihala. (A.5.6) Zaradi izolacije sem se počutila osamljeno (A.5.7) in bila sem žalostna. (A.5.8) Socialne stike pa sem ohranjala preko telefona (A.5.9) in Facebooka. (A.5.10) Mislim, da sem bila neenako obravnavana, saj ukrepi, kot so maske, niso primerni za vse ljudi, to vidim pri sebi in tudi pri sošolcih, posebej pri tistih, ki so malo bolj občutljivi in zelo težko nosijo maske, saj veliko težje dihajo. (A.5.11) In pa nekateri potrebujemo več časa na svežem zraku. (A.5.12)

### 6. Duševno zdravje v času zaprtja države

Bila sem žalostna, (A.6.1), občasno nemotivirana za delo. (A.6.2) Mislim, da je bilo to povezano z izolacijo. (A.6.3) Drugače mislim, da je moje življenje med pandemijo precej kvalitetno. (A.6.4) Mislim, da smo se doma še bolj povezali. (A.6.5) Malo manj smo imeli obiskov, saj smo bili zaradi mojega stanja malce bolj previdni, če pa je že mami koga spustila

na obisk, sem bila obiska zelo vesela. (A.6.6) Ne, spomnim se sicer kdaj bi je bilo najtežje. Morda na začetku. Če sem bila žalostna, mi je pa pomagala mami, me je objela in potolažila. (A.6.7) Imela sem tudi tiste pogovorne ure, kjer smo se pogovarjali o težavah (A.6.8) in s prijateljicami sem se tudi pogovarjala. (A.6.9)

## 7. Telesno zdravje in počutje v času zaprtja države

Pogrešala pa sem čas zunaj na soncu, saj mi sonce da veliko vitamina d, ki ga potrebujem. (A.7.1) Ko je bilo dovolj toplo, sem tudi šla na dvorišče se malo posončit. (A.7.2)

## 8. Pomoč in podpora

Na področju družbe. Primanjkovala mi je družba, bila sem pogosto osamljena. (A.8.1) Podporo in pomoč sem vedno lahko našla pri prijateljicah (A.8.2) in pri mami. (A.8.3) V šoli smo se prav tako veliko pogovarjali o teh težavah. (A.8.4) Tam so mi bili vedno na voljo, bili so zelo prijazni. V šoli obiskujem tudi psihologinjo, ki me sprašuje o teh stvareh. (A.8.5)

## 2. Intervju

### SAMIR, 35 LET

#### 1. Šolanje oziroma delo v času zaprtja države

Ne, zaposlen nisem. Ne hodim v VDC, mi ni všeč. Ukvarjam se z delom na računalniku. Do računalnika imam vedno dostop. Moje delo poteka preko računalnika, (B.1.1) tako da nisem na tem področju doživel nobenih stisk. (B.1.2)

#### 2. Dostopnost storitev v času zaprtja države

Je bilo veliko omejitev, nisi mogel dostopati do javnih prostorov, npr. kavarn. (B.2.1) Omejen je bil tudi dostop do zdravnika. (B.2.2) Na terapije jaz hodim privat, se pa je zgodilo, da so med prvim valom vse zaprli, tudi jaz nisem mogel dostopati do terapij, čeprav so privat. (B.2.3) Drugače hodim na terapije enkrat ali dvakrat na teden, takrat pa nisem dostopal do terapij kar mesec in pol, kar je negativno vplivalo na moje počutje. (B.2.4) Zelo je name vplivalo, da nisem mogel hodit ven s kolegi. (B.2.5) Ponavadi hodim s kolegi na kavo, to sem zelo pogrešal. (B.2.6) Če sem rabil kaj iz trgovine ali lekarne, je šla mama iskat, saj sam nikoli ne hodim po trgovinah in lekarnah. (B.2.7) Hodim pa na kavo s kolegi, tega mi je res manjkalo. (B.2.8) Pri dostopanju na testiranje, ni bilo težav. (B.2.9) Neke hude stiske se niso pojavile, saj mama hodi po opravkih. (B.2.10) Če sem kaj rabil, sem njo prosil, da je šla iskat, tako sem to reševal. (B.2.11) Nič posebnega ne bi potreboval tu. Imam srečo, da imam takšne zdravnike,

ki so skrbeli, da je z mano vse v redu, redno smo se pogovarjali tudi po mailu, če je bilo kaj takšnega nujnega. (B.2.12) Pogovarjal sem se z mojim zdravnikom in nevrologom, ampak samo po mailu (B.2.13) in Skypu. (B.2.14) To se mi ni zdelo dovolj posebej, če sem rabil pregled, to bi moralo biti v živo. (B.2.15) Za pogovor pa sta mail in Skype okej. Želel bi si v živo. (B.2.16) Moja mobilnost je bila gotovo omejena. (B.2.17) Jaz vedno naročim taksi. (B.2.18) Med pandemijo pa nisem upal naročiti taksija, saj sem se bal okužbe. Nisem želel zboleti. (B.2.19) Tudi zaradi maske nisem želel, saj zelo težko diham z masko. (B.2.20) Spremljevalce imam. Dostop do spremljevalcev sem imel tudi med pandemijo. (B.2.21) Spremljevalci so morali biti zdravi, to je bil edini pogoj, (B.2.22) saj sem se bal, da bi me kdo okužil. (B.2.23) Testirat se ravno niso rabli, saj se poznamo, morali so pač biti zdravi. Na splošno pa nisem maral, da hodi kdo na obisk. Še zdaj pazim. (B.2.24)

### 3. Dostopnost informacij v času zaprtja države

Jaz sem vse razumel, (B.3.1) bi pa rad povedal svoje mnenje. Obstaja veliko ljudi, ki so morda na nižjem razvojnem razvoju, ki ne razumejo. Mislim, da bi morali njim malo bolj, da bi lahko tudi oni razumeli. Pri meni ni bilo problem, saj razumem in spremljam ter vem vse. (B.3.2) Npr. starejši in tisti z demenco, imajo večje probleme pri razumevanju. Kako boš njim razložil, da bodo razumeli. Eni ljudje so na nivoju otroku, kako boš takem človeku razložil, da ne more it ven. Tako, da ja, spremljal sem informacije preko televizije, (B.3.3) radia, (B.3.4) spleta. (B.3.5) In ne, tu ni bilo nobenih velikih težav. (B.3.6)

### 4. Osebna asistenca v času zaprtja države

Zunanji osebni asistent je lahko prihajal k meni. (B.4.1) Jaz pa sem dal pogoje, da je moral biti zdrav. (B.4.2) Če ni bil osebni asistent zdrav, je zame skrbela mama. (B.4.3) Za lažje reševanje stisk bi pa seveda potreboval osebnega asistenta, ki mi lahko nadomesti tistega, ki je zbolel in tako bi tudi razbremenil mamo, ki je stara že 62 let in tudi težje skrbi zame. (B.4.4)

### 5. Ukrepi za zajezitev virusa

Ne maram teh ukrepov, (B.5.1) še posebej mask. Res jih ne maram nositi. (B.5.2) Kar se tiče socialne distance, včasih pozabim in potem naletim na kritiko ljudi. (B.5.3) Pogrešal sem tudi dotike. (B.5.4) Bolj me je zmotilo to, da sem vseskozi moral paziti, da sem držal osebno razdaljo do drugih. (B.5.5) To mi je bilo težko, saj sem velikokrat pozabil. (B.5.6) Nošenje mask je bilo zelo čustveno hudo, vsaj zame. (B.5.7) Ko sem jo dal prvič gor, mi je bilo kar slabo. (B.5.8) Tudi dihat nisem mogel. (B.5.9) Ko sem šel na fizioterapijo, sem moral masko

nositi celo uro. To je bilo zelo zelo naporno zame. Maska mi je tudi veliko padla dol in sem si jo moral popravljati. (B.5.10) Socialne stike sem ohranjal preko spleta. (B.5.11) Mislim, da sem našel izhod v svet preko spleta (B.5.12) Tam sem se tudi dobival s prijatelji, npr. preko Skypa. Imam to srečo, da imam takšne prijatelje, ki so veliko na spletu kot jaz. (B.5.13) To mi je zelo pomagalo, da sem se lahko družil še naprej. (B.5.14) Tisti, ki so odločali te ukrepe, menim, da niso zadosti upoštevali ljudi z ovirami. (B.5.15) Meni npr. je zelo težko imeti masko gor, (B.5.16) tudi manj razumem ljudi, ko govorijo. (B.5.17)

## 6. Duševno zdravje v času zaprtja države

Bilo me je strah, da bom zbolel ... (B.6.1) čutil sem tudi paniko, (B.6.2) negotovost (B.6.3) in žalost. (B.6.4) To je bilo povezano z virusom, vsekakor. (B.6.5) Meni drugače, ni kaj dosti manjkalo. (B.6.6) Moji odnosi v tem času so bili dobri. (B.6.7) Najtežje mi je bilo, ko je en moj prijatelj hudo zbolel, hvala bogu preživel. Poznal sem kar nekaj ljudi, ki niso preživel. (B.6.8)

## 7. Telesno zdravje in počutje v času zaprtja države

Pandemija je slabo vplivala na moje telesno počutja (B.7.1) zaradi nedostopnosti terapij. (B.7.2) Pojavile so se gibalne težave, (B.7.3) ki pa sem jih reševal tako, da sem doma delal vaje. (B.7.4) Nisem mogel na sprehod, kar je tudi vplivalo na mojo gibalnost. (B.7.5) Sem se pa spomnil, da ker ne morem ven na sprehod, bom pa hodil po stanovanju. (B.7.6) Tako sem na vsake pol ure malo hodil po stanovanju in tako sem rešil telesne težave, ki so se pojavile. (B.7.7)

## 8. Pomoč in podpora

Najbolj me je motilo pa to, da nobena invalidska organizacija oziroma družba ni, vsaj mene, nikoli poklicala ali kontaktirala, da bi me kaj vprašali, če kaj rabim in potrebujem. (B.8.1) Do njim sem sicer lahko dostopal, ampak sem pogrešal to, da bi me oni sami poklicali. (B.8.2) Ni bilo podpore. Želel bi si več podpore. (B.8.3) Da bi me vsaj malo poklicali. Podporo in pomoč sem vedno našel pri svojih bližnjih, predvsem v družini (B.8.4) in prijateljih. (B.8.5) Pomagali so mi tudi moj zdravnik, nevrolog in psihiater, (B.8.6) ki so mi bili vedno na voljo preko maila. (B.8.7)

### 3. Intervju

#### TIMOTEJ, 28 LET

##### 1. Šolanje oziroma delo v času zaprtja države

Na živce mi je šlo, ker se je tako hitro spreminjalo. Vsak dan je bilo drugače, en dan delaš od doma, drug dan ne. (C.1.1) Javni promet so zaprli, kar mi je predstavljalo veliko stisko, saj sem se počutil odrezanega od sveta. (C.1.2) Z organiziranjem dela od doma nisem imel težav, saj imam tako delo, ki ga lahko delam od doma, sem za računalnikom. (C.1.3) Je pa drugače, ker delaš od doma, se ne moreš družiti. (C.1.4) To sem reševal tako, da smo se na skrivaj družili s prijatelji. (C.1.5) Dostop sem imel do vseh pripomočkov, kot so računalnik z brajevo vrstico, (C.1.6) "screenreader" ... (C.1.7) invalidski sklad prilagodi delovno okolje, so mi oni priskrbeli vse, kar sem rabil. (C.1.8)

##### 2. Dostopnost storitev v času zaprtja države

Do terapij nisem mogel, vse je bilo odpovedano za par mesecev. (C.2.1) Ni mi bilo fajn, saj sem terapije pričakoval, (C.2.2) a se hvala bogu ni nič poslabšalo. (C.2.3) Do trgovine (C.2.4) in lekarne sem lahko dostopal, ko sem bil v Ljubljani. (C.2.5) Če bi bil na Štajerskem, iz koder sem, pa ne bi mogel, saj je trgovina predaleč stran od mojega doma, je odmaknjena 5 kilometrov, avtobusa pa ni bilo. Tudi pločnika ni. (C.2.6) Drugače tudi ni problema, ker me trgovke poznajo in mi pomagajo. (C.2.7) Za trgovino, če gre za večji nakup, imam spremljevalca. (C.2.8) Težav s spremljevalci med pandemijo ni bilo, ko sva šla v trgovino s spremljevalcem, sva se štela za eno osebo. (C.2.9)

##### 3. Dostopnost informacij v času zaprtja države

Ne, menim da niso bile primerno podane za vse. (C.3.1) Hvala bogu imam jaz ta računalnik, ki mi bere zaslon. Tako da sem jaz dostopal do informacij preko spleta. (C.3.2)

##### 4. Osebna asistenca v času zaprtja države

Osebnega asistenta nimam. (C.4.1)

##### 5. Ukrepi za zaježitev virusa

Mislim, da so v določenih stvareh so pretiravali, saj niso mislili na ranljive skupine, kot smo slepi, gluhi, (C.5.1) ki ne moremo uporabljati javnega prevoza in so nas tako z ustavitvijo javnega prometa dobesedno odrezali od sveta. Po mestu se je še dalo priti, ker imaš vse na

dosegu roke, drugače je bil pa to res velik problem. Nisi mogel dostopati do ničesar. (C.5.2) Socialno distanciranje mi je bilo izziv, saj se rad družim, tako da me je to prizadelo. (C.5.3) Tudi med karanteno smo se dobili s sosedi enkrat ali dvakrat na teden. (C.5.4) Ohranjanje distance mi ni predstavljalo težave, saj imam belo palico, ki je dolga 2,5 metra. (C.5.5) Maske so problematične, saj se mi očala zarosijo, ker tudi malo še vidim. Sončna očala rabim, saj se mi drugače blešči. (C.5.6) Tako da sem imel masko zmeri pod nosom. (C.5.7) Izolacija mi je predstavljala izziv zaradi druženja (C.5.8) in pa tudi zaradi športa. Hodim dvakrat na teden na ping pong za slepe, kar mi veliko pomeni. (C.5.9) Ja, mislim, da sem bil neenako obravnavan pri določanju ukrepov, (C.5.10) predvsem me je prizadela ukinitve javnega prevoza. (C.5.11)

## 6. Duševno zdravje v času zaprtja države

Moje duševno zdravje je bilo dobro, v mejah normale. (C.6.1) Tudi z življenjem sem bil zadovoljen, (C.6.2) kakovost življenja je bila tudi v redu. (C.6.3) Odnosi so tudi hvala bogu bili dobri. (C.6.4) Soočanje s težavami je bilo tudi normalno, imam veliko skupino prijateljev, ki so mi pomagali, če je bilo kaj narobe. (C.6.5) Prav tako imam super družino, ki me podpira. (C.6.6) Najtežje mi je bilo, ko smo bili popolnoma zaprti. (C.6.7) V tem času sem občutil veliko slabe volje, (C.6.8) nejevero (C.6.9) in pa tudi upanje, da bo kmalu tega konec. (C.6.10)

## 7. Telesno zdravje in počutje v času zaprtja države

Moje telesno zdravje je bilo dobro, (C.7.1) saj sem dosti aktiven, saj imam psa in hodiva na sprehode (C.7.2) in tudi doma sem veliko telovadil. (C.7.3) Ni bilo nobenih stisk. (C.7.4)

## 8. Pomoč in podpora

Dostopnost (C.8.1) in prevoz sta dve področji, kjer sem čutil najmanj podpore. (C.8.2) In pa na področju športa, saj so bili odpovedani vsi treningi in priložnosti aktivnosti. (C.8.3)

Podporo in pomoč sem našel pri družini (C.8.4) in prijateljih. (C.8.5) Drugače pa so bile institucije kot je Zveza slepih in slabovidnih (C.8.6) in pa Društvo slepih in slabovidnih, (C.8.7) medobčinska društva na Ptuju ali pa v Ljubljani, (C.8.8) vedno na voljo, čeprav so bile uradno zaprte. (C.8.9) Vedno so ti pomagali, lahko si šel tudi tja individualno. (C.8.10) Drugače pa preko telefona. (C.8.11)

## 4. Intervju

EMIL, 45 LET

### 1. Šolanje oziroma delo v času zaprtja države

Pred pandemijo sem hodil v VDC-je, potem so pa začeli zahtevati maske in sem nehal hodit, ker mi ni bilo več všeč. (D.1.1) Drugače sem zelo dejaven, pogosto delam na projektih, to mi res veliko pomeni, med pandemijo pa so se vsi projekti prekinili, (D.1.2) to me je kar strlo, moram priznati. (D.1.3) Doživljal sem čustvene stiske glede tega, (D.1.4) kar sem reševal tako, da sem družil, kot sem se lahko, (D.1.5) če ne v živo (D.1.6) pa preko telefona. (D.1.7)

### 2. Dostopnost storitev v času zaprtja države

Dostopanje je bilo zelo omejeno. (D.2.1) Vse terapije, na katere hodim dvakrat na teden, so mi ustavili. (D.2.2) To me je zelo prizadelo. (D.2.3) Ta poteza oblasti se mi zdi zelo zelo nespametna. (D.2.4) Veliko sem moral hoditi tudi na testiranja, dostopanje je bilo kar težko. (D.2.5) Omejeno sem dostopal do trgovine, (D.2.6) lekarne, (D.2.7) saj sem se moral skoraj vsak dan testirati in zmrzovati zunaj na mrazu. (D.2.8) Javnega prometa ne uporabljam, (D.2.9) ker imam osebne asistente, ki imajo avto. (D.2.10) Drugače poleg asistentov, uporabljam tudi taksi. (D.2.11) Omejitev javnega prometa ni vplivala na mene. (D.2.12) Ko grem v trgovino po večjih nakupih, me spremljajo spremljevalci, (D.2.13) Med pandemijo so mi bili vsi spremljevalci (D.2.14) in osebni asistenti na voljo, (D.2.15) razen ko so bili bolni. (D.2.16) Na srečo imam tri asistente, tako da če je en zbolel, sem poklical drugega. (D.2.17) Če bi pa ostal brez vseh asistentov, bi se pa obrnil na prostovoljce. (D.2.18) Nikoli ni bilo nobenih zapletov glede spremstva v trgovine in na druge javne prostore, hvala bogu. (D.2.19)

### 3. Dostopnost informacij v času zaprtja države

Jaz sem spremljal vse preko družbenih medijev, (D.3.1) ni bilo nobenih zapletov. (D.3.2) Vem, pa, da niso vsi razumeli kaj se dogaja. (D.3.3)

