

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Mojca Selko

Naslov naloge: Skupine starih za samopomoč – medgeneracijsko druženje in prispevek h kakovostni starosti

Kraj: Ljubljana

Leto: 2008

Št. strani: 172

Št. slik: 0

Št. tabel: 5

Št. bibl. opomb: 0

Št. prilog: 5

Št. grafikonov: 1

Mentorica: as. dr. Leonida Kobal Možina

Deskriptorji: staranje, tabuji o starosti, kakovostna starost, skupine za samopomoč, medgeneracijsko druženje

Povzetek:

V diplomski nalogi sem želela ugotoviti, kakšen vpliv imajo skupine starih za samopomoč na človekovo socialno mrežo in na njegove medčloveške odnose ter kako vključitev v tovrstno skupino pripomore h kakovostnemu staranju.

Po odgovore sem se odpravila v medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, kjer so mi omogočili intervjuje z desetimi člani njihovega društva. Ker pišem tudi o medgeneracijskem druženju, sem pod drobnogled vzela pet članov srednje in pet članov tretje generacije. Ugotovila sem, da skupine starih za samopomoč pozitivno vplivajo na človeka, ne glede na to, ali je v drugem ali tretjem življenjskem obdobju, in da je njihov prispevek h kakovostnemu staranju in starosti res pomemben.

Title: Elderly people self-help groups – intergenerational gathering and contribution to quality of old age.

Descriptors: ageing, taboos of old age, quality of old age, elderly people self-help groups, intergenerational gathering

Abstract:

For my graduate assignment, I wanted to research what effect do self-help groups for the elderly have on a persons social network and inter personal relations and how including oneself in such a group aids to the quality in ageing.

To find answers, I went to an intergenerational group named Jesenski Cvet/Fall Blossom, where they enabled me to interview 10 members of their group. Because my thesis is also about intergenerational gathering, I focused on 5 middle-aged members and 5 members of the 3rd generation. I have come to a conclusion, that the self-help groups positively influence members, irrespective of them being of 2nd or 3rd generation and that they have a large contribution to the quality in ageing and old age.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**SKUPINE STARIH ZA SAMOPOMOČ -
MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE IN PRISPEVEK H
KAKOVOSTNI STAROSTI**

MENTOR: as. dr. Leonida Kobal Možina

MOJCA SELKO

LJUBLJANA, 2008

*»Ne poznam spodbudnejše resnice,
kot je nedvomna sposobnost človeka,
da z zavestnim trdom oplemeniti
svoje življenje.«*

Henry David Thoreau

PREDGOVOR

Študij na Fakulteti za socialno delo mi je dal mnogo več kot samo znanje za opravljanje poklica. Naučila sem se soočati s svojimi strahovi in tabuji. Zavedam se, da se običajno bojimo tistega, česar ne poznamo, in da svoj strah najbolje odpravimo tako, da mu pogledamo v oči. Prav zato sem se odločila, da bom v svoji diplomski nalogi pisala o starosti in starih.

V četrtem letniku smo imeli predmet socialno delo s starimi in takrat sem ugotovila, da je starost zame tabu in da se o tej temi težko pogovarjam. Verjetno sem nekje v sebi to že vedela, vendar sem uspela to potisniti v ozadje. Menila sem, da se v starosti vse lepo konča in da nam ostane le še mučno čakanje na konec. Razbijanje tabuja je prvi razlog, zakaj sem se odločila za to temo. Drugi razlog je dejstvo, da sem vsa štiri leta študija delala samo z mladimi in sem želela pisati o nečem novem, o nečem, kar mi bo predstavljalo izziv.

V tej diplomski nalogi sem osvetlila pomembne vidike staranja, kakovostne starosti, skupin za samopomoč, medgeneracijskega druženja, predstavila pa sem tudi medgeneracijsko društvo Jesenski cvet Domžale. Zanimalo me je predvsem, kaj starejše vodi v to, da se odločijo za vstop v skupino za samopomoč, kaj jim skupina nudi, kako članstvo v skupini vpliva na človekovo socialno mrežo oziroma na izboljšanje odnosov ter kako vpliva na druga področja človekovega življenja.

Zahvaljujem se mentorici as. dr. Leonidi Kobal Možina za strokovno pomoč in nasvete, hkrati pa tudi za iskren osebni odnos. As. dr. Liljani Rihter se zahvaljujem za vso pomoč pri statističnem delu in za spodbudo v trenutkih, ko sem jo potrebovala. Zahvala gre tudi gospe Lidiji Krivec Fugger in vsem vodjam skupin, ki so mi omogočile, da sem lahko raziskavo iz ideje prenesla v realnost in jo izvedla. Zahvalila bi se rada tudi vsem desetim ljudem, ki so si vzeli čas zame, me spustili v svoj dom in mi zaupali svoje zgodbe. Zahvaljujem se tudi vsem drugim, ki so kakor koli pomagali pri nastajanju tega dela.

Največja zahvala gre moji družini, ki mi je ves čas študija stala ob strani in me podpirala. Hvala za vse potrpljenje, čustveno in finančno podporo, predvsem pa zato, ker ste mi vračali zaupanje v sebe in v svoje delo.