### 4. Osebna asistenca v času zaprtja države

Imel sem dostop do osebnih asistentov, (D.4.1) če tega dostopa ne bi imel, npr. v primeru, ko bi vsi zboleli, bi se obrnil na prostovoljce. (D.4.2) Stiske sem reševal tako, da sem, če je en zbolel, poklical drugega. (D.4.3) Drugače nisem potreboval kaj posebnega, saj se je hvala bogu vse zmeraj izšlo. (D.4.4)

### 5. Ukrepi za zajezitev virusa

Ukrepi se mi ne zdijo pravični, še posebno niso primerni za ranljive skupine, kot so invalidi in gibalno ovirani, starejši ... Te skupine so ukrepi najbolj prizadeli. (D.5.1) In menim, da moje ovire in ovire mnogih drugih niso bile zadostno obravnavane. (D.5.2) Tisti, ki smo bili že tako najbolj ranljivi, smo bili s sprejetimi ukrepi še bolj spregledani, (D.5.3) celo diskriminirani. (D.5.4) Socialno distanciranje v smislu ohranjanja razdalje mi ni povzročalo težav. (D.5.5) Bolj mi je povzročalo težave in stiske v smislu, da smo bili izolirani, ker sem precej socialna oseba. (D.5.6) Glede distance mi je bilo težko zaradi socialnih stikov. (D.5.7) Zato sem se obrnil na psihoterapevta, s katerim sem se lahko pogovarjal. (D.5.8) Socialne stike sem ohranjal tako, da sem klical prijatelje. (D.5.9) To se mi je zdelo pomembno. Moram pa reči, da sem, ko smo bili tako izolirani, sem osebno precej zrasel. (D.5.10) Hudo mi je bilo tudi, ker nisem imel nič več obiskov, otroka in prijatelji so me nehali obiskovati. (D.5.11) Drugače sem zelo verno aktiven, kar menim, da mi je zelo pomagalo pri stiskah. (D.5.12) Pa tudi na sprehode sem hodil, hvala bogu, čeprav sem počasen, vseeno naredim tisti kilometer na dan. (D.5.13) Nošenje mask mi je bilo težavno, saj ne morem imeti ves čas maske na obrazu, (D.3.14) tako da sem jo imel večino časa pod nosom. (D.5.15)

## 6. Duševno zdravje v času zaprtja države

Ja, bil sem kar pod stresom. (D.6.1) Duševno stanje je bilo slabo. (D.6.2) Občutil sem depresijo, (D.6.3) tesnobo (D.6.4) in strah. (D.6.5) To je bilo povezano z vzdušjem v družbi. (D.6.6) Kakovost mojega življenja je bila neizmerno manjša kot pred pandemijo. (D.6.7) Odnosi so bili slabši, (D.6.8) bili so veliko bolj zadržani, zaprti. (D.6.9) Najtežje mi je bilo, ko smo bili popolnoma zaprti, ko je bil lockdown. (D.6.10) Ko mi je bilo težko, sem se obrnil na psihoterapevta (D.6.11) in na posamezne prijatelje, (D.6.12) s katerimi sem se pogovarjal preko telefona. (D.6.13) Med pandemijo sem bil srednje zadovoljen z mojim življenjem. (D.6.14)

## 7. Telesno zdravje in počutje v času zaprtja države

Zaradi stresa sem dobil težave z luskavico. (D.7.1) To je vplivalo precej slabo na mene. (D.7.) Za boljše počutje sem, povečal vaje, (D.7.3) vozim sobno kolo, (D.7.4) delam vaje na tleh. (D.7.5)

## 8. Pomoč in podpora

Čutil sem pomanjkanje podpore in pomoči na področju na srčni ravni, v smislu solidarnosti. (D.8.1) Pogrešal sem povezanost med ljudmi. (D.8.2) V tem času so mi bili najbolj na voljo

prijatelji (D.8.3) in osebni asistenti. (D.8.4) Institucija, ki mi je bila najbolj dostopna, pa je moja verska skupnost. (D.8.5)

## 5. Intervju

DAVORIN, 39 LET

### 1. Šolanje oziroma delo v času zaprtja države

Sem izredni doktorski študent. Trenutne nič ne delam, šolanje od doma me ni tako prizadelo, (E.1.1) saj grem navadno le občasno na faks, po literaturo ali na kakšen seminar. (E.1.2) Med šolanjem na daljavo si lahko prebral ogromno literature, (E.1.3) ni bilo nič posebnega. (E.1.4) Računalnik imam (E.1.5), dostop do literature prav tako, (E.1.6) tako da res glede tega nisem doživljal nekih čustvenih stisk. (E.1.7)

### 2. Dostopnost storitev v času zaprtja države

Ko sem imel infekcijo noge, (E.2.1) sem imel stiske, (E.2.2) saj se mi je zdelo bedno zdravnici pošiljati slike moje noge, na podlagi katere bi mi predpisala antibiotike. (E.2.3) To se mi ni zdelo smiselno, bil sem frustriran (E.2.4) zato sem nekako izsilil pregled v živo. (E.2.5) Da mi je pregledala nogo, mi vzela kri. Motilo me je, da nisem mogel osebno do zdravnice. (E.2.6) Zdravniške storitve so bile res zelo omejene in nedostopne, (E.2.7) to mi je povzročalo stres. (E.2.8) Sem pa lahko tudi med pandemijo hodil v zdravilišče, ki je bilo odprto izključno za nas, ki nam je to pripadalo po odločbi zavoda za zdravstveno zavarovanje. (E.2.9) Ni bilo pa odprto za goste in domačine. Do ostalih javnih prostorov nisem kaj preveč dostopal, (E.2.10) večino sem bil doma. (E.2.11) Ker ne trgovine tu na vasi nimamo, (E.2.12) so v trgovino hodili moji domači. (E.2.13) Drugače ne hodim veliko od doma. (E.2.14) Javni prevoz uporabljam, med pandemijo ga nisem, ker je bil zaprt. (E.2.15) To mi ni predstavljalo veliko stisk, saj sem rad doma in nisem imel potrebe hoditi okoli. (E.2.16) Če sem nujno kaj rabil, so me starši odpeljali. (E.2.17) Nisem pa silil kam ven. Motilo pa me je, da nisem mogel terenskega dela opravljati, kar se tiče mojega študijskega dela, to mi je predstavljajo precejšnje stiske. (E.2.18) Spremstva ne potrebujem, sem samostojen. (E.2.19)

### 3. Dostopnost informacij v času zaprtja države

Menim, da so bile vse informacije dostopne in prilagojene. (E.3.1) Jaz sem dostopal do teh informacij preko spleta, (E.3.2) poročil (E.3.3) in prijateljev. (E.3.4) Ni bilo nobenih težav pri dostopanju do informacij. (E.3.5)

#### 4. Osebna asistenca v času zaprtja države

Osebne asistence tudi ne potrebujem. (E.4.1)

#### 5. Ukrepi za zaježitev virusa

Ukrepi so se mi zdeli ja potrebni, (E.5.1) a so mi šli tudi precej na živce. (E.5.2) Masko mi je bilo zelo težko nositi, saj med hojo, ker težje hodim, ogromno prediham med hojo, maske so me tu zelo motile. (E.5.3) Socialno distanciranje mi je šlo na živce, (E.5.4) saj se mi ni zdelo smiselno, da nismo smeli v kavarno, zunaj smo pa lahko sedeli skupaj. (E.5.5) Izolacijo sem izkoristil za osebno kontemplacijo in za razmišljanje o stvareh, ki jih imam za narediti. (E.5.6) Ko sem imel korono, sem bil doma 10 dni izoliran, to mi ni bilo težko, saj sem rad sam in dobro izkoristim ta čas. (E.5.7) Občasno pa sem si želel malo v Ljubljano, obiskat prijatelje. (E.5.8) Socialne stike s prijatelji sem ohranjal preko Skypa. (E.5.9)

#### 6. Duševno zdravje v času zaprtja države

Duševno zdravje bi opisal kot dobro. (E.6.1) Ni bilo nobenih poslabšanj. (E.6.2) Kakovost mojega življenja je bila dobra, saj sem razumel omejitve in zaprtje države, (E.6.3) bil pa sem nekako srednje zadovoljen z življenjem. (E.6.4) S težavami sem se normalno soočal. (E.6.5) Odnosi so bili dobri, bi rekel, da smo se še bolj zblížali. (E.6.6) Če sem doživljal kako težavo, sem se obrnil na svakinjo, brata, starša, (E.6.7) soseda (E.6.8) in mentorico (E.6.9), ki jo lahko vedno dobim, ko jo rabim.

#### 7. Telesno zdravje in počutje v času zaprtja države

V tem času sem imel infekcijo noge. (E.7.1) Imel sem tudi korono. (E.7.2) A, ni bilo nobenih zapletov. (E.7.3) Drugače nisem imel velikih težav s telesnim počutjem. (E.7.4) Omejeno gibanje sem reševal tako, da sem se veliko gibal, saj sem iz podeželja, tako da veliko hodim na sprehode. (E.7.5)

#### 8. Pomoč in podpora

Pomanjkanje podpore in pomoči sem čutil na področju zapiranja šol, saj sem nisem mogel izpeljati stvari, kot sem si zamislil. (E.8.1) Pa na področju dostopnosti, saj sem moral izsiliti zdravnika. (E.8.2) Kot sem že povedal, podporo in pomoč sem vedno lahko dobil v svojem najožjem krogu ljudi. (E.8.3) Drugega nisem nič rabil, edino zdravilišče mi je res prav prišlo (E.8.4)

## 6. Intervju

**JAKOB, 27 LET**

### 1. Šolanje oziroma delo v času zaprtja države

Med pandemijo sem prenehal delati, saj so moje delovno mesto zaprli. (F.1.1) Ta čas sem prejemal denarno nadomestilo (F.1.2), nekako je šlo skozi, a sem moral kar paziti, kam dajem denar. (F.1.3). Malo sem bil pod stresom, (F.1.4) saj se ne spoznam dobro na vse te formalnosti z nadomestili, a sem na srečo imel dobro strokovno delavko, ki mi je pomagala vse urediti. (F.1.5) Med zaprtjem sem se dolgočasil, saj sem drugače navajen delati. (F.1.6) Dolgčas mi je predstavljal velik izziv. (F.1.7) Zaposlil sem se s spletnimi s spletnimi tečaji, kjer sem pridobival znanje, ki mi bo morda pomagalo v prihodnosti. Ko sem se zaposlil in vložil svoj čas v nekaj, mi je bilo lažje. (F.1.8) Dostop do računalnika imam, tu ni bilo težav. (F.1.9)

### 2. Dostopnost storitev v času zaprtja države

V tem času nisem mogel dostopati do zdravstvenih storitev, (F.2.1) kar mi je bilo stresno. (F.2.2) Redno namreč obiskujem zdravnika (F.2.3) in tudi terapije, (F.2.4) ki mi zelo pomagajo pri moji situaciji. Nedostopnost zdravstvenih storitev je zelo negativno vplivala na mene, (F.2.5) predvsem na moje psihično počutje, (F.2.6) fizično se stvari na srečo niso poslabšale. (F.2.7) V stiku sem ostal s svojim zdravnikom, sicer zgolj preko maila (F.2.8) in telefona, a tudi to je nekaj. (F.2.9) V tem času na srečo tudi nisem nič zbolel, tako da nujne zdravniške oskrbe nisem potreboval. (F.2.10) Spremljanje ne rabim. (F.2.11) Ustavitev avtobusov pa je močno vplivala name, saj me je odrezala od sveta. (F.2.12) Lastnega prevoza nimam. (F.2.13) Do trgovine, (F.2.14) lekarne (F.2.15) in drugih nujnih storitev (F.2.16) sem lahko dostopal peš, (F.2.17) a to je bilo to. Počutil sem se utesnjenega, ker sem bil omejen na svojo vas. (F.2.18)

### 3. Dostopnost informacij v času zaprtja države

Informacije so mi bile dostopne, (F.3.1) saj za aktualne informacije preverjam medije s tolmačem, (F.3.2) ali pa televizijske programe s podnapisi, (F.3.3) vse potrebne informacije pa dobim v pisni obliki. (F.3.4) Redno prebiram tudi uradne članke na RTV-ju in drugih podobnih spletnih straneh. (F.3.5) Ja menim, pa da mogoče kdo, ki je bolj intelektualno oviran, težje razumel, kaj se je dogajalo. (F.3.6)

#### 4. Osebna asistenca v času zaprtja države

Osebne asistence ne potrebujem zares, saj sem precej samostojen, (F.4.1) kar pa ne morem narediti, pa mi pomaga moja partnerica. (F.4.2)

#### 5. Ukrepi za zajezitev virusa

Ukrepi so se mi zdeli potrebni, (F.5.1) a so mi kot osebi, ki ima oviran sluh, povzročali veliko nevšečnosti. (F.5.2) Tu govorim predvsem o maskah, saj prekrivajo ustnice in zakrivajo mimiko ter mi tako onemogočajo, da bi razumel, kaj mi drugi govorijo. (F.5.3) To je res težko in psihično naporno. (F.5.4) Komunikacije praktično ni bilo. (F.5.5.) Že tako se včasih težko znajdem v svetu, a z maskam je bilo res nevzdržno. (F.5.6) Izolacija mi ni povzročala težav, (F.5.7) prav tako socialno distanciranje, saj sem razumel, da se pač ne smemo veliko družiti. (F.5.8) Je pa name negativno vplivala ustavitev javnega prometa, (F.5.9) kot sem že omenil. Socialne stike sem ohranjal preko spleta. (F.5.10)

#### 6. Duševno zdravje v času zaprtja države

Moje duševno zdravje se je poslabšalo v tem času, (F.6.1) občutil sem veliko jeze, (F.6.2) tesnobe (F.6.3) in strahu. (F.6.4) Strah me je bilo okužbe (F.6.5) in pa tudi negotove prihodnosti. (F.6.6) Poslabšanje mojega počutja je povezano s pandemijo (F.6.7) in splošno paniko v družbi. (F.6.8) Odnosi so bili dobri, če ne še boljši, saj sem se s partnerico, še bolj povezal, (F.6.9) kakovost življenja je bila bistveno nižja, (F.6.10) prav tako stopnja mojega zadovoljstva. (F.6.11) Imel sem izzive, ko sem se moral soočiti s težavami, (F.6.12) saj mi je padla motivacija (F.6.13) in tista jasnost uma, ki mi navadno pomaga stvari dobro presoditi in preseči izzive vsakdanjega življenja. (F.6.14) Če sem doživljal stisko, sem se obrnil na partnerico. (F.6.15)

#### 7. Telesno zdravje in počutje v času zaprtja države

Nisem imel težav s telesnim zdravjem. (F.7.1) Edino počutil sem se malo zaležanega. (F.7.2) To sem rešil s sprehodi (F.7.3) in telovadbo doma. (F.7.4)

#### 8. Pomoč in podpora

Za pomoč sem se obrnil veliko na CSD, (F.8.1) pa tudi na Zavodu za zaposlovanje so mi pomagali. (F.8.2) Osebno se sicer obrnem največ na svojo partnerico (F.8.3) in prijatelje, ki so

mi vedno na voljo, ko mi je težko. (F.8.4) Več pa sem pričakoval od zdravstvenih storitev za nas, ki smo ovirani, tu sem res čutil ogromno pomanjkanje. (F.8.5)

## 7. Intervju

SARA, 26 LET

### 1. Šolanje oziroma delo v času zaprtja države

Sama hodim na delo v Varstveno delovni center. Tudi med pandemijo sem obiskovala VDC, a smo morali ves čas upoštevati predpisane ukrepe, kar je bilo kar mučno. (G.1.1) Najtežje mi je bilo nositi maske, saj se mi ne zdi človeško, da smo morali maske nositi ves čas. (G.1.2) Drugače ni bilo težav, tudi izolacija (G.1.3) in držanje razdalje nista za mene osebno, bili tako težavni, kot so bile maske. (G.1.4) Čeprav v smislu asistence, mi je bilo neprijetno, saj nisem želela zboleti, a se v določenih situacijah, asistence nisem mogla odpovedati. (G.1.5)

### 2. Dostopnost storitev v času zaprtja države

Ves čas sem lahko dostopala do nujnih storitev, (G.2.1) kot so trgovine (G.2.2) in lekarne, (G.2.3) če sem kaj potrebovala. Po kavarnah (G.2.4) in restavracijah, seveda kot vsi ostali, nisem hodila, saj je bilo vse zaprto. (G.2.5) Pogrešala sem gotovo druženje s prijateljicami, (G.2.6) to lahko trdim, da me je najbolj prizadelo. (G.2.7) Kar se tiče zdravstvenih storitev, jih ne potrebujem, (G.2.8) saj mi osebni asistent nudi vso potrebno nego in podporo, (G.2.9) ki se je nadaljevala neomejeno tudi med pandemijo. (G.2.10) Spremljevalci so me prav tako nemoteno spremljali. (G.2.11) Javni prevoz uporabljam, a predvsem za obiskovanje prijateljic, kar pa je bilo v tem času prepovedano. Me je vsekakor prizadelo, ko so ustavili vse avtobuse. (G.2.12) Smo pa se s prijateljicami dobile večkrat preko Zooma, kjer smo se družile vsaka pri sebi doma. (G.2.13)

### 3. Dostopnost informacij v času zaprtja države

Do informacij sem dostopala preko spleta, (G.3.1) pogovorov, (G.3.2) televizije (G.3.3) in socialnih medijev. (G.3.4) Sama nisem imela težav pri dostopanju do informacij. (G.3.5)

#### 4. Osebna asistenca v času zaprtja države

Osebna asistenca mi je bila dostopna ves čas med pandemijo (G.4.1). Izziv je bil, da sem se bala okužbe (G.4.2), a se osebni asistenci zaradi narave moje bolezni, nisem mogla odpovedati (G.4.3). Na srečo, nisem zbolela, drugih težav pa tudi ni bilo. (G.4.4.)

#### 5. Ukrepi za zajezitev virusa

Menim, da tisti, ki so določali ukrepi, niso mislili na nas, ki imamo določene težave in ovire (G.5.1). Mislim, da nisem bila oziroma nismo bili enako obravnavani, saj naše ovire niso bile upoštevane pri določanju ukrepov (G.5.2). Maske so bile grozne, (G.5.3) nisi mogel dihati, (G.5.4) dobila sem akne po licih, (G.5.5) kar vrtelo se mi je, ko sem jo imela gor po več ur, (G.5.6) slabo mi je bilo. (G.5.7) Socialno distanciranje mi je bilo v redu, saj nisem želela zboleli (G.5.8). Izolacija mi je bila mučna (G.5.9), saj sem nenormalno pogrešala druženje (G.5.10). To sem reševala tako, da sem socialne stike ohranjala preko Zooma (G.5.11) in telefona (G.5.12). Prizadela me je ukinitve avtobusov (G.5.13) in pa zaprtje kavarn (G.5.14) in restavracij. (G.5.15)

#### 6. Duševno zdravje v času zaprtja države

Duševno stanje se mi je poslabšalo, gotovo. (G.6.1) Bila sem osamljena (G.6.2) in žalostna (G.6.3). Strah me je bilo okužbe (G.6.4), to je bil glavni vzrok mojih skrbi (G.6.5). Najtežje mi je bilo, ko je zbolela moja mama, zelo sem se bala (G.6.6). A je bilo, vse dobro. Odnosi so bile bolj odtujeni (G.6.7) in zaprti (G.6.8). Pogrešala sem fizični stik (G.6.9). Kakovost življenja je gotovo padla (G.6.10), tudi nisem bila preveč zadovoljna, kako je potekalo moje življenje (G.6.11). Težje sem se spopadala z življenjem na sploh (G.6.12) V takem stanju sem se vedno obrnila na prijateljice, ki so bile vedno tam za mene. (G.6.13)

#### 7. Telesno zdravje in počutje v času zaprtja države

Poleg tistih aken, (G.7.1) ki sem jih dobila zaradi maske, (G.7.2) ni bilo nobenih zapletov. (G.7.3)

#### 8. Pomoč in podpora

V VDC-ju so bili zelo podporni, veliko sem se pogovarjala z zaposlenimi tam. Zelo so mi pomagali (G.8.1) Prav tako obiskujem psihoterapevko, s katero sem se večkrat slišala preko

telefon (G.8.2) Drugače pa prijateljice (G.8.3) in moja mama (G.8.4). Pomanjkanje podpore pa sem čutila pri ukrepih, pričakovala sem več razumevanja pri nošenju mask (G.8.5) Na tem področju bi si želela več prilagoditev. (G.8.6)

### 3. Odprto kodiranje

#### Intervju 1

| Številka izjave | Izjava                                                                                                                            | Pojem                   | Podkategorija | Kategorija | Nadkategorija             | Propozicija        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|------------|---------------------------|--------------------|
| A.1.1           | Ko so zaprli šole sem bila zelo žalostna.                                                                                         | Žalost                  |               | Občutki    |                           | Šolanje na daljavo |
| A1.2            | Predvsem sem bila žalostna, saj se nisem mogla videti s svojimi sošolci in sošolkami v živo.                                      | Osamljenost             |               | Občutki    |                           | Šolanje na daljavo |
| A.1.3           | Zapiranje šol me je kar pretreslo,                                                                                                | Šok                     |               | Občutki    |                           | Šolanje na daljavo |
| A.1.4           | Včasih je bilo to kar naporno in težko je bilo obdržati koncentracijo.                                                            | Težave s koncentracijo  |               | Izzivi     |                           | Šolanje na daljavo |
| A.1.5           | Pogovorne ure pa so bile namenjene pogovoru o stiskah, ki jih doživljamo, kakšne težave imamo.                                    | Pogovorne ure           |               | Šola       | Formalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč   |
| A.1.7           | Pogovorne ure so bile namenjeni temu, da smo sproti reševali karkoli se nam je dogajalo in če smo bili žalostni zaradi izolacije. | Sprotno reševanje stisk |               | Šola       | Formalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč   |
| A.1.7           | težave pri koncentraciji                                                                                                          | Težave s koncentracijo  |               | Izzivi     |                           | Šolanje na daljavo |

|        |                                                                                                                                                                      |                                       |  |                                 |                             |                      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| A.1.8  | bila pa sem tudi osamljena, saj sem pogrešala prijatelje v šoli.                                                                                                     | Osamljenost                           |  | Izzivi                          |                             | Šolanje na daljavo   |
| A.1.9  | Ko sem bila osamljena, sem se občasno slišala s sošolkami, da smo malo poklepetale                                                                                   | Lajšanje osamljenosti preko pogo vora |  | Prijatelji                      | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora     |
| A.1.10 | stiske reševali tudi na teh pogovornih urah                                                                                                                          | Sprotno reševanje stisk v šoli        |  | Šola                            | Formalna pomoč in podpora   | Podpora in pomoč     |
| A.1.11 | Mislim, da pri meni ni bilo veliko drugih stisk, razen tega da sem se včasih počutila osamljeno.                                                                     | Osamljenost                           |  | Občutki                         |                             | Šolanje na daljavo   |
| A.1.12 | Potrebovala bi malo več družbe                                                                                                                                       | Pomanjkanje družbe                    |  | Izzivi                          |                             | Šolanje na daljavo   |
| A.1.13 | imela sem dostop do vseh potrebnih pripomočkov. Za šolo potrebujem namreč samo računalnik, ki sem ga imela že od prej.                                               | Omogočen dostop do računalnika        |  | Pripomočki                      |                             | Šolanje na daljavo   |
| A.1.14 | Včasih so bile kakšne tehnične težave z računalnikom zaradi katerih sem lahko malo zamudila na pouk, a to sem znala hitro rešiti in sem se sama priključila k pouku. | Občasne težave z računalnikom         |  | Izzivi                          |                             | Šolanje na daljavo   |
| A.2.1  | k zdravniku sem šla samo enkrat.                                                                                                                                     | Obisk zdravnika                       |  | Omogočena zdravstvena obravnava |                             | Zdravstvene storitve |

|       |                                                                                                                                                    |                                   |                    |                   |                             |                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------|------------------|
| A.2.2 | Tja sva šla skupaj z atijem, ki me vedno pelje s prilagojenim kombijem, ki ga imamo doma.                                                          | Obisk zdravnika z domačim vozilom | Zasebni prevoz     | Vrsta prevoza     |                             | Mobilnost        |
| A.2.3 | Tako, da ni bilo nobenih posebnih težav pri dostopanju do teh storitev, saj ne uporabljam javnega prometa, npr. avtobusa, ampak imam vedno prevoz. | Ni bilo izgube                    |                    | Izguba mobilnosti |                             | Mobilnost        |
| A.2.4 | Po trgovinah in drugih stvareh hodijo starši, jaz nikoli ne grem.                                                                                  | Nakupi                            |                    | Družina           | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| A.2.5 | v tem času pogrešala kakšen sprehod. Ponavadi sem pred korono šla na kakšen sprehod več kot pa med zaprtjem.                                       | Potreba po sprehodu               |                    | Izzivi            | Izolacija                   | Ukrepi           |
| A.2.6 | Ja, pogrešala sem malo več časa zunaj, saj sem zelo rada zunaj na soncu                                                                            | Premalo časa zunaj                |                    | Izzivi            | Izolacija                   | Ukrepi           |
| A.2.7 | Name omejitev javnega prometa ni vplivala.                                                                                                         | Ni bilo izgube                    |                    | Izguba mobilnosti |                             | Mobilnost        |
| A.2.8 | Poleg našega kombija,                                                                                                                              | Domači kombi                      | Zasebni prevoz     | Vrsta prevoza     |                             | Mobilnost        |
| A.2.9 | uporabljam še šolski kombi, ki pa ga organizira šola in vedno pride pome, ko je šola.                                                              | Šolski prevoz                     | Organiziran prevoz | Vrsta prevoza     |                             | Mobilnost        |

|        |                                                                                                                                                                                                                                               |                             |  |                                 |  |                      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|--|----------------------|
| 2.10   | Moj ati je moj osebni asistent in mi pomaga ter asistira pri vseh stvareh, ki jih ne morem narediti sama, npr. iti na stranišče, se hraniti, ipd. Vedno je bil pri meni oziroma je vedno pri meni, tako da mislim, da sem imela tu res srečo. | Oče                         |  | Dostop                          |  | Osebna asistenca     |
| A.2.11 | V tem času sva šla z atijem samo enkrat po opornico in to je bilo to. Ni bilo nobenih zapletov, hvala bogu.                                                                                                                                   | Zdravstveni pripomočki      |  | Omogočena zdravstvena obravnava |  | Zdravstvene storitve |
| A.3.1  | Ja, jaz menim, da so bile informacije v zvezi s pandemijo primerno podane                                                                                                                                                                     | Primerno podane informacije |  | Izkušnja                        |  | Informacije          |
| A.3.2  | Jaz sem vse razumela.                                                                                                                                                                                                                         | Primerno podane informacije |  | Izkušnja                        |  | Informacije          |
| A.3.3  | Včasih sem šla tudi sama kaj prebrati na spletne novice                                                                                                                                                                                       | Splet                       |  | Dostop                          |  | Informacije          |
| A.3.4  | Če pa slučajno nisem kdaj kaj razumela, pa sem vprašala doma in so mi razložili.                                                                                                                                                              | Razlaga drugih              |  | Dostop                          |  | Informacije          |
| A.3.5  | Doma smo se veliko pogovarjali o tem                                                                                                                                                                                                          | Pogovor                     |  | Dostop                          |  | Informacije          |

|       |                                                                                                                                                             |                            |  |                               |                        |                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|-------------------------------|------------------------|------------------|
| A.3.6 | na internetu sem kdaj kaj prebrala.                                                                                                                         | Splet                      |  | Dostop                        |                        | Informacije      |
| A.3.7 | Pa tudi v šoli smo se o tem pogovarjali                                                                                                                     | Šola                       |  | Dostop                        |                        | Informacije      |
| A.4.1 | je ati moj asistent. Pomaga mi pri vsem potrebnem.                                                                                                          | Oče                        |  | Dostop                        |                        | Osebna asistenca |
| A.4.2 | In tu ni bilo nobenih težav.                                                                                                                                | Ni bilo težav              |  | Izzivi                        |                        | Osebna asistenca |
| A.5.1 | Mislim, da so ukrepi <i>sitni</i> .                                                                                                                         | Nezadovoljstvo             |  | Doživljanje                   |                        | Ukrepi           |
| A.5.2 | Socialno distanciranje smo imeli v šoli, a mi ni povzročalo nobenih težav.                                                                                  | Ni bilo težav              |  | Socialno distanciranje v šoli | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| A.5.3 | Najbolj pa sem pogrešala objeme.                                                                                                                            | Potreba po fizičnem dotiku |  | Izzivi                        | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| A.5.4 | Mask se na začetku, kar nisem mogla navaditi. Prav spomnim se, ko sem jo na začetku dala prvič gor in kar nisem mogla govoriti.                             | Nezmožnost govorjenja      |  | Izzivi                        | Maske                  | Ukrepi           |
| A.5.5 | Tudi, ko sva šla po opornico, ko sva morala nositi masko, se prav spomnim, da mi je bilo hudo, da moram imeti masko tako dolgo gor in se kar začela jokati. | Čustveni stres             |  | Izzivi                        | Maske                  | Ukrepi           |
| A.5.6 | Tudi težje sem dihala.                                                                                                                                      | Težave z dihanjem          |  | Izzivi                        | Maske                  | Ukrepi           |

|        |                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |  |                   |           |                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------|-----------|--------------------|
| A.5.7  | Zaradi izolacije sem se počutila osamljeno                                                                                                                                                                                       | Osamljenost                          |  | Občutki           | Izolacija | Ukrepi             |
| A.5.8  | In bila sem žalostna                                                                                                                                                                                                             | Žalost                               |  | Občutki           | Izolacija | Ukrepi             |
| A.5.8  | Socialne stike pa sem ohranjala preko telefona                                                                                                                                                                                   | Telefon                              |  | Ohranjanje        |           | Socialni stiki     |
| A.5.10 | in Facebooka.                                                                                                                                                                                                                    | Facebook                             |  | Ohranjanje        |           | Socialni stiki     |
| A.5.11 | Mislim, da nisem bila neenako, saj ukrepi, kot so maske, niso primerni za vse ljudi, to vidim pri sebi in tudi pri sošolcih, posebej pri tistih, ki so malo bolj občutljivi in zelo težko nosijo maske, saj veliko težje dihamo. | Neupoštevanje stisk ranljivih skupin |  | Doživljanje       |           | Ukrepi             |
| A.5.12 | In pa nekateri potrebujemo več časa na svežem zraku.                                                                                                                                                                             | Nekateri potrebujejo več časa zunaj  |  | Doživljanje       |           | Ukrepi             |
| A.6.1  | žalostna,                                                                                                                                                                                                                        | Žalost                               |  | Čustva            |           | Duševno zdravje    |
| A.6.2  | občasno nemotivirana za delo                                                                                                                                                                                                     | Nemotiviranost                       |  | Čustva            |           | Duševno zdravje    |
| A.6.3  | Mislim, da je bilo to povezano z izolacijo.                                                                                                                                                                                      | Izolacija                            |  | Vzrok poslabšanja |           | Duševno zdravje    |
| A.6.4  | moje življenje med pandemijo precej kvalitetno.                                                                                                                                                                                  | Dobra kakovost                       |  | Ocena             |           | Kakovost življenja |
| A.6.5  | Mislim, da smo se doma še bolj povezali.                                                                                                                                                                                         | Več povezanosti                      |  | Ocena             |           | Odnosi             |

|       |                                                                                                                                                          |                                         |  |                    |                             |                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|--------------------|-----------------------------|------------------|
| A.6.6 | Malo manj smo imeli obiskov, saj smo bili zaradi mojega stanja malce bolj previdni, če pa je že mami koga spustila na obisk, sem bila obiska zelo vesela | Zaradi previdnosti                      |  | Omejevanje stikov  |                             | Socialni stiki   |
| A.6.7 | Če sem bila žalostna, mi je pa pomagala mami, me je objela in potolažila.                                                                                | Tolažba                                 |  | Družina            | Neformalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč |
| A.6.8 | Imela sem tudi tiste pogovorne ure, kjer smo se pogovarjali o težavah                                                                                    | Pogovorne ure namenjene reševanju stisk |  | Šola               | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| A.6.9 | s prijateljicami sem se tudi pogovarjala                                                                                                                 | Pogovor                                 |  | Prijatelji         | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| A.7.1 | Pogrešala sem čas zunaj na soncu, saj mi sonce da veliko vitamina d, ki ga potrebujem                                                                    | Pomanjkanje časa na soncu               |  | Izzivi             |                             | Telesno zdravje  |
| A.7.2 | Ko je bilo dovolj toplo, sem tudi šla na dvorišče se malo posončit.                                                                                      | Sončenje na dvorišču                    |  | Ohranjanje zdravja |                             | Telesno zdravja  |
| A.8.1 | Primanjkovala mi je družba, bila sem pogosto osamljena                                                                                                   | Družba                                  |  | Pomanjkanje        |                             | Pomoč in podpora |
| A.8.2 | Podporo in pomoč sem vedno lahko našla pri prijateljicah.                                                                                                | Vedno na voljo                          |  | Prijatelji         | Neformalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč |
| A.8.3 | in pri mami.                                                                                                                                             | Vedno na voljo                          |  | Družina            | Neformalna pomoč            | Podpora in pomoč |

|       |                                                                   |                     |  |      |                           |                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|--|------|---------------------------|------------------|
| A.8.4 | V šoli smo se prav tako veliko pogovarjali o teh težavah.         | Pogovori            |  | Šola | Formalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč |
| A.8.5 | V šoli obiskujem tudi psihologinjo, ki me sprašuje o teh stvareh, | Šolska psihologinja |  | Šola | Formalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč |

## Intervju 2

| Številka izjave | Izjava                                                                                                                                         | Pojem                          | Podkategorija | Kategorija                          | Nadkategorija | Propozicija          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|-------------------------------------|---------------|----------------------|
| B.1.1           | Ukvarjam se z delom na računalniku. Do računalnika imam vedno dostop. Moje delo poteka preko računalnika                                       | Omogočen dostop do računalnika |               | Pripomočki                          |               | Delo od doma         |
| B.1.2           | tako da nisem na tem področju doživel nobenih stisk.                                                                                           | Ni bilo stisk                  |               | Občutki                             |               | Delo od doma         |
| B.2.1           | Je bilo veliko omejitev, nisi mogel dostopati do javnih prostorov, npr. kavarn.                                                                | Kavarne                        |               | Onemogočen dostop                   |               | Javne storitve       |
| B.2.2           | Omejen je bil tudi dostop do zdravnika                                                                                                         | Obisk zdravnika                |               | Onemogočen na zdravstvena obravnava |               | Zdravstvene storitve |
| B.2.3           | prvim valom vse zaprli, tudi jaz nisem mogel dostopati do terapij, čeprav so privat.                                                           | Terapije                       |               | Onemogočen na zdravstvena obravnava |               | Zdravstvene storitve |
| B.2.4           | Drugače hodim na terapije enkrat ali dvakrat na teden, takrat pa nisem dostopal do terapij kar mesec in pol, kar je negativno vplivalo na moje | Negativen vpliv na počutje     |               | Onemogočen na zdravstvena obravnava |               | Zdravstvene storitve |

|        |                                                                                                                                                        |                     |  |                                 |                             |                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|----------------------|
|        | počutje                                                                                                                                                |                     |  |                                 |                             |                      |
| B.2.5  | Zelo je name vplivalo, da nisem mogel hodit ven s kolegi.                                                                                              | Potreba po druženju |  | Omejenost druženja              |                             | Javne storitve       |
| B.2.6  | Ponavadi hodim s kolegi na kavo, to sem zelo pogrešal                                                                                                  | Potreba po druženju |  | Omejenost druženja              |                             | Javne storitve       |
| B.2.7  | Če sem rabil kaj iz trgovine ali lekarne, je šla mama iskat, saj sam nikoli ne hodim po trgovinah in lekarnah.                                         | Nakupi              |  | Družina                         | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora     |
| B.2.8  | Hodim pa na kavo s kolegi, tega mi je res manjkalo.                                                                                                    | Potreba po druženju |  | Omejenost druženja              |                             | Javne storitve       |
| B.2.9  | Pri dostopanju na testiranje, ni bilo težav.                                                                                                           | Testiranje          |  | Omogočen dostop                 |                             | Javne storitve       |
| B.2.10 | stiske se niso pojavile, saj mama hodi po opravkih.                                                                                                    | Opravitve           |  | Družina                         | Neformalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč     |
| B.2.11 | Če sem kaj rabil, sem njo prosil, da je šla iskat, tako sem to reševal                                                                                 | Nakupi              |  | Družina                         | Neformalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč     |
| B.2.12 | Imam srečo, da imam takšne zdravnike, ki so skrbeli, da je z mano vse v redu, redno smo se pogovarjali tudi po mailu, če je bilo kaj takšnega nujnega. | Preko maila         |  | Omogočena zdravstvena obravnava |                             | Zdravstvene storitve |
| B.2.13 | Pogovarjal sem se z mojim zdravnikom in nevrologom, ampak samo po mailu                                                                                | Preko maila         |  | Omogočena zdravstvena obravnava |                             | Zdravstvene storitve |