KAZALO:

1. TEORETIČNI UVOD	7
1.1 Starost in staranje	8
1.1.1 Biološki vidik staranja	8
1.1.2 Duševni vidik staranja	10
1.1.3 Socialni vidik staranja	11
1.2 Skrb za starejše včasih in danes	15
1.3 Demografski vidik staranja	16
1.3.1 Staranje prebivalstva in ocena prihodnjih demografskih gibanj v Sloveniji	18
1.4 Upokojitev	19
1.5 Tabuji o starosti	23
1.5.1 Strah pred starostjo	23
1.5.2 Tabu starosti	24
1.5.3 Tabu smrti	25
1.6 Potrebe v starosti	26
1.6.1 Potreba po materialni preskrbljenosti	26
1.6.2 Potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine	27
1.6.3 Potreba po osebnem medčloveškem odnosu	27
1.6.4 Potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji	28
1.6.5 Potreba po doživljanju smisla starosti	29
1.6.6 Potreba po negi v starostni onemoglosti	30
1.6.7 Potreba po nesmrtnosti	30
1.7 Kakovostna starost	31
1.8 Storitve socialnega varstva za stare ljudi v sloveniji in vloga socialnih delavcev v procesu pomoči	35
1.8.1 Storitve za premagovanje socialnih stisk in težav	36
1.8.2 Socialna preventiva	40
1.9 Skupine starih za samopomoč in medgeneracijsko druženje	41
1.9.1 Medgereracijsko druženje	44
1.9.2 Kratka predstavitev medgeneracijskega društva Jesenski cvet	47
2. OPREDELITEV PROBLEMA	48

3. METODOLOGIJA	50
3.1 Vrsta raziskave	50
3.2 Merski instrument in viri podatkov	50
3.3 Populacija in vzorčenje	51
3.4 Zbiranje podatkov	51
3.5 Obdelava in analiza podatkov	51
3.5.1 Prepis intervjujev	51
3.5.2 Določitev enot kodiranja	53
3.5.3 Kodiranje izjav	54
3.5.4 Ureditev izjav po kodah in združevanje v kategorije	55
3.5.5 Definiranje pojmov in kategorij	56
4. REZULTATI IN RAZPRAVA	60
4.1 Doživljanje sebe pred vključitvijo v skupino in po njej	60
4.1.1 Težave in soočanje z njimi	61
4.2 Osebnostne lastnosti članov	63
4.3 Zdravstveno stanje pred vključitvijo v skupino in po njej	64
4.4 Materialna samostojnost	65
4.5 Pomembno v življenju pred vključitvijo v skupino in po njej	65
4.6 Vsakdanje dogajanje pred vključitvijo v skupino in po njej	67
4.7 Medčloveški odnosi pred skupino in po njej	69
4.7.1 Socialna mreža	69
4.8 Informacije o skupini	70
4.9 Vključitev v skupino	70
4.10 Skupina	70
4.11 Pomembni dogodki v skupini in zunaj nje	72
4.12 Pozitivne in negativne strani skupine	73
5. SKLEPI:	77
6. PREDLOGI:	80
7. OSEBNA IZKUŠNJA	81
8. LITERATURA:	83
9. POVZETEK:	87
10. PRILOGE:	88

KAZALO TABEL

Tabela 1.1: Stresni dogodki v življenju	11
Tabela 1.2: Število starejšega prebivalstva v Sloveniji 1998–2004 in projekcija 2005–2010 .	18
Tabela 3.1: Kodiranje izjav	54
Tabela 4.1: Pomembni dogodki v skupini in zunaj nje	72
Tabela 4.2: Pozitivne strani skupine.....	74

GRAFIKONI

Graf 1.1: Število starejšega prebivalstva v Sloveniji 1998–2004 in projekcija 2005–2010	19
--	----

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 Starost in staranje

Staranje je dogajanje, ki poteka vse življenje, največji pomen pa ima v starosti. Staramo se vsi, zato se lahko govori o tem dogajanju pri posameznem človeku ne glede na to, koliko je star. Starost je tretje življenjsko obdobje, ki je opredeljeno s kronološkega, funkcionalnega in doživljajskega vidika. Torej, staranje je proces, dogajanje, medtem ko je starost življenjsko obdobje. (Ramovš 2003: 29–30)

Staranje spremljajo spremembe, katerih se ljudje bojimo in jih skušamo prikriti, saj so prav te tiste, ki nas opominjajo, da se dejansko staramo in da tega ne moremo preprečiti. Sodobna družba daje zelo velik poudarek zunanjemu videzu in trend te družbe lepoto povezuje z besedo mladost. Prav zato se velika skrb namenja predvsem posledicam, ki jih staranje pusti na zunanjem videzu, premalo pa je posvečanja spremembam, ki se dogajajo na duševnem in socialnem področju.

1.1.1 Biološki vidik staranja

Vid Pečjak (2007: 24–27) kot enega prvih bioloških znakov staranja, ki jih lahko neposredno zaznamo, omenja orumenelost in izpadanje zob. S starostjo opešajo tudi vid, sluh in občutljivost za okus. Najvidnejši del telesa, ki ga prav tako prizadenejo posledice staranja, je koža. V starosti je propadanje kože hitrejša kot nastajanje, zaradi česar se koža tanjša in posledično guba. Koža izgubi elastičnost zaradi pomanjkanja elastina, prilagodi se svoji teži in postane povešena, pojavljati pa se začnejo tudi starostne pege na obrazu in rokah. Zelo vidne spremembe so tudi spremembe las in lasišča. S staranjem lasje začnejo siveti, hkrati pa njihovo število upada.

Posledice staranja prizadenejo tudi mišice in kosti, kar v svoji knjigi opisuje tudi Robert Kastenbaum (1985: 22). Kosti izgubljajo kalcij, postajajo tanjše in krhke. Prav zato je nevarnost poškodb toliko večja. Vezno tkivo kolagen z leti izgubi velik del razteznosti in prožnosti, zato se stari ljudje s težavo hitro in enakomerno gibajo. Obraba sklepov in slabše

delovanje veznega tkiva lahko povzročata bolečine, zato star človek izgubi veselje do gibanja, in manj kot uporablja svoje telo, še težji in napornejši postaja vsak gib. Tako