|        |                                                                                           |                                     |                |                                    |  |                      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------------------------|--|----------------------|
| B.2.14 | in Skypu.                                                                                 | Preko Skype-a                       |                | Omogočena zdravstvena obravnava    |  | Zdravstvene storitve |
| B.2.15 | To se mi ni zdelo dovolj posebej, če sem rabil pregled, to bi moralo biti v živo.         | Izražena potreba po pregledu v živo |                | Onemogoče na zdravstvena obravnava |  | Zdravstvene storitve |
| B.2.16 | Želel bi si v živo                                                                        | Izražena potreba po pregledu v živo |                | Onemogoče na zdravstvena obravnava |  | Zdravstvene storitve |
| B.2.17 | Moja mobilnost je bila gotovo omejena                                                     | Omejena mobilnost                   |                | Izguba mobilnosti                  |  | Mobilnost            |
|        |                                                                                           |                                     |                |                                    |  |                      |
| B.2.18 | Jaz vedno naročim taksi                                                                   | Taksi                               | Zasebni prevoz | Vrsta prevoza                      |  | Mobilnost            |
| B.2.19 | Med pandemijo pa nisem upal naročiti taksija, saj sem se bal okužbe. Nisem želel zboleti. | Zaradi strahu pred okužbo           |                | Izguba mobilnosti                  |  | Mobilnost            |
| B.2.20 | Tudi zaradi maske nisem želel, saj zelo težko diham z masko.                              | Zaradi težav z masko                |                | Izguba mobilnosti                  |  | Mobilnost            |
| B.2.21 | Dostop do spremljevalcev sem imel tudi med pandemijo.                                     | Omogočen dostop do spremljevalce v  |                | Dostop                             |  | Spremstvo            |
| B.2.22 | Spremljevalci so morali biti zdravi, to je bil edini pogoj,                               | Zdravje spremljevalce v             |                | Pogoj                              |  | Spremstvo            |
| B.2.23 | se bal, da bi me kdo okužil.                                                              | Strah pred okužbo                   |                | Izzivi                             |  | Spremstvo            |
| B.2.24 | Na splošno pa nisem maral, da hodi kdo na obisk. Še zdaj pazim.                           | Zaradi previdnosti                  |                | Omejevanje                         |  | Socialni stiki       |
| B.3.1  | Jaz sem vse razumel,                                                                      | Primerno podane informacije         |                | Izkušnja                           |  | Informacije          |
| B.3.2  | Pri meni ni bilo problem, saj razumem in spremljam ter                                    | Primerno podane informacije         |                | Izkušnja                           |  | Informacije          |

|       |                                                                                                                                                                                                    |                           |  |                            |                        |                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|----------------------------|------------------------|------------------|
|       | vem vse.                                                                                                                                                                                           |                           |  |                            |                        |                  |
| B.3.3 | Spremljal sem informacije preko televizije                                                                                                                                                         | Televizija                |  | Dostop                     |                        | Informacije      |
| B.3.4 | Radia                                                                                                                                                                                              | Radio                     |  | Dostop                     |                        | Informacije      |
| B.3.5 | Spleta                                                                                                                                                                                             | Splet                     |  | Dostop                     |                        | Informacije      |
| B.3.6 | tu ni bilo nobenih velikih težav.                                                                                                                                                                  | Ni bilo težav             |  | Dostop                     |                        | Informacije      |
| B.4.1 | Zunanji osebni asistent je lahko prihajal k meni.                                                                                                                                                  | Zunanji asistent          |  | Dostop                     |                        | Osebna asistenca |
| B.4.2 | Jaz pa sem dal pogoje, da je moral biti zdrav.                                                                                                                                                     | Zdravje asistentov        |  | Pogoj                      |                        | Osebna asistenca |
| B.4.3 | Če ni bil osebni asistent zdrav, je zame skrbela mama.                                                                                                                                             | Pomoč družinskega člana   |  | Reševanje izpada asistence |                        | Osebna asistenca |
| B.4.4 | Za lažje reševanje stisk bi pa seveda potreboval osebnega asistenta, ki mi lahko nadomesti tistega, ki je zbolel in tako bi tudi razbremenil mamo, ki je stara že 62 let in tudi težje skrbi zame. | Dodatni asistenti         |  | Reševanje izpada asistence |                        | Osebna asistenca |
| B.5.1 | Ne maram teh ukrepov                                                                                                                                                                               | Nezadovoljstvo            |  | Doživljanje                |                        | Ukrepi           |
| B.5.2 | še posebej mask. Res jih ne maram nositi.                                                                                                                                                          | Ne maram nositi maske     |  | Izzivi                     | Maske                  | Ukrepi           |
| B.5.3 | včasih pozabim in potem naletim na kritiko ljudi.                                                                                                                                                  | Kritika drugih ob spozabi |  | Izzivi                     | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| B.5.4 | Pogrešal sem tudi dotike.                                                                                                                                                                          | Potreba po dotiku         |  | Izzivi                     | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| B.5.5 | Bolj me je zmotilo to, da                                                                                                                                                                          | Težave pri ohranjanju     |  | Izzivi                     | Socialno               | Ukrepi           |

|        |                                                                                                                                   |                                      |  |             |                        |                |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------|------------------------|----------------|
|        | sem vseskozi moral pazit, da sem držal osebno razdaljo do drugih.                                                                 | razdalje                             |  |             | distanciranje          |                |
| B.5.6  | To mi je bilo težko, saj sem velikokrat pozabil.                                                                                  | Težave pri ohranjanju razdalje       |  | Izzivi      | Socialno distanciranje | Ukrepi         |
| B.5.7  | Nošenje mask je bilo zelo čustveno hudo, vsaj zame.                                                                               | Čustveni stres                       |  | Izzivi      | Maske                  | Ukrepi         |
| B.5.8  | Ko sem jo dal prvič gor, mi je bilo kar slabo.                                                                                    | Slabost                              |  | Izzivi      | Maske                  | Ukrepi         |
| B.5.9  | Tudi dihat nisem mogel.                                                                                                           | Težave z dihanjem                    |  | Izzivi      | Maske                  | Ukrepi         |
| B.5.10 | Maska mi je tudi veliko padla dol in sem si jo moral popravljati.                                                                 | Padanje in popravljanje maske        |  | Izzivi      | Maske                  | Ukrepi         |
| B.5.11 | Socialne stike sem ohranjal preko spleta                                                                                          | Splet                                |  | Ohranjanje  |                        | Socialni stiki |
| B.5.12 | Mislim, da sem našel izhod v svet preko spleta                                                                                    | Splet                                |  | Ohranjanje  |                        | Socialni stiki |
| B.5.13 | Tam sem se tudi dobival s prijatelji, npr. preko Skypa. Imam to srečo, da imam takšne prijatelje, ki so veliko na spletu kot jaz. | Skype                                |  | Ohranjanje  |                        | Socialni stiki |
| B.5.14 | To mi je zelo pomagalo, da sem se lahko družil še naprej.                                                                         | Splet                                |  | Ohranjanje  |                        | Socialni stiki |
| B.5.15 | Tisti, ki so odločali te ukrepe, menim, da niso zadosti upoštevali ljudi z ovirami.                                               | Neupoštevanje stisk ranljivih skupin |  | Doživljanje |                        | Ukrepi         |
| B.5.16 | Meni npr. je zelo težko imeti masko gor,                                                                                          | Težave ob nošenju                    |  | Izzivi      | Maske                  | Ukrepi         |

|        |                                                                                                                             |                               |  |                    |       |                    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|--------------------|-------|--------------------|
| B.5.17 | tudi manj razumem ljudi, ko govorijo.                                                                                       | Oslabljena komunikacija       |  | Izzivi             | Maske | Ukrepi             |
| B.6.1  | Bilo me je strah, da bom zbolel                                                                                             | Strah                         |  | Čustva             |       | Duševno zdravje    |
| B.6.2  | čutil sem tudi paniko,                                                                                                      | Panika                        |  | Čustva             |       | Duševno zdravje    |
| B.6.3  | negotovost                                                                                                                  | Negotovost                    |  | Čustva             |       | Duševno zdravje    |
| B.6.4  | žalost                                                                                                                      | Žalost                        |  | Čustva             |       | Duševno zdravje    |
| B.6.5  | To je bilo povezano z virusom, vsekakor.                                                                                    | Virus                         |  | Vzrok poslabšanja  |       | Duševno zdravje    |
| B.6.6  | Meni drugače, ni kaj dosti manjkalo.                                                                                        | Dobra kakovost                |  | Ocena              |       | Kakovost življenja |
| B.6.7  | Moji odnosi v tem času so bili dobri.                                                                                       | Dobri odnosi                  |  | Ocena              |       | Odnosi             |
| B.6.8  | Najtežje mi je bilo, ko je en moj prijatelj hudo zbolel, hvala bogu preživel. Poznal sem kar nekaj ljudi, ki niso preživel. | Bolezen prijatelja            |  | Težki trenutki     |       | Duševno zdravje    |
| B.7.1  | Pandemija je slabo vplivala na moje telesno počutje.                                                                        | Poslabšanje telesnega zdravja |  | Izzivi             |       | Telesno zdravje    |
| B.7.2  | zaradi nedostopnosti terapij.                                                                                               | Nedostopnost terapij          |  | Izzivi             |       | Telesno zdravje    |
| B.7.3  | Pojavile so se gibalne težave,                                                                                              | Poslabšanje telesnega zdravja |  | Izzivi             |       | Telesno zdravje    |
| B.7.4  | reševal tako, da sem doma delal vaje                                                                                        | Vaje doma                     |  | Ohranjanje zdravja |       | Telesno zdravje    |
| B.7.5  | Nisem mogel na sprehod, kar je tudi vplivalo na mojo gibalnost.                                                             | Potreba po sprehodu           |  | Izzivi             |       | Telesno zdravje    |
| B.7.6  | Sem se pa spomnil, da ker ne morem ven na                                                                                   | Hoja po stanovanju            |  | Ohranjanje zdravja |       | Telesno zdravje    |

|       |                                                                                                                                                                                   |                                                |  |                                 |                             |                      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|----------------------|
|       | sprehod, bom pa hodil po stanovanju.                                                                                                                                              |                                                |  |                                 |                             |                      |
| B.7.7 | Tako sem na vsake pol ure malo hodil po stanovanju in tako sem rešil telesne težave, ki so se pojavile.                                                                           | Hoja po stanovanju                             |  | Ohranjanje zdravja              |                             | Telesno zdravje      |
| B.8.1 | Najbolj me je motilo pa to, da nobena invalidska organizacija oziroma družba ni, vsaj mene, nikoli poklicala ali kontaktirala, da bi me kaj vprašali, če kaj rabim in potrebujem. | Invalidske organizacije niso vzpostavile stika |  | Pomanjkanje                     | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora     |
| B.8.2 | Do njim sem sicer lahko dostopal, ampak sem pogrešal to, da bi me oni sami poklicali.                                                                                             | Invalidske organizacije niso vzpostavile stika |  | Pomanjkanje                     | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora     |
| B.8.3 | Ni bilo podpore. Želel bi si več podpore.                                                                                                                                         | Več podpore iz strani invalidskih organizacij  |  | Pomanjkanje                     | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora     |
| B.8.4 | Podporo in pomoč sem vedno našel pri svojih bližnjih, predvsem v družini                                                                                                          | Vedno na voljo                                 |  | Družina                         | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora     |
| B.8.5 | prijateljih                                                                                                                                                                       | Vedno na voljo                                 |  | Prijatelji                      | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora     |
| B.8.6 | Pomagali so mi tudi moj zdravnik, nevrolog in psihiater,                                                                                                                          | Pomoč zdravnika, nevrologa, psihiatra          |  | Zdravniki                       | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora     |
| B.8.7 | ki so mi bili vedno na voljo preko maila.                                                                                                                                         | Preko maila                                    |  | Omogočena zdravstvena obravnava |                             | Zdravstvene storitve |

### Intervju 3

| Številka izjave | Izjava                                                                                                                                         | Pojem                                | Podkategorija | Kategorija                         | Nadkategorija             | Propozicija          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------|
| C.1.1           | Jaz delam, ne hodim v šolo. Na živce mi je šlo, ker se je tako hitro spreminjalo. Vsak dan je bilo drugače, en dan delaš od doma, drug dan ne. | Hitro spreminjanje                   |               | Izzivi                             |                           | Delo od doma         |
| C.1.2           | Javni promet so zaprli, kar mi je predstavljalo veliko stisko, saj sem se počutil odrezanega od sveta.                                         | Odrezanost od sveta                  |               | Izguba mobilnosti                  |                           | Mobilnost            |
| C.1.3           | Z organiziranjem dela od doma nisem imel težav, saj imam tako delo, ki ga lahko delam od doma, sem za računalnikom                             | Brez težav                           |               | Organizacija dela                  |                           | Delo od doma         |
| C.1.4           | Je pa drugače, ker delaš od doma, se ne moreš družiti.                                                                                         | Pomanjkanje družbe                   |               | Izzivi                             |                           | Delo od doma         |
| C.1.5           | To sem reševal tako, da smo se na skrivaj družili s prijatelji.                                                                                | Druženje v živo                      |               | Ohranjanje                         |                           | Socialni stiki       |
| C.1.6           | Dostop sem imel do vseh pripomočkov, kot so računalnik z brajevo vrstico,                                                                      | Omogočen dostop do računalnika       |               | Pripomočki                         |                           | Delo od doma         |
| C.1.7           | “screenreader” ...                                                                                                                             | Omogočen dostop do “screenreader-ja” |               | Pripomočki                         |                           | Delo od doma         |
| C.1.8           | invalidski sklad prilagodi delovno okolje, so mi oni priskrbeli vse, kar sem rabil                                                             | Prilagoditev delovnega okolja        |               | Invalidski sklad                   | Formalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč     |
| C.2.1           | Do terapij nisem mogel, vse je bilo odpovedano za par mesecev.                                                                                 | Terapije                             |               | Onemogoče na zdravstvena obravnava |                           | Zdravstvene storitve |

|       |                                                                                                                                                                          |                                                   |  |                                    |                             |                      |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| C.2.2 | Ni mi bilo fajn, saj sem terapije pričakoval,                                                                                                                            | Neizpolnjena pričakovanja                         |  | Onemogoče na zdravstvena obravnava |                             | Zdravstvene storitve |
| C.2.3 | a se hvala bogu ni nič poslabšalo.                                                                                                                                       | Stanje se ni poslabšalo                           |  | Onemogoče na zdravstvena obravnava |                             | Zdravstvene storitve |
| C.2.4 | Do trgovine                                                                                                                                                              | Dostop do trgovine le v večjem mestu              |  | Omogočen dostop                    |                             | Javne storitve       |
| C.2.5 | in lekarne sem lahko dostopal, ko sem bil v Ljubljani.                                                                                                                   | Dostop do lekarne le v večjem mestu               |  | Omogočen dostop                    |                             | Javne storitve       |
| C.2.6 | Če bi bil na Štajerskem, iz koder sem, pa ne bi mogel, saj je trgovina predaleč stran od mojega doma, je odmaknjena 5 kilometrov, avtobusa pa ni bilo. Tudi pločnika ni. | Onemogočen dostop do trgovine zaradi oddaljenosti |  | Onemogočen dostop                  |                             | Javne storitve       |
| C.2.7 | Drugače tudi ni problema, ker me trgovke poznajo in mi pomagajo.                                                                                                         | Pomoč trgovk                                      |  | Trgovina                           | Neformalna pomoč in podpora | Podpora in pomoč     |
| C.2.8 | Za trgovino, če gre za večji nakup, imam spremljevalca.                                                                                                                  | Pomoč pri večjih nakupih                          |  | Dostop                             |                             | Spremljevalstvo      |
| C.2.9 | Težav s spremljevalci med pandemijo ni bilo, ko sva šla v trgovino s spremljevalcem, sva se štela za eno osebo.                                                          | Ni bilo težav                                     |  | Izzivi                             |                             | Spremljevalstvo      |
| C.3.1 | Ne, menim da niso bile primerno podane za vse.                                                                                                                           | Informacije niso bile primerno podane             |  | Izkušnja                           |                             | Informacije          |
| C.3.2 | Hvala bogu imam jaz ta računalnik, ki mi bere zaslon. Tako da sem jaz dostopal do                                                                                        | Splet                                             |  | Dostop                             |                             | Informacije          |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |  |                   |                        |                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------|------------------------|------------------|
|       | informacij preko spleta.                                                                                                                                                                                                                               |                                      |  |                   |                        |                  |
| C.4.1 | Osebnega asistenta nimam                                                                                                                                                                                                                               | Ni bila potrebna                     |  | Dostop            |                        | Osebna asistenca |
| C.5.1 | Mislim, da so v določenih stvareh so pretiravali, saj niso mislili na ranljive skupine, kot smo slepi, gluhi,                                                                                                                                          | Neupoštevanje stisk ranljivih skupin |  | Doživljanje       |                        | Ukrepi           |
| C.5.2 | ki ne moremo uporabljati javnega prevoza in so nas tako z ustavitvijo javnega prometa dobesedno odrezali od sveta. Po mestu se je še dalo priti, ker imaš vse na dosegu roke, drugače je bil pa to res velik problem. Nisi mogel dostopati do ničesar. | Negativen vpliv na ranljive skupine  |  | Izguba mobilnosti |                        | Mobilnost        |
| C.5.3 | Socialno distanciranje mi je bilo izziv, saj se rad družim, tako da me je to prizadelo.                                                                                                                                                                | Omejitev druženja                    |  | Izzivi            | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| C.5.4 | Tudi med karanteno smo se dobili s sosedi enkrat ali dvakrat na teden.                                                                                                                                                                                 | Druženje v živo                      |  | Ohranjanje        |                        | Socialni stiki   |
| C.5.5 | Ohranjanje distance mi ni predstavljalo težave, saj imam belo palico, ki je dolga 2,5 metra.                                                                                                                                                           | Pomoč bele palice                    |  | Rešitve           | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| C.5.6 | Maske so problematične, saj se mi očala zarosijo, ker tudi malo še vidim. Sončna očala rabim, saj se mi drugače blešči.                                                                                                                                | Rosenje očal                         |  | Izzivi            | Maske                  | Ukrepi           |

|        |                                                                                                                       |                                  |  |                   |                             |                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|-------------------|-----------------------------|---------------------------|
| C.5.7  | Tako da sem imel masko zmeri pod nosom.                                                                               | Nošenje maske pod nosom          |  | Rešitve           | Maske                       | Ukrepi                    |
| C.5.8  | Izolacija mi je predstavljala izziv zaradi druženja                                                                   | Omejitev druženja                |  | Izzivi            | Socialno distanciranje      | Ukrepi                    |
| C.5.9  | in pa tudi zaradi športa. Hodim dvakrat na teden na ping pong za slepe, kar mi veliko pomeni.                         | Omejitev športnih aktivnosti     |  | Izzivi            | Socialno distanciranje      | Ukrepi                    |
| C.5.10 | Ja, mislim, da sem bil neenako obravnavan pri določanju ukrepov,                                                      | Neenaka obravnava                |  | Doživljanje       |                             | Ukrepi                    |
| C.5.11 | predvsem me je prizadela ukinitve javnega prevoza.                                                                    | Negativen vpliv                  |  | Izguba mobilnosti |                             | Mobilnost                 |
| C.6.1  | Moje duševno zdravje je bilo dobro, v mejah normale.                                                                  | Dobro duševno zdravje            |  | Ocena             |                             | Duševno zdravje           |
| C.6.2  | Tudi z življenjem sem bil zadovoljen,                                                                                 | Zadovoljen                       |  | Ocena             |                             | Zadovoljstvo z življenjem |
| C.6.3  | kakovost življenja je bila tudi v redu.                                                                               | Dobra kakovost                   |  | Ocena             |                             | Kakovost življenja        |
| C.6.4  | Odnosi so tudi hvala bogu bili dobri.                                                                                 | Dobri odnosi                     |  | Ocena             |                             | Odnosi                    |
| C.6.5  | Soočanje s težavami je bilo tudi normalno, imam veliko skupino prijateljev, ki so mi pomagali, če je bilo kaj narobe. | Pomagali pri soočanju s težavami |  | Prijatelji        | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora          |
| C.6.6  | Prav tako imam super družino, ki me podpira.                                                                          | Podpora družine                  |  | Družina           | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora          |
| C.6.7  | Najtežje mi je bilo, ko smo bili popolnoma zaprti.                                                                    | Popolno zaprtje                  |  | Težki trenutki    |                             | Duševno zdravje           |
| C.6.8  | V tem času sem občutil veliko slabe volje                                                                             | Slaba volja                      |  | Čustva            |                             | Duševno zdravje           |
| C.6.9  | nejevero                                                                                                              | nejevera                         |  | Čustva            |                             | Duševno zdravje           |

|        |                                                                                          |                               |  |                         |                             |                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------|-----------------------------|------------------|
| C.6.10 | in pa tudi upanje, da bo kmalu tega konec.                                               | upanje                        |  | Čustva                  |                             | Duševno zdravje  |
| C.7.1  | Moje telesno zdravje je bilo dobro,                                                      | Ni bilo večjih izzivov        |  | Izzivi                  |                             | Telesno zdravje  |
| C.7.2  | saj sem dosti aktiven, saj imam psa in hodiva na sprehode                                | Sprehodi s psom               |  | Ohranjanje zdravja      |                             | Telesno zdravje  |
| C.7.3  | tudi doma sem veliko telovadil.                                                          | Vaje doma                     |  | Ohranjanje zdravja      |                             | Telesno zdravje  |
| C.7.4  | Ni bilo nobenih stisk.                                                                   | Ni bilo večjih izzivov        |  | Izzivi                  |                             | Telesno zdravje  |
| C.8.1  | Dostopnost                                                                               | Dostopnost                    |  | Pomankanje              |                             | Pomoč in podpora |
| C.8.2  | in prevoz sta dve področji, kjer sem čutil najmanj podpore.                              | Javni prevoz                  |  | Pomanjkanje             |                             | Pomoč in podpora |
| C.8.3  | In pa na področju športa, saj so bili odpovedani vsi treningi in prostočasne aktivnosti. | Prostočasne aktivnosti        |  | Pomanjkanje             |                             | Pomoč in podpora |
| C.8.4  | Podporo in pomoč sem našel pri družini                                                   | Vedno na voljo                |  | Družina                 | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| C.8.5  | in prijateljih                                                                           | Vedno na voljo                |  | Prijatelji              | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| C.8.6  | Drugače pa so bile institucije kot je Zveza slepih in slabovidnih                        | Zveza slepih in slabovidnih   |  | Invalidske organizacije | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| C.8.7  | in pa Društvo slepih in slabovidnih                                                      | Društvo slepih in slabovidnih |  | Invalidske organizacije | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| C.8.8  | medobčinska društva na Ptuj ali pa v Ljubljani,                                          | Medobčinska društva           |  | Invalidske organizacije | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| C.8.9  | vedno na voljo, čeprav so bile uradno zaprte.                                            | Vedno na voljo                |  | Invalidske organizacije | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| C.8.10 | Vedno so ti pomagali, lahko si šel tudi tja individualno.                                | Individualni obisk            |  | Invalidske organizacije | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |

|        |                            |                |  |                         |                           |                  |
|--------|----------------------------|----------------|--|-------------------------|---------------------------|------------------|
| C.8.11 | Drugače pa preko telefona. | Preko telefona |  | Invalidske organizacije | Formalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
|--------|----------------------------|----------------|--|-------------------------|---------------------------|------------------|

#### Intervju 4

| Številka izjave | Izjava                                                                                                                        | Pojem                         | Podkategorija | Kategorija                         | Nadkategorija | Propozicija          |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------------|
| D.1.1           | Pred pandemijo sem hodil v VDC-je, potem so pa začeli zahtevati maske in sem nehal hodit, ker mi ni bilo več všeč             | Prenehal obiskovati VDC       |               | Izzivi                             | Maske         | Ukrepi               |
| D.1.2           | Drugače sem zelo dejaven, pogosto delam na projektih, to mi res veliko pomeni, med pandemijo pa so se vsi projekti prekinili, | Onemogočeno delo na projektih |               | Izzivi                             |               | Delo od doma         |
| D.1.3           | to me je kar strlo, moram priznati.                                                                                           | “Strlo me je”                 |               | Občutki                            |               | Delo od doma         |
| D.1.4           | Doživljal sem čustvene stiske glede tega,                                                                                     | Čustvene stiske               |               | Občutki                            |               | Delo od doma         |
| D.1.5           | kar sem reševal tako, da sem družil, kot sem se lahko,                                                                        | Druženje                      |               | Rešitve                            | Izolacija     | Ukrepi               |
| D.1.6           | če ne v živo                                                                                                                  | Druženje v živo               |               | Ohranjanje                         |               | Socialni stiki       |
| D.1.7           | pa preko telefona.                                                                                                            | Telefon                       |               | Ohranjanje                         |               | Socialni stiki       |
| D.2.1           | Dostopanje je bilo zelo omejeno.                                                                                              | Zelo omejen dostop            |               | Onemogoče na zdravstvena obravnava |               | Zdravstvene storitve |

|        |                                                                           |                                                              |                |                                    |  |                      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------|--|----------------------|
| D.2.2  | Vse terapije, na katere hodim dvakrat na teden, so mi ustavili.           | Terapije                                                     |                | Onemogoče na zdravstvena obravnava |  | Zdravstvene storitve |
| D.2.3  | To me je zelo prizadelo                                                   | Negativen vpliv na počutje                                   |                | Onemogoče na zdravstvena obravnava |  | Zdravstvene storitve |
| D.2.4  | Ta poteza oblasti se mi zdi zelo zelo nespametna.                         | Nespametna poteza oblasti                                    |                | Onemogoče na zdravstvena obravnava |  | Zdravstvene storitve |
| D.2.5  | Veliko sem moral hoditi tudi na testiranja, dostopanje je bilo kar težko. | Dostop do testiranja                                         |                | Omejen dostop                      |  | Javne storitve       |
| D.2.6  | Omejeno sem dostopal do trgovine,                                         | Dostop do trgovine                                           |                | Omejen dostop                      |  | Javne storitve       |
| D.2.7  | lekarne                                                                   | Dostop do lekarne                                            |                | Omejen dostop                      |  | Javne storitve       |
| D.2.8  | saj sem se moral skoraj vsak dan testirati in zmrzovati zunaj na mrazu.   | “Za dostop do testiranja sem moral zmrzovati zunaj na mrazu” |                | Omejen dostop                      |  | Javne storitve       |
| D.2.9  | Javnega prometa ne uporabljam,                                            | Ni bilo izgube                                               |                | Izguba mobilnosti                  |  | Mobilnost            |
| D.2.10 | ker imam osebne asistente, ki imajo avto.                                 | Prevoz osebnega asistenta                                    | Zasebni prevoz | Vrsta prevoza                      |  | Mobilnost            |
| D.2.11 | taksi                                                                     | Taksi                                                        | Zasebni        | Vrsta prevoza                      |  | Mobilnost            |
| D.2.12 | Omejitev javnega prometa ni vplivala na mene.                             | Ni bilo izgube                                               |                | Izguba mobilnosti                  |  | Mobilnost            |
| D.2.13 | Ko grem v trgovino po večjih nakupih, me                                  | Pomoč spremljevalce v ob večjih nakupih                      |                | Dostop                             |  | Spremstvo            |

|        |                                                                                                     |                                    |  |                          |  |                  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------|--|------------------|
|        | spremljajo spremljevalci,                                                                           |                                    |  |                          |  |                  |
| D.2.14 | Med pandemijo so mi bili vsi spremljevalci                                                          | Omogočen dostop do spremljevalce v |  | Dostop                   |  | Spremlstvo       |
| D.2.15 | in osebni asistenti na voljo,                                                                       | Omogočen dostop                    |  | Dostop                   |  | Osebna asistenca |
| D.2.16 | razen ko so bili bolni.                                                                             | Zdravje                            |  | Pogoj                    |  | Osebna asistenca |
| D.2.17 | Na srečo imam tri asistente, tako da če je en zbolel, sem poklical drugega.                         | Dodatni asistenti                  |  | Rešitev izpada asistence |  | Osebna asistenca |
| D.2.18 | Če bi pa ostal brez vseh asistentov, bi se pa obrnil na prostovoljce.                               | Prostovoljci                       |  | Rešitev izpada asistence |  | Osebna asistenca |
| D.2.19 | Nikoli ni bilo nobenih zapletov glede spremlstva v trgovine in na druge javne prostore, hvala bogu. | Ni bilo težav                      |  | Dostop                   |  | Spremlstvo       |
| D.3.1  | Jaz sem spremljal vse preko družbenih medijev,                                                      | Družbeni mediji                    |  | Dostop                   |  | Informacije      |
| D.3.2  | ni bilo nobenih zapletov.                                                                           | Ni bilo težav                      |  | Dostop                   |  | Informacije      |
| D.3.3  | Vem, pa, da niso vsi razumeli kaj se dogaja.                                                        | Niso vsi razumeli                  |  | Izkušnja                 |  | Informacije      |
| D.4.1  | Imel sem dostop do osebnih asistentov,                                                              | Omogočen dostop                    |  | Dostop                   |  | Osebna asistenca |
| D.4.2  | če tega dostopa ne bi imel, npr. v primeru, ko bi vsi zboleli, bi                                   | Prostovoljci                       |  | Rešitev izpada asistence |  | Osebna asistenca |

|       |                                                                                                                                                                                                               |                                                |  |                                |                           |                  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------|------------------|
|       | se obrnil na<br>prostovoljce.                                                                                                                                                                                 |                                                |  |                                |                           |                  |
| D.4.3 | Stiske sem<br>reševal tako,<br>da sem, če je<br>en zbolel,<br>poklical<br>drugega.                                                                                                                            | Dodatni<br>asistenti                           |  | Rešitev<br>izpada<br>asistence |                           | Osebna asistenca |
| D.4.4 | Drugače<br>nisem<br>potreboval kaj<br>posebnega, saj<br>se je hvala<br>bogu vse<br>zmeraj izšlo.                                                                                                              | Ni bilo težav                                  |  | Izzivi                         |                           | Osebna asistenca |
| D.5.1 | Ukrepi se mi<br>ne zdijo<br>pravični, še<br>posebno niso<br>primerni za<br>ranljive<br>skupine, kot<br>so invalidi in<br>gibalno<br>ovirani,<br>starejši ... Te<br>skupine so<br>ukrepi najbolj<br>prizadeli. | Neupoštevanj<br>e stisk<br>ranljivih<br>skupin |  | Doživljanje                    |                           | Ukrepi           |
| D.5.2 | In menim, da<br>moje ovire in<br>ovire mnogih<br>drugih niso<br>bile zadostno<br>obravnavane.                                                                                                                 | Neenaka<br>obravnav                            |  | Doživljanje                    |                           | Ukrepi           |
| D.5.3 | Tisti, ki smo<br>bili že tako<br>najbolj<br>ranljivi, smo<br>bili s<br>sprejetimi<br>ukrepi še bolj<br>spregledani                                                                                            | Neupoštevanj<br>e stisk<br>ranljivih<br>skupin |  | Doživljanje                    |                           | Ukrepi           |
| D.5.4 | celo<br>diskriminirani                                                                                                                                                                                        | Diskriminacij<br>a                             |  | Doživljanje                    |                           | Ukrepi           |
| D.5.5 | Socialno<br>distanciranje v<br>smislu<br>ohranjanja<br>razdalje mi ni<br>povzročalo<br>težav.                                                                                                                 | Ni bilo težav                                  |  | Izzivi                         | Socialno<br>distanciranje | Ukrepi           |
| D.5.6 | Bolj mi je<br>povzročalo                                                                                                                                                                                      | Omejitev<br>druženja                           |  | Izzivi                         | Izolacija                 | Ukrepi           |

|        |                                                                                                     |                            |  |                    |                           |                  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|--------------------|---------------------------|------------------|
|        | težave in stiske v smislu, da smo bili izolirani, ker sem precej socialna oseba                     |                            |  |                    |                           |                  |
| D.5.7  | Glede distance mi je bilo težko zaradi socialnih stikov.                                            | Omejitev druženja          |  | Izzivi             | Socialno distanciranje    | Ukrepi           |
| D.5.8  | Zato sem se obrnil na psihoterapevta, s katerim sem se lahko pogovarjal.                            | Pogovori s psihoterapevtom |  | Psihoterapija      | Formalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| D.5.9  | Socialne stike sem ohranjal tako, da sem klical prijatelje.                                         | Telefon                    |  | Ohranjanje         |                           | Socialni stiki   |
| D.5.10 | Moram pa reči, da sem, ko smo bili tako izolirani, sem osebno precej zrasel.                        | Osebna rast                |  | Rešitev            | Izolacija                 | Ukrepi           |
| D.5.11 | Hudo mi je bilo tudi, ker nisem imel nič več obiskov, otroka in prijatelji so me nehali obiskovati. | Prenehanje obiskov         |  | Izzivi             | Izolacija                 | Ukrepi           |
| D.5.12 | Drugače sem zelo verno aktiven, kar menim, da mi je zelo pomagalo pri stiskah.                      | Religiozna aktivnost       |  | Rešitev            | Izolacija                 | Ukrepi           |
| D.5.13 | Pa tudi na sprehode sem hodil, hvala bogu, čeprav sem počasen, vseeno naredim tisti                 | Sprehodi                   |  | Ohranjanje zdravja |                           | Telesno zdravje  |

|        |                                                                              |                            |  |                   |                           |                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|-------------------|---------------------------|--------------------|
|        | kilometer na dan.                                                            |                            |  |                   |                           |                    |
| D.5.14 | Nošenje mask mi je bilo težavno, saj ne morem imeti ves čas maske na obrazu, | Težave ob nošenju          |  | Izzivi            | Maske                     | Ukrepi             |
| D.5.15 | tako da sem jo imel večino časa pod nosom.                                   | Nošenje maske pod nosom    |  | Rešitev           | Maske                     | Ukrepi             |
| D.6.1  | Ja, bil sem kar pod stresom.                                                 | Stres                      |  | Čustva            |                           | Duševno zdravje    |
| D.6.2  | Duševno stanje je bilo slabo                                                 | Stanje je bilo slabo       |  | Čustva            |                           | Duševno zdravje    |
| D.6.3  | Občutil sem depresijo                                                        | Depresija                  |  | Čustva            |                           | Duševno zdravje    |
| D.6.4  | tesnobo                                                                      | Tesnoba                    |  | Čustva            |                           | Duševno zdravje    |
| D.6.5  | in strah                                                                     | Strah                      |  | Čustva            |                           | Duševno zdravje    |
| D.6.6  | To je bilo povezano z vzdušjem v družbi.                                     | Družbeno vzdušje           |  | Vzrok poslabšanja |                           | Duševno zdravje    |
| D.6.7  | Kakovost mojega življenja je bila neizmerno manjša kot pred pandemijo.       | Slabša kakovost            |  | Ocena             |                           | Kakovost življenja |
| D.6.8  | Odnosi so bili slabši                                                        | Slabši odnosi              |  | Ocena             |                           | Odnosi             |
| D.6.9  | bili so veliko bolj zadržani, zaprti.                                        | Zaprti odnosi              |  | Ocena             |                           | Odnosi             |
| D.6.10 | Najtežje mi je bilo, ko smo bili popolnoma zaprti, ko je bil lockdown.       | Popolno zaprtje            |  | Težki trenutki    |                           | Duševno zdravje    |
| D.6.11 | Ko mi je bilo težko, sem se obrnil na psihoterapevta                         | Pogovori s psihoterapevtom |  | Psihoterapija     | Formalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora   |

|        |                                                                                            |                               |  |                              |                             |                           |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| D.6.12 | in na posamezne prijatelje                                                                 | Pomoč pri soočanju s težavami |  | Prijatelji                   | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora          |
| D.6.13 | s katerimi sem se pogovarjal preko telefona                                                | Telefon                       |  | Ohranjanje                   |                             | Socialni stiki            |
| D.6.14 | Med pandemijo sem bil srednje zadovoljen z mojim življenjem.                               | Srednje zadovoljen            |  | Ocena                        |                             | Zadovoljstvo z življenjem |
| D.7.1  | Zaradi stresa sem dobil težave z luskavico.                                                | Luskavica zaradi stresa       |  | Izzivi                       |                             | Telesno zdravje           |
| D.7.2  | To je vplivalo precej slabo na mene.                                                       | Slab vpliv bolezni            |  | Izzivi                       |                             | Telesno zdravje           |
| D.7.3  | Za boljše počutje sem, povečal vaje,                                                       | Vaje doma                     |  | Ohranjanje telesnega zdravja |                             | Telesno zdravje           |
| D.7.4  | vozim sobno kolo                                                                           | Sobno kolo                    |  | Ohranjanje telesnega zdravja |                             | Telesno zdravje           |
| D.7.5  | delam vaje na tleh                                                                         | Vaje doma                     |  | Ohranjanje telesnega zdravja |                             | Telesno zdravje           |
| D.8.1  | Čutil sem pomanjkanje podpore in pomoči na področju na srčni ravni, v smislu solidarnosti. | Solidarnost v družbi          |  | Pomanjkanje                  |                             | Pomoč in podpora          |
| D.8.2  | Pogrešal sem povezanost med ljudmi.                                                        | Povezanost med ljudmi         |  | Pomanjkanje                  |                             | Pomoč in podpora          |
| D.8.3  | V tem času so mi bili najbolj na voljo prijatelji                                          | Vedno na voljo                |  | Prijatelji                   | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora          |
| D.8.4  | osebni asistenti.                                                                          | Vedno na voljo                |  | Osebna asistenca             | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora          |

|       |                                                                          |                              |  |                    |                           |                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--------------------|---------------------------|------------------|
| D.8.5 | Institucija, ki mi je bila najbolj dostopna, pa je moja verska skupnost. | Najbolj dostopna institucija |  | Verska institucija | Formalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--------------------|---------------------------|------------------|

## Intervju 5

| Številka izjave | Izjava                                                                   | Pojem                                         | Podkategorija | Kategorija                      | Nadkategorija | Propozicija          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|---------------------------------|---------------|----------------------|
| E.1.1           | šolanje od doma me ni tako prizadelo,                                    | “Me ni prizadelo”                             |               | Občutki                         |               | Šolanje na daljavo   |
| E.1.2           | saj grem navadno le občasno na faks, po literaturo ali na kakšen seminar | Ni bilo izzivov, saj redko obiskuje fakulteto |               | Izzivi                          |               | Šolanje na daljavo   |
| E.1.3           | Med šolanjem na daljavo si lahko prebral ogromno literature,             | Čas za branje literature                      |               | Prednosti                       |               | Šolanje na daljavo   |
| E.1.4           | ni bilo nič posebnega.                                                   | Ni bilo posebnosti                            |               | Občutki                         |               | Šolanje na daljavo   |
| E.1.5           | Računalnik imam, dostop                                                  | Omogočen dostop do računalnika                |               | Pripomočki                      |               | Šolanje na daljavo   |
| E.1.6           | do literature prav tako,                                                 | Omogočen dostop do literature                 |               | Pripomočki                      |               | Šolanje na daljavo   |
| E.1.7           | tako da res glede tega nisem doživljal nekih čustvenih stisk             | Ni bilo čustvenih stisk                       | Občutki       | Doživljanje                     |               | Šolanje na daljavo   |
| E.2.1           | sem imel infekcijo noge                                                  | Infekcija noge                                |               | Izzivi                          |               | Telesno zdravje      |
| E.2.2           | sem imel stiske,                                                         | Negativen vpliv na počutje                    |               | Onemogoče na zdravstvena oskrba |               | Zdravstvene storitve |

|        |                                                                                                                                                               |                                  |  |                                        |  |                      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------------|--|----------------------|
| E.2.3  | saj se mi je zdelo bedno zdravnici pošiljati slike moje noge, na podlagi katere bi mi predpisala antibiotike.                                                 | Pošiljati slike namesto pregleda |  | Onemogoče na zdravstvena oskrba        |  | Zdravstvene storitve |
| E.2.4  | To se mi ni zdelo smiselno, bil se frustriran,                                                                                                                | Negativen vpliv na počutje       |  | Onemogoče na zdravstvena oskrba        |  | Zdravstvene storitve |
| E.2.5  | zato sem nekako izsilil pregled v živo.                                                                                                                       | Izsiliti pregled v živo          |  | Onemogoče na zdravstvena oskrba        |  | Zdravstvene storitve |
| E.2.6  | Motilo me je, da nisem mogel osebno do zdravnice.                                                                                                             | Negativen vpliv na počutje       |  | Onemogoče na zdravstvena oskrba        |  | Zdravstvene storitve |
| E.2.7  | Zdravniške storitve so bile res zelo omejene in nedostopne,                                                                                                   | Zelo omejen dostop               |  | Onemogoče na zdravstvena oskrba        |  | Zdravstvene storitve |
| E.2.8  | to mi je povzročalo stres.                                                                                                                                    | Stres                            |  | Onemogoče na zdravstvena oskrba        |  | Zdravstvene storitve |
| E.2.9  | Sem pa lahko tudi med pandemijo hodil v zdravilišče, ki je bilo odprto izključno za nas, ki nam je to pripadalo po odločbi zavoda za zdravstveno zavarovanje. | Zdravilišče                      |  | Omogočena zdravstvena oskrba           |  | Zdravstvene storitve |
| E.2.10 | Do ostalih javnih prostorov nisem kaj preveč dostopal,                                                                                                        | Dostop do javnih prostorov       |  | Omejen dostop                          |  | Javne storitve       |
| E.2.11 | večino sem bil doma                                                                                                                                           | Zadrževanje doma                 |  | Omejenost druženja na javnih prostorih |  | Javne storitve       |

|        |                                                                                                                                            |                                                   |  |                    |                             |                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|--------------------|-----------------------------|--------------------|
| E.2.12 | Ker trgovine tu na vasi nimamo                                                                                                             | Onemogočen dostop do trgovine zaradi oddaljenosti |  | Onemogočen dostop  |                             | Javne storitve     |
| E.2.13 | so v trgovino hodili moji domači.                                                                                                          | Nakupi                                            |  | Družina            | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora   |
| E.2.14 | Drugače ne hodim veliko od doma.                                                                                                           | Zadrževanje doma                                  |  | Omejenost druženja |                             | Javne storitve     |
| E.2.15 | Javni prevoz uporabljam, med pandemijo ga nisem, ker je bil zaprt.                                                                         | Nisem uporabljal javnega prevoza                  |  | Izguba mobilnosti  |                             | Mobilnost          |
| E.2.16 | To mi ni predstavljalo veliko stisk, saj sem rad doma in nisem imel potrebe hoditi okoli.                                                  | Ni bilo izgube                                    |  | Izguba mobilnosti  |                             | Mobilnost          |
| E.2.17 | Če sem nujno kaj rabil, so me starši odpeljali.                                                                                            | Opravitki                                         |  | Družina            | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora   |
| E.2.18 | Motilo pa me je, da nisem mogel terenskega dela opravljati, kar se tiče mojega študijskega dela, to mi je predstavljajo precejšnje stiske. | Ustavitev terenskega dela                         |  | Izzivi             |                             | Šolanje na daljavo |
| E.2.19 | Spremistva ne potrebujem, sem samostojen                                                                                                   | Ni potrebe                                        |  | Dostop             |                             | Spremistvo         |
| E.3.1  | Menim, da so bile vse informacije dostopne in prilagojene                                                                                  | Primerno podane informacije                       |  | Izkušnja           |                             | Informacije        |
| E.3.2  | az sem dostopal do                                                                                                                         | Splet                                             |  | Dostop             |                             | Informacije        |

|       |                                                                                                                           |                      |  |             |                        |                  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|-------------|------------------------|------------------|
|       | teh informacij preko spleta,                                                                                              |                      |  |             |                        |                  |
| E.3.3 | poročil                                                                                                                   | Poročila             |  | Dostop      |                        | Informacije      |
| E.3.4 | in prijateljev                                                                                                            | Prijatelji           |  | Dostop      |                        | Informacije      |
| E.3.5 | Ni bilo nobenih težav pri dostopanju do informacij                                                                        | Ni bilo težav        |  | Izkušnja    |                        | Informacije      |
| E.4.1 | Osebne asistENCE tudi ne potrebujem                                                                                       | Ni potrebna          |  | Dostop      |                        | Osebna asistenca |
| E.5.1 | Ukrepi so se mi zdeli ja potrebni                                                                                         | Potrebnost           |  | Doživljanje |                        | Ukrepi           |
| E.5.2 | a so mi šli tudi precej na živce                                                                                          | Nezadovoljstvo       |  | Doživljanje |                        | Ukrepi           |
| E.5.3 | Masko mi je bilo zelo težko nositi, saj med hojo, ker težje hodim, ogromno prediham med hojo, maske so me tu zelo motile. | Težave z dihanjem    |  | Izzivi      | Maske                  | Ukrepi           |
| E.5.4 | Socialno distanciranje mi je šlo na živce                                                                                 | Frustracija          |  | Občutki     | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| E.5.5 | saj se mi ni zdelo smiselno, da nismo smeli v kavarno, zunaj smo pa lahko sedeli skupaj.                                  | Nesmisel             |  | Občutki     | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| E.5.6 | Izolacijo sem izkoristil za osebno kontemplacijo in za razmišljanje o stvareh, ki jih imam za narediti.                   | Osebna kontemplacija |  | Prednosti   | Izolacija              | Ukrepi           |
| E.5.7 | Ko sem imel korono, sem bil doma 10                                                                                       | Dobro izkoriščen čas |  | Prednosti   | Izolacija              | Ukrepi           |

|       |                                                                                      |                       |  |            |                             |                           |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|------------|-----------------------------|---------------------------|
|       | dni izoliran, to mi ni bilo težko, saj sem rad sam in dobro izkoristim ta čas.       |                       |  |            |                             |                           |
| E.5.8 | Občasno pa sem si želel malo v Ljubljano, obiskat prijatelje.                        | Potreba po druženju   |  | Izzivi     | Izolacija                   | Ukrepi                    |
| E.5.9 | Socialne stike s prijatelji sem ohranjal preko Skypa.                                | Skype                 |  | Ohranjanje |                             | Socialni stiki            |
| E.6.1 | Duševno zdravje bi opisal kot dobro.                                                 | Dobro duševno zdravje |  | Ocena      |                             | Duševno zdravje           |
| E.6.2 | Ni bilo nobenih poslabšanj.                                                          | Dobro duševno zdravje |  | Ocena      |                             | Duševno zdravje           |
| E.6.3 | Kakovost mojega življenja je bila dobra, saj sem razumel omejitve in zaprtje države, | Dobra kakovost        |  | Ocena      |                             | Kakovost življenja        |
| E.6.4 | bil pa sem nekako srednje zadovoljen z življenjem.                                   | Srednje zadovoljen    |  | Ocena      |                             | Zadovoljstvo z življenjem |
| E.6.5 | S težavami sem se normalno soočal.                                                   | Normalno              |  | Ocena      |                             | Soočanje s težavami       |
| E.6.6 | Odnosi so bili dobri, bi rekel, da smo se še bolj zblížali.                          | Dobri odnosi          |  | Ocena      |                             | Odnosi                    |
| E.6.7 | Če sem doživljal kako težavo, sem se obrnil na svakinjo, brata, starša,              | Podpora družine       |  | Družina    | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora          |

|       |                                                                                                                              |                                  |  |                    |                             |                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|--------------------|-----------------------------|------------------|
| E.6.8 | soseda                                                                                                                       | Podpora soseda                   |  | Sosedje            | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| E.6.9 | in mentorico                                                                                                                 | mentorica                        |  | Šola               | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| E.7.1 | V tem času sem imel infekcijo noge.                                                                                          | Infekcija noge                   |  | Izzivi             |                             | Telesno zdravje  |
| E.7.2 | Imel sem tudi korono                                                                                                         | Korona                           |  | Izzivi             |                             | Telesno zdravje  |
| E.7.3 | A, ni bilo nobenih zapletov.                                                                                                 | Ni bilo večjih izzivov           |  | Izzivi             |                             | Telesno zdravje  |
| E.7.4 | Drugače nisem imel velikih težav s telesnim počutjem.                                                                        | Ni bilo večjih izzivov           |  | Izzivi             |                             | Telesno zdravje  |
| E.7.5 | Omejeno gibanje sem reševal tako, da sem se veliko gibal, saj sem iz podeželja, tako da veliko hodim na sprehode.            | Sprehodi                         |  | Ohranjanje zdravja |                             | Telesno zdravje  |
| E.8.1 | Pomanjkanje podpore in pomoči sem čutil na področju zapiranja šol, saj sem nisem mogel izpeljati stvari, kot sem si zamislil | Zapiranje šol                    |  | Pomanjkanje        |                             | Pomoč in podpora |
| E.8.2 | Pa na področju dostopnosti, saj sem moral izsiliti zdravnika.                                                                | Dostopnost zdravstvenih storitev |  | Pomanjkanje        |                             | Pomoč in podpora |
| E.8.3 | Kot sem že povedal, podporo in pomoč sem vedno lahko dobil v                                                                 | Vedno na voljo                   |  | Družina            | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |

|       |                              |             |  |           |                           |                  |
|-------|------------------------------|-------------|--|-----------|---------------------------|------------------|
|       | svojem najožjem krogu ljudi. |             |  |           |                           |                  |
| E.8.4 | edino zdravilišče            | Zdravilišče |  | Zdravstvo | Formalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |

## Intervju 6

| Številka izjave | Izjava                                                                                                                                   | Pojem                            | Podkategorija | Kategorija            | Nadkategorija             | Propozicija      |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------------|------------------|
| F.1.1           | prenehal delati, saj so moje delovno mesto zaprli.                                                                                       | Ukinitev delovnega mesta         |               | Izzivi                |                           | Delo od doma     |
| F.1.2           | Ta čas sem prejemal denarno nadomestilo                                                                                                  | Prejemanje denarnega nadomestila |               | Izzivi                |                           | Delo od doma     |
| F.1.3           | nekako je šlo skozi, a sem moral kar paziti, kam dajem denar.                                                                            | Denarna stiska                   |               | Izzivi                |                           | Delo od doma     |
| F.1.4           | Malo sem bil pod stresom,                                                                                                                | Stres zaradi denarja             |               | Občutki               |                           | Delo od doma     |
| F.1.5           | saj se ne spoznam dobro na vse te formalnosti z nadomestili, a sem na srečo imel dobro strokovno delavko, ki mi je pomagala vse urediti. | Svetovanje in pomoč              |               | Zavod za zaposlovanje | Formalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| F.1.6           | Med zaprtjem sem se dolgočasil, saj sem drugače navajen delati.                                                                          | Dolgčas                          |               | Izzivi                | Izolacija                 | Ukrepi           |

|       |                                                                                                                                                                                     |                                    |  |                                 |           |                    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|-----------|--------------------|
| F.1.7 | Dolgčas mi je predstavljal velik izziv.                                                                                                                                             | Dolgčas                            |  | Izzivi                          | Izolacija | Ukrepi             |
| F.1.8 | Zaposlil sem se s spletnimi s spletnimi tečaji, kjer sem pridobival znanje, ki mi bo morda pomagalo v prihodnosti. Ko sem se zaposlil in vložil svoj čas v nekaj, mi je bilo lažje. | Čas za pridobivanje drugega znanja |  | Prednosti                       |           | Delo od doma       |
| F.1.9 | Dostop do računalnika imam, tu ni bilo težav.                                                                                                                                       | Omogočen dostop do računalnika     |  | Pripomočki                      |           | Delo od doma       |
| F.2.1 | V tem času nisem mogel dostopati do zdravstvenih storitev,                                                                                                                          | Zelo omejen dostop                 |  | Onemogočen a zdravstvena oskrba |           | Zdravstvena oskrba |
| F.2.2 | kar mi je bilo stresno                                                                                                                                                              | Stres                              |  | Onemogočen a zdravstvena oskrba |           | Zdravstvena oskrba |
| F.2.3 | Redno namreč obiskujem zdravnika                                                                                                                                                    | Obisk zdravnika                    |  | Onemogočen a zdravstvena oskrba |           | Zdravstvena oskrba |
| F.2.4 | tudi terapije                                                                                                                                                                       | Terapije                           |  | Onemogočen a zdravstvena oskrba |           | Zdravstvena oskrba |
| F.2.5 | Nedostopnost zdravstvenih storitev je zelo negativno vplivala na mene,                                                                                                              | Negativen vpliv na počutje         |  | Onemogočen a zdravstvena oskrba |           | Zdravstvena oskrba |

|        |                                                                                              |                            |  |                                 |  |                      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|---------------------------------|--|----------------------|
| F.2.6  | predvsem na moje psihično počutje                                                            | Negativen vpliv na počutje |  | Onemogočen a zdravstvena oskrba |  | Zdravstvena oskrba   |
| F.2.7  | fizično se stvari na srečo niso poslabšale                                                   | Stanje se ni poslabšalo    |  | Onemogočen a zdravstvena oskrba |  | Zdravstvena oskrba   |
| F.2.8  | V stiku sem ostal s svojim zdravnikom, sicer zgolj preko maila                               | Preko mail                 |  | Omogočena zdravstvena oskrba    |  | Zdravstvena oskrba   |
| F.2.9  | in telefona, a tudi to je nekaj                                                              | Preko telefona             |  | Omogočena zdravstvena oskrba    |  | Zdravstvena oskrba   |
| F.2.10 | V tem času na srečo tudi nisem nič zbolel, tako da nujne zdravniške oskrbe nisem potreboval. | Ni bilo potrebe            |  | Omogočena zdravstvena oskrba    |  | Zdravstvene storitve |
| F.2.11 | Spremljanje ne rabim.                                                                        | Ni potrebe                 |  | Dostop                          |  | Spremljanje          |
| F.2.12 | Ustavitev avtobusov pa je močno vplivala name, saj me je odrezala od sveta.                  | Odrežanost od sveta        |  | Izguba mobilnosti               |  | Mobilnost            |
| F.2.13 | Lastnega prevoza nimam                                                                       | Omejena mobilnost          |  | Izguba mobilnosti               |  | Mobilnost            |
| F.2.14 | Do trgovine                                                                                  | Dostop do trgovine         |  | Omogočen dostop                 |  | Javni prostori       |
| F.2.15 | lekarne                                                                                      | Dostop do lekarne          |  | Omogočen dostop                 |  | Javni prostori       |

|        |                                                                                                                   |                                                |  |                      |  |                  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|----------------------|--|------------------|
| F.2.16 | in drugih<br>nujnih storitev                                                                                      | Dostop do<br>nujnih storitev                   |  | Omogočen<br>dostop   |  | Javni prostori   |
| F.2.17 | sem lahko<br>dostopal peš                                                                                         | Peš                                            |  | Vrsta<br>prevoza     |  | Mobilnost        |
| F.2.18 | Počutil sem se<br>utesnjenega,<br>ker sem bil<br>omejen na<br>svojo vas.                                          | Občutek<br>utesnjenosti                        |  | Izguba<br>mobilnosti |  | Mobilnost        |
| F.3.1  | Informacije so<br>mi bile<br>dostopne,                                                                            | Ni bilo težav                                  |  | Dostop               |  | Informacije      |
| F.3.2  | saj za aktualne<br>informacije<br>preverjam<br>medije s<br>tolmačem                                               | Mediji s<br>tolmačem                           |  | Dostop               |  | Informacije      |
| F.3.3  | televizijske<br>programe s<br>podnapisi,                                                                          | Televizijski<br>programi s<br>podnapisi        |  | Dostop               |  | Informacije      |
| F.3.4  | vse potrebne<br>informacije pa<br>dobim v pisni<br>obliki                                                         | V pisni obliki                                 |  | Dostop               |  | Informacije      |
| F.3.5  | Redno<br>prebiram tudi<br>uradne članke<br>na RTV-ju in<br>drugih<br>podobnih<br>spletnih<br>straneh.             | Članki                                         |  | Dostop               |  | Informacije      |
| F.3.6  | Ja menim, pa<br>da mogoče<br>kdo, ki je bolj<br>intelektualno<br>oviran, težje<br>razumel, kaj se<br>je dogajalo. | Informacije<br>niso bile<br>primerno<br>podane |  | Izkušnja             |  | Informacije      |
| F.4.1  | Osebne<br>asistencije ne<br>potrebujem<br>zares, saj sem                                                          | Ni bila<br>potrebna                            |  | Dostop               |  | Osebna asistenca |

|       |                                                                                                                                         |                           |  |             |                             |                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|-------------|-----------------------------|------------------|
|       | precej samostojen,                                                                                                                      |                           |  |             |                             |                  |
| F.4.2 | kar pa ne morem narediti, pa mi pomaga moja partnerica.                                                                                 | Kar sam ne morem narediti |  | Partnerica  | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| F.5.1 | Ukrepi so se mi zdeli potrebni,                                                                                                         | Potrebnost                |  | Doživljanje |                             | Ukrepi           |
| F.5.2 | a so mi kot osebi, ki ima oviran sluh, povzročali veliko nevšečnosti.                                                                   | Nevšečnosti               |  | Doživljanje |                             | Ukrepi           |
| F.5.3 | Tu govorim predvsem o maskah, saj prekrivajo ustnice in zakrivajo mimiko ter mi tako onemogočajo, da bi razumel, kaj mi drugi govorijo. | Oslabljena komunikacija   |  | Izzivi      | Maske                       | Ukrepi           |
| F.5.4 | To je res težko in psihično naporno.                                                                                                    | Psihični napor            |  | Izzivi      | Maske                       | Ukrepi           |
| F.5.5 | Komunikacije praktično ni bilo.                                                                                                         | Oslabljena komunikacij    |  | Izzivi      | Maske                       | Ukrepi           |
| F.5.6 | Že tako se včasih težko najdem v svetu, a z maskam je bilo res nevzdržno.                                                               | Občutek nevzdržnosti      |  | Občutki     | Maske                       | Ukrepi           |
| F.5.7 | Izolacija mi ni povzročala težav                                                                                                        | Ni bilo težav             |  | Izzivi      | Izolacija                   | Ukrepi           |

|        |                                                                                       |                         |  |                   |                        |                 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|-------------------|------------------------|-----------------|
| F.5.8  | prav tako socialno distanciranje, saj sem razumel, da se pač ne smemo veliko družiti. | Ni bilo težav           |  | Izzivi            | Socialno distanciranje | Ukrepi          |
| F.5.9  | Je pa name negativno vplivala ustavitev javnega prometa                               | Negativen vpliv         |  | Izguba mobilnosti |                        | Mobilnost       |
| F.5.10 | Socialne stike sem ohranjal preko spleta.                                             | Splet                   |  | Ohranjanje        |                        | Socialni stiki  |
| F.6.1  | Moje duševno zdravje se je poslabšalo v tem času                                      | Slabo duševno zdravje   |  | Ocena             |                        | Duševno zdravje |
| F.6.2  | veliko jeze                                                                           | Jeza                    |  | Čustva            |                        | Duševno zdravje |
| F.6.3  | tesnobe                                                                               | Tesnoba                 |  | Čustva            |                        | Duševno zdravje |
| F.6.4  | strahu                                                                                | Strah                   |  | Čustva            |                        | Duševno zdravje |
| F.6.5  | Strah me je bilo okužbe                                                               | Strah pred okužbo       |  | Čustva            |                        | Duševno zdravje |
| F.6.6  | negotove prihodnosti                                                                  | Strah pred prihodnostjo |  | Čustva            |                        | Duševno zdravje |
| F.6.7  | Poslabšanje mojega počutja je povezano s pandemijo                                    | Pandemija               |  | Vzrok poslabšanja |                        | Duševno zdravje |
| F.6.8  | splošno paniko v družbi                                                               | Družbeno vzdušje        |  | Vzrok poslabšanja |                        | Duševno zdravje |
| F.6.9  | Odnosi so bili dobri, če ne še boljši, saj sem se s partnerico, še bolj povezal,      | Več povezanosti         |  | Ocena             |                        | Odnosi          |

|        |                                                                                                         |                        |  |                    |                             |                           |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--|--------------------|-----------------------------|---------------------------|
| F.6.10 | kakovost življenja je bila bistveno nižja,                                                              | Slabša kakovost        |  | Ocena              |                             | Kakovost življenja        |
| F.6.11 | prav tako stopnja mojega zadovoljstva.                                                                  | Nezadovoljen           |  | Ocena              |                             | Zadovoljstvo z življenjem |
| F.6.12 | Imel sem izzive, ko sem se moral soočiti s težavami                                                     | Težje soočanje         |  | Ocena              |                             | Soočanje s težavami       |
| F.6.13 | padla motivacija                                                                                        | Izguba motivacije      |  | Ocena              |                             | Soočanje s težavami       |
| F.6.14 | tista jasnost uma, ki mi navadno pomaga stvari dobro presoditi in preseči izzive vsakdanjega življenja. | Izguba jasnosti uma    |  | Ocena              |                             | Soočanje s težavami       |
| F.6.15 | Če sem doživiljal stisko, sem se obrnil na partnerico.                                                  | Pomoč ob stiskah       |  | Partnerica         | Neformalna podpora in pomoč | Pomoč in podpora          |
| F.7.1  | Nisem imel težav s telesnim zdravjem                                                                    | Ni bilo večjih izzivov |  | Izzivi             |                             | Telesno zdravje           |
| F.7.2  | Edino počutil sem se malo zaležanega                                                                    | Zaležanost             |  | Izzivi             |                             | Telesno zdravje           |
| F.7.3  | To sem rešil s sprehodi                                                                                 | Sprehodi               |  | Ohranjanje zdravja |                             | Telesno zdravje           |
| F.7.4  | telovadbo doma.                                                                                         | Vaje doma              |  | Ohranjanje zdravja |                             | Telesno zdravje           |
| F.8.1  | Za pomoč sem se obrnil veliko na CSD                                                                    | Svetovanje in pomoč    |  | CSD                | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora          |

|       |                                                                                                              |                                  |  |                       |                             |                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|-----------------------------|------------------|
| F.8.2 | na Zavodu za zaposlovanje so mi pomagali.                                                                    | Svetovanje in pomoč              |  | Zavod za zaposlovanje | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| F.8.3 | Osebnost se sicer obrnem največ na svojo partnerico                                                          | Vedno na voljo                   |  | Partnerica            | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| F.8.4 | prijatelje, ki so mi vedno na voljo, ko mi je težko.                                                         | Vedno na voljo                   |  | Prijatelji            | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| F.8.5 | Več pa sem pričakoval od zdravstvenih storitev za nas, ki smo ovirani, tu sem res čutil ogromno pomanjkanje. | Dostopnost zdravstvenih storitev |  | Pomanjkanje           |                             | Pomoč in podpora |

### Intervju 7

| Številka izjave | Izjave                                                                                                                                                          | Pojem                      | Podkategorija | Kategorija | Nadkategorija | Propozicija        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|------------|---------------|--------------------|
| G.1.1           | Sama hodim na delo v Varstveno delovni center. Tudi med pandemijo sem obiskovala VDC, a smo morali ves čas upoštevati predpisane ukrepe, kar je bilo kar mučno. | Upoštevanje ukrepov        |               | Izzivi     |               | Obiskovanje VDC-ja |
| G.1.2           | Najtežje mi je bilo nositi maske, saj se mi ne zdi človeško, da smo morali maske nositi ves čas.                                                                | Težave ob večurnem nošenju |               | Izzivi     | Maske         | Ukrepi             |

|       |                                                                                                                                            |                           |  |                    |                        |                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|--------------------|------------------------|------------------|
| G.1.3 | Drugače ni bilo težav, tudi izolacija                                                                                                      | Ni bilo težav             |  | Izzivi             | Izolacija              | Ukrepi           |
| G.1.4 | in držanje razdalje nista za mene osebno, bili tako težavni, kot so bile maske.                                                            | Ni bilo težav             |  | Izzivi             | Socialno distanciranje | Ukrepi           |
| G.1.5 | Čeprav v smislu asistence, mi je bilo neprijetno, saj nisem želela zboleti, a se v določenih situacijah, asistence nisem mogla odpovedati. | Strah pred okužbo         |  | Izzivi             |                        | Osebna asistenca |
| G.2.1 | Ves čas sem lahko dostopala do nujnih storitev,                                                                                            | Dostop do nujnih storitev |  | Omogočen dostop    |                        | Javni prostori   |
| G.2.2 | trgovine                                                                                                                                   | Dostop do trgovine        |  | Omogočen dostop    |                        | Javni prostori   |
| G.2.3 | lekarne                                                                                                                                    | Dostop do lekarne         |  | Omogočen dostop    |                        | Javni prostori   |
| G.2.4 | kavarnah                                                                                                                                   | Kavarne                   |  | Onemogočen dostop  |                        | Javni prostori   |
| G.2.5 | restavracijah, seveda kot vsi ostali, nisem hodila, saj je bilo vse zaprto.                                                                | Restavracije              |  | Onemogočen dostop  |                        | Javni prostori   |
| G.2.6 | Pogrešala sem gotovo druženje s prijateljicami,                                                                                            | Potreba po druženju       |  | Omejenost druženja |                        | Javni prostori   |

|        |                                                                                                                                                               |                                    |  |                    |  |                      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------|--|----------------------|
| G.2.7  | to lahko trdim, da me je najbolj prizadelo.                                                                                                                   | Prizadetost                        |  | Omejenost druženja |  | Javni prostori       |
| G.2.8  | Kar se tiče zdravstvenih storitev, jih ne potrebujem,                                                                                                         | Ni bilo potrebe                    |  | Omogočen dostop    |  | Zdravstvene storitve |
| G.2.9  | saj mi osebni asistent nudi vso potrebno nego in podpora                                                                                                      | Vsa potrebna nega in podpora       |  | Dostop             |  | Osebna asistenca     |
| G.2.10 | ki se je nadaljevala neomejeno tudi med pandemijo.                                                                                                            | Nemoten dostop                     |  | Dostop             |  | Osebna asistenca     |
| G.2.11 | Spremljevalci so me prav tako nemoteno spremljali.                                                                                                            | Omogočen dostop do spremljevalce v |  | Dostop             |  | Spremlstvo           |
| G.2.12 | Javni prevoz uporabljam, a predvsem za obiskovanje prijateljev, kar pa je bilo v tem času prepovedano. Me je vsekakor prizadelo, ko so ustavili vse avtobuse. | Onemogočeno obiskovanje            |  | Izguba mobilnosti  |  | Mobilnost            |
| G.2.13 | Smo pa se s prijateljicami dobile večkrat preko Zooma, kjer smo se družile vsaka pri sebi doma.                                                               | Zoom                               |  | Ohranjanje         |  | Socialni stiki       |
| G.3.1  | Do informacij sem dostopala preko spleta,                                                                                                                     | Splet                              |  | Dostop             |  | Informacije          |

|       |                                                                                                     |                                      |  |             |  |                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------|--|------------------|
| G.3.2 | pogovorov                                                                                           | Pogovor                              |  | Dostop      |  | Informacije      |
| G.3.3 | televizije                                                                                          | Televizija                           |  | Dostop      |  | Informacije      |
| G.3.4 | socialnih medijev                                                                                   | Družbeni                             |  | Dostop      |  | Informacije      |
| G.3.5 | nisem imela težav pri dostopanju do informacij                                                      | Ni bilo težav                        |  | Dostop      |  | Informacije      |
| G.4.1 | Osebna asistenca mi je bila dostopna ves čas med pandemijo                                          | Omogočen dostop                      |  | Dostop      |  | Osebna asistenca |
| G.4.2 | Izziv je bil, da sem se bala okužbe                                                                 | Strah pred okužbo                    |  | Izziv       |  | Osebna asistenca |
| G.4.3 | a se osebni asistenci zaradi narave moje bolezni, nisem mogla odpovedati                            | Omogočen dostop                      |  | Dostop      |  | Osebna asistenca |
| G.4.4 | Na srečo, nisem zbolela, drugih težav pa tudi ni bilo.                                              | Ni bilo težav                        |  | Izzivi      |  | Osebna asistenca |
| G.5.1 | Menim, da tisti, ki so določali ukrepi, niso mislili na nas, ki imamo določene težave in ovire      | Neupoštevanje stisk ranljivih skupin |  | Doživljanje |  | Ukrepi           |
| G.5.2 | Mislim, da nisem bila oziroma nismo bili enako obravnavani, saj naše ovire niso bile upoštevane pri | Neenaka obravnava                    |  | Doživljanje |  | Ukrepi           |

|        |                                                                    |                            |  |                                        |                        |                |
|--------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|----------------------------------------|------------------------|----------------|
|        | določanju ukrepov                                                  |                            |  |                                        |                        |                |
| G.5.3  | Maske so bile grozne                                               | Groza                      |  | Občutki                                | Maske                  | Ukrepi         |
| G.5.4  | nisi mogel dihat                                                   | Težave z dihanjem          |  | Izzivi                                 | Maske                  | Ukrepi         |
| G.5.5  | dobila sem akne po licih                                           | Težave s kožo              |  | Izzivi                                 | Maske                  | Ukrepi         |
| G.5.6  | kar vrtelo se mi je, ko sem jo imela gor po več ur                 | Težave ob večurnem nošenju |  | Izzivi                                 | Maske                  | Ukrepi         |
| G.5.7  | slabo mi je bilo                                                   | Slabost                    |  | Izzivi                                 | Maske                  | Ukrepi         |
| G.5.8  | Socialno distanciranje mi je bilo v redu, saj nisem želela zboleti | Zaščita pred okužbo        |  | Prednosti                              | Socialno distanciranje | Ukrepi         |
| G.5.9  | Izolacija mi je bila mučna                                         | Mučno                      |  | Občutki                                | Izolacija              | Ukrepi         |
| G.5.10 | saj sem nenormalno pogrešala druženje                              | Potreba po druženju        |  | Izzivi                                 | Izolacija              | Ukrepi         |
| G.5.11 | To sem reševala tako, da sem socialne stike ohranjala preko Zooma  | Zoom                       |  | Ohranjanje                             |                        | Socialni stiki |
| G.5.12 | in telefona                                                        | Telefon                    |  | Ohranjanje                             |                        | Socialni stiki |
| G.5.13 | Prizadela me je ukinitv avtobusov                                  | Prizadetost                |  | Izguba mobilnosti                      |                        | Mobilnost      |
| G.5.14 | in pa zaprtje kavarn                                               | Prizadetost                |  | Omejenost druženja na javnih površinah |                        | Javni prostori |

|        |                                                                |                            |  |                                        |                        |                           |
|--------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|--|----------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| G.5.15 | in restavracij.                                                | Prizadetost                |  | Omejenost druženja na javnih površinah |                        | Javni prostori            |
| G.6.1  | Duševno stanje se mi je poslabšalo, gotovo                     | Slabše duševno zdravje     |  | Ocena                                  |                        | Duševno zdravje           |
| G.6.2  | Bila sem osamljena                                             | Osamljenost                |  | Čustva                                 |                        | Duševno zdravje           |
| G.6.3  | žalostna                                                       | Žalost                     |  | Čustva                                 |                        | Duševno zdravje           |
| G.6.4  | Strah me je bilo okužbe                                        | Strah pred okužbo          |  | Vzrok poslabšanja                      |                        | Duševno zdravje           |
| G.6.5  | glavni vzrok mojih skrbi                                       | Virus                      |  | Vzrok poslabšanja                      |                        | Duševno zdravje           |
| G.6.6  | Najtežje mi je bilo, ko je zbolela moja mama, zelo sem se bala | Bolezen mame               |  | Težki trenutki                         |                        | Duševno zdravje           |
| G.6.7  | Odnosi so bile bolj odtujeni                                   | Odtujeni odnosi            |  | Ocena                                  |                        | Odnosi                    |
| G.6.8  | zaprti                                                         | Zaprti odnosi              |  | Ocena                                  |                        | Odnosi                    |
| G.6.9  | Pogrešala sem fizični stik                                     | Potreba po fizičnem dotiku |  | Izzivi                                 | Socialno distanciranje | Ukrepi                    |
| G.6.10 | Kakovost življenja je gotovo padla                             | Slabša kakovost            |  | Ocena                                  |                        | Kakovost življenja        |
| G.6.11 | nisem bila preveč zadovoljna, kako je potekalo moje življenje  | Nezadovoljen               |  | Ocena                                  |                        | Zadovoljstvo z življenjem |
| G.6.12 | težje sem se spopadala z življenjem na sploh                   | Težje soočanje             |  | Ocena                                  |                        | Soočanje s težavami       |

|        |                                                                                                  |                                         |  |               |                             |                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|---------------|-----------------------------|------------------|
| G.6.13 | V takem stanju sem se vedno obrnila na prijateljice, ki so bile vedno tam za mene.               | Vedno na voljo                          |  | Prijatelji    | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| G.7.1  | Poleg tistih aken,                                                                               | Akne                                    |  | Izzivi        |                             | Telesno zdravje  |
| G.7.2  | ki sem jih dobila zaradi maske,                                                                  | Akne                                    |  | Izzivi        | Maske                       | Ukrepi           |
| G.7.3  | ni bilo nobenih zapletov.                                                                        | Ni bilo večjih izzivov                  |  | Izzivi        |                             | Telesno zdravje  |
| G.8.1  | V VDC-ju so bili zelo podporni, veliko sem se pogovarjala z zaposlenimi tam. Zelo so mi pomagali | Pogovor                                 |  | VDC           | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| G.8.2  | Prav tako obiskujem psihoterapevko, s katero sem se večkrat slišala preko telefon                | Pogovori preko telefona                 |  | Psihoterapija | Formalna pomoč in podpora   | Pomoč in podpora |
| G.8.3  | Drugače pa prijateljice                                                                          | Vedno na voljo                          |  | Prijatelji    | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| G.8.4  | moja mama                                                                                        | Vedno na voljo                          |  | Družina       | Neformalna pomoč in podpora | Pomoč in podpora |
| G.8.5  | Pomanjkanje podpore pa sem čutila pri ukrepih, pričakovala sem več razumevanja pri nošenju mask  | Več razumevanja pri upoštevanju ukrepov |  | Pomanjkanje   |                             | Pomoč in podpora |

|       |                                                |                                      |  |             |  |                  |
|-------|------------------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------|--|------------------|
| G.8.6 | Na tem področju bi si želela več prilagoditev. | Več prilagajanja na področju ukrepov |  | Pomanjkanje |  | Pomoč in podpora |
|-------|------------------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------|--|------------------|

#### 4. Osno kodiranje

##### Obiskovanje VDC-ja

##### Izzivi:

- Upoštevanje ukrepov (G.1.1)

##### Šolanje na daljavo:

##### Občutki:

- Žalost (A.1.1)
- Osamljenost (A.1.2), (A.1.8), (A.1.11)
- Šok (A.1.3)
- “me ni prizadelo” (E.1.1)
- Ni bilo posebnosti (E.1.4)

##### Izzivi:

- Težave s koncentracijo (A.1.4), (A.1.7)
- Pomanjkanje družbe (A.1.12)
- Občasne težave z računalnikom (A.1.14)
- Ni bilo izzivov, saj redko obiskuje fakulteto (E.1.2)
- Ustavitev terenskega dela (E.2.18)

##### Prednosti:

- Čas za branje literature (E.1.3)

##### Pripomočki:

- Omogočen dostop do računalnika (A.1.13), (E.1.6)
- Omogočen dostop do literature (E.1.7)

##### Delo od doma:

##### Občutki:

- Ni bilo stisk (B.1.2)
- "Strlo me je" (D.1.3)
- Čustvene stiske (D.1.4)
- Stres zaradi denarja (F.1.4)

**Izzivi:**

- Hitro spreminjanje (C.1.1)
- Pomanjkanje družbe (C.1.4)
- Onemogočeno delo na projektih (D.1.2)
- Prejemanje denarnega nadomestila (F.1.2)
- Ukinitve delovnega mesta (F.1.1)
- Denarna stiska (F.1.3)

**Prednosti:**

- Čas za pridobivanje drugega znanja (F.1.8)

**Organizacija dela:**

- Brez težav (C.1.3)

**Pripomočki:**

- Omogočen dostop do računalnika (B.1.1), (C.1.6), (F.1.9)
- Omogočen dostop do "screenreaderja" (C.1.7)

**Zdravstvene storitve:****Omogočena zdravstvena oskrba:**

- Obisk zdravnika (A.2.1)
- Zdravstveni pripomočki (A.2.11)
- Preko maila (B.2.12), (B.8.7), (F.2.7)
- Skype (B.2.13)
- Zdravilišče (E.2.9)
- Preko telefona (F.2.7.)
- Ni bilo potrebe (F.2.10), (G.2.8)

**Onemogočena zdravstvena oskrba:**

- Obisk zdravnika (B.2.2), (F.2.4)
- Terapije (B.2.3), (C.2.1), (D.2.2)
- Negativen vpliv na počutje (B.2.4), (D.2.3), (E.2.2), (E.2.4), (E.2.6), (F.2.5), (F.2.6)
- Neizpolnjena pričakovanja (C.2.2)
- Izražena potreba po pregledu v živo (B.2.15), (B.2.16)
- Stanje se ni poslabšalo (C.2.3), (F.2.7.)
- Zelo omejen dostop (D.2.1), (E.2.7), (F.2.1)
- Nespametna poteza oblasti (D.2.4)

- Pošiljati slike namesto pregleda (E.2.3)
- Izsiliti pregled v živo (E.2.5)
- Stres (E.2.8), (F.2.2)

### **Javni prostori:**

#### **Omogočen dostop:**

- Dostop do testiranja (B.2.9)
- Dostop do trgovine le v večjem mestu (C.2.4)
- Dostop do lekarne le v večjem mestu (C.2.5)
- Dostop do trgovine (F.2.14), (G.2.2)
- Dostop do lekarne (F.2.15), (G.2.3)
- Dostop do nujnih storitev (F.2.16)
- Dostop do javnih storitev (G.2.1.)

#### **Onemogočen dostop:**

- Kavarne (B.2.1), (G.2.4)
- Restavracije (G.2.5)
- Onemogočen dostop do trgovine zaradi oddaljenosti (C.2.6), (E.2.12)

#### **Omejen dostop:**

- Dostop do testiranja (D.2.5)
- Dostop do trgovine (D.2.6),
- Dostop do lekarne (D.2.7)
- Dostop do javnih prostorov (E.2.10)
- "Za dostop do testiranja sem moral zmrzovati zunaj na mrazu" (D.2.8)

#### **Omejenost druženja na javnih prostorih:**

- Potreba po druženju (B.2.5,) (B.2.6), (B.2.8), (G.2.6)
- Zadrževanje doma (E.2.11), (E.2.14)
- Prizadetost (G.2.7), (G.5.14), (G.5.15)

### **Mobilnost:**

#### **Izguba mobilnosti:**

- Ni bilo izgube (A.2.3), (A.2.7), (D.2.9), (D.2.12), (E.2.16)
- Omejena mobilnost (B.2.17)
- Nisem uporabljal javnega prevoza (E.2.15)
- Zaradi strah pred okužbo (B.2.19)

- Zaradi težav z masko (B.2.20)
- Odrezanost od sveta (C.1.2), (F.2.12)
- Negativen vpliv (C.5.11), (F.5.9)
- Negativen vpliv na ranljive skupine (C.5.2)
- Brez lastnega prevoza (F.2.13)
- Občutek utesnjenosti (F.2.18)
- Onemogočeno obiskovanje (G.2.12)
- Prizadetost (G.5.13)

#### **Vrsta prevoza:**

##### **Zasebni:**

- Domače vozilo (A.2.2)
- Domači kombi (A.2.8)
- Taksi (B.2.18), (D.2.11)
- Prevoz osebnega asistenta (D.2.10)
- Peš (F.2.17)

##### **Organiziran:**

- Šolski prevoz (A.2.9)

##### **Informacije:**

#### **Izkušnja:**

- Primerno podane informacije (A.3.2), (A.3.1), (B.3.1), (B.3.2), (E.3.1)
- Informacije niso bile primerno podane (C.3.1), (D.3.3), (F.3.6)

#### **Dostop:**

- Ni bilo težav (B.3.6), (D.3.2), (E.3.5), (F.3.1), (G.3.5)
- Splet (A.3.3), (A.3.6), (B.3.5), (C.3.2), (E.3.2), (G.3.1)
- Razlaga drugih (A.3.4)
- Pogovor (A.3.5), (G.3.2)
- Šola (A.3.7)
- Televizija (B.3.3), (G.3.3)
- Poročila (E.3.3)
- Radio (B.3.4)
- Družbeni mediji (D.3.1), (G.3.4)
- Mediji s tolmačem (F.3.2)

- Televizijski programi s podnapisi (F.3.3)
- V pisni obliki (F.3.4)
- Članki (F.3.5)

#### **Spremljanje:**

##### **Dostop:**

- Omogočen dostop do spremljevalcev (B.2.22), (D.2.14), (G.2.11)
- Pomoč spremljevalcev ob večjih nakupih (C.2.8), (D.2.13)
- Ni potrebe (E.2.19), (F.2.11),

##### **Izzivi:**

- Strah pred okužbo (B.2.24)
- Ni bilo težav (C.2.9), (D.2.19)

##### **Pogoj:**

- Zdravje (B.2.23)

#### **Osebnostna asistenca:**

##### **Dostop**

- Oče (A.2.10), (A.4.1)
- Zunanji asistent (B.4.1)
- Ni bila potrebna (C.4.1), (E.4.1), (F.4.1)
- Omogočen dostop (D.2.15), (D.4.1), (G.2.10), (G.4.1), (G.4.3)
- Vsa potrebna nega in asistenca (G.2.9)

##### **Izzivi:**

- Ni bilo težav (A.5.1), (D.4.4), (G.4.4)
- Strah pred okužbo (G.1.5), (G.4.2)

##### **Pogoj:**

- Zdravje (B.4.2), (D.2.16)

##### **Rešitev izpada osebne asistencije:**

- Pomoč družinskega člana (B.4.3)
- Dodatni asistenti (B.4.4), (D.2.17), (D.4.3)
- Prostovoljci (D.2.18), (D.4.2)

#### **Ukrepi:**

##### **Doživljanje:**

- Nezadovoljstvo (A.5.1), (B.5.1), (E.5.2)
- Neupoštevanje stisk ranljivih skupin (A.5.14), (B.5.15), (C.5.1), (D.5.1), (D.5.3), (G.5.1)
- Diskriminacija (D.5.4)
- Nekateri potrebujejo več časa zunaj (A.5.15)
- Neenaka obravnava (C.10), (D.5.2), (G.5.2)
- Potrebnost (E.5.1), (F.5.1)
- Nevšečnosti (F.5.2)

### SOCIALNO DISTANCIRANJE:

#### **Izzivi:**

- Potreba po fizičnem dotiku (A.5.6), (B.5.4), (G.6.9)
- Ni bilo težav (A.5.2), (D.5.5), (F.5.8), (F.1.4)
- Kritika drugih ob spozabi (B.5.3)
- Težave pri ohranjanju razdalje (B.5.5), (B.5.6)
- Omejitev druženja (C.5.3), (C.5.8), (D.5.6), (D.5.7)
- Omejitev športnih aktivnosti (C.5.9)

#### **Prednosti:**

- Zaščita pred okužbo (G.5.8)

#### **Rešitve:**

- Pomoč bele palice (C.5.5)

### MASKE:

#### **Izzivi:**

- Nezmožnost govorjenja (A.5.7)
- Težave z dihanjem (A.5.9), (B.5.9), (E.5.3), (G.5.4)
- Ne maram nositi maske (B.5.2)
- Težave ob nošenju (B.5.16), (D.5.14)
- Težave ob večurnem nošenju (G.1.2), (G.5.6)
- Oslabljen komunikacija (B.5.17), (F.5.3), (F.5.5)
- Slabost (B.5.8), (G.5.7)
- Padanje in popravljanje maske (B.5.10)
- Rosenje očal (C.5.6)

- Akne (G.7.2)
- Prenehal obiskovati VDC (D.1.1)
- Težave s kožo (G.5.5)

**Rešitve:**

- Nošenje maske pod nosom (C.5.7), (D.5.15)

**Občutki:**

- Frustracija (E.5.4),
- Nesmisel (E.5.5)
- Čustveni stres (A.5.8), (B.5.7)
- Psihični napor (F.5.4)
- Občutek nevzdržnosti (F.5.6)
- Groza (G.5.3)

**IZOLACIJA:**

**Izzivi:**

- Potreba po sprehodu (A.2.5),
- Premalo časa zunaj (A.2.6)
- Prenehanje obiskov (D.5.11)
- Potreba po druženju (E.5.8), (G.5.10)
- Dolgčas (F.1.6), (F.1.7)
- Ni bilo težav (F.5.7), (F.1.3)

**Rešitve:**

- Druženje (D.1.5)
- Osebna rast (D.5.10)
- Religiozna aktivnost (D.5.12)

**Občutki:**

- Osamljenost (A.5.10, A.8.1)
- Žalost (A.5.11)
- Mučno (G.5.9)

**Prednosti:**

- Osebna kontemplacija (E.5.6)
- Dobro izkoriščen čas (E.5.7)

**Socialni stiki:**

**Ohranjanje:**

- Telefon (A.5.12), (D.1.7), (D.5.9), (D.6.13), (G.5.12)
- Facebook (A.5.13)
- Splet (B.5.11), (B.5.12), (B.5.14), (F.5.10)
- Skype (B.5.13), (E.5.9)
- Druženje v živo (D.1.6), (C.1.5), (C.5.4)
- Zoom (G.2.13), (G.5.11)

**Omejevanje:**

- Zaradi previdnosti (A.6.6), (B.2.25)

**Duševno zdravje:****Ocena:**

- Dobro duševno zdravje (C.6.1), (E.6.1), (E.6.2)
- Slabo duševno zdravje (D.6.2), (F.6.1), (G.6.1)

**Čustva:**

- Žalost (A.6.1), (B.6.4), (G.6.3)
- Nemotiviranost (A.6.2)
- Strah (B.6.1), (D.6.5), (F.6.4)
- Strah pred okužbo (F.6.5), (G.6.4)
- Strah pred prihodnostjo (F.6.6)
- Panika (B.6.2)
- Negotovost (B.6.3)
- Slaba volja (C.6.8)
- Nejevera (C.6.9)
- Upanje (C.6.10)
- Stres (D.6.1)
- Depresija (D.6.3)
- Tesnoba (D.6.4), (F.6.3)
- Jeza (F.6.2)
- Osamljenost (G.6.2)

**Vzrok poslabšanja:**

- Izolacija (A.6.3)
- Virus (B.6.5), (G.6.5)

- Družbeno vzdušje (D.6.6), (F.6.8)
- Pandemija (F.6.7)

#### **Težki trenutki:**

- Bolezen prijatelja (B.6.8)
- Popolno zaprtje (C.6.7), (D.6.10)
- Bolezen mame (G.6.6)

#### **Soočanje s težavami:**

##### **Ocena:**

- Normalno (E.6.5)
- Težje soočanje (F.6.12), (G.6.12)
- Izguba motivacije (F.6.13)
- Izguba jasnosti uma (F.6.14)

#### **Zadovoljstvo z življenjem:**

##### **Ocena:**

- Zadovoljen (C.6.2)
- Srednje zadovoljen (D.6.14), (E.6.4)
- Nezadovoljen (F.6.11), (G.6.11)

#### **Kakovost življenja:**

##### **Ocena:**

- Dobra kakovost (A.6.4), (B.6.6), (C.6.3), (E.6.3)
- Slabša kakovost (D.6.7), (F.6.10), (G.6.10)

#### **Odnosi:**

##### **Ocena:**

- Več povezanosti (A.6.5), (F.6.9)
- Dobri odnosi (B.6.7), (C.6.4), (E.6.6)
- Slabši odnosi (D.6.8)
- Zaprti odnosi (D.6.9), (G.6.8)
- Odtujeni odnosi (G.6.7)

#### **Telesno zdravje:**

##### **Izzivi:**

- Pomanjkanje časa na soncu (A.7.1)
- Poslabšanje telesnega zdravja (B.7.1), (B.7.3)

- Nedostopnost terapij (B.7.2)
- Potreba po sprehodu (B.7.5)
- Luskavica zaradi stresa (D.7.1)
- Akne (G.7.1)
- Slab vpliv bolezni (D.7.2)
- Infekcija noge (E.2.1), (E.7.1)
- Korona (E.7.2)
- Ni bilo večjih izzivov (E.7.3), (E.7.4), (G.7.3), (C.7.1), (C.7.4), (F.7.1)
- Zaležanost (F.7.2)

#### **Ohranjanje zdravja:**

- Sončenje na dvorišču (A.7.2)
- Vaje doma (B.7.4), (C.7.3), (D.7.3), (D.7.5), (F.7.4)
- Hoja po stanovanju (B.7.6), (B.7.7)
- Sprehodi s psom (C.7.2)
- Sprehodi (D.5.13), (E.7.5), (F.7.3)
- Sobno kolo (D.7.4)

#### **Pomoč in podpora:**

#### **FORMALNA POMOČ IN PODPORA:**

##### **Šola:**

- Pogovorne ure namenjene reševanju stisk (A.1.5, A.6.8),
- Sprotno reševanje stisk (A.1.6)
- Pogovori (A.8.4)
- Šolska psihologinja (A.8.5)
- Mentorica (E.6.10)

##### **Invalidske organizacije:**

- Društvo slepih in slabovidnih (C.8.7)
- Zveza slepih in slabovidnih (C.8.6)
- Medobčinska društva (C.8.8)
- Vedno na voljo (C.8.9)
- Individualni obiski (C.8.10)
- Preko telefona (C.8.11)

##### **Invalidski sklad:**

- Prilagoditev delovnega okolja (C.1.8)

#### **Zdravstvo:**

- Pomoč zdravnika, nevrologa, psihiatra (B.8.6)
- Zdravilišče (E.8.4)

#### **Psihoterapija:**

- Pogovori s psihoterapevtom (D.5.8), (D.6.11)
- Pogovori preko telefona (G.8.2)

#### **Osebna asistenca:**

- Vedno na voljo (D.8.4)

#### **Verska institucija:**

- Najbolj dostopna institucija (D.8.5)

#### **Zavod za zaposlovanje:**

- Svetovanje in pomoč (F.1.5), (F.8.2)

#### **CSD:**

- Svetovanje in pomoč (F.8.1)

#### **VDC:**

- Pogovor (G.8.1)

#### **NEFORMALNA POMOČ IN PODPORA:**

##### **Prijatelji:**

- Lajšanje osamljenosti preko pogovora (A.1.10)
- Pogovor (A.6.9)
- Vedno na voljo (A.8.2), (B.8.5), (C.8.5), (D.8.3), (F.8.4), (G.6.13), (G.8.3)
- Pomoč pri soočanju s težavami (C.6.5), (D.6.12)

##### **Družina:**

- Nakupi (A.2.4), (B.2.7), (B.2.11)
- Opravki (B.2.10), (E.2.17)
- Tolažba (A.6.7)
- Vedno na voljo (A.8.3), (B.8.4), (C.8.4), (E.8.3), (G.8.4)
- Podpora družine (C.6.6), (E.6.7)

##### **Partnerica:**

- Pomoč ob stiskah (F.6.15)
- Vedno na voljo (F.8.3)

- Kar sam ne morem narediti (F.4.2)

**Sosedje:**

- Podpora soseda (E.6.8)

**Trgovina:**

- Pomoč trgovk (C.2.7)

**Pomanjkanje:**

- Invalidske organizacije niso vzpostavile stika (B.8.1), (B.8.2)
- Več podpore iz strani invalidskih organizacij (B.8.3)
- Družba (A.8.1)
- Javni prevoz (C.8.2)
- Dostopnost (C.8.1),
- Dostopnost zdravstvenih storitev (E.8.2), (F.8.5)
- Prostočasne aktivnosti (C.8.3)
- Solidarnost v družbi (D.8.1)
- Povezanost med ljudmi (D.8.2)
- Zapiranje šol (E.8.1)
- Več razumevanja pri upoštevanju ukrepov (G.8.5)
- Več prilagajanja na področju ukrepov (G.8.6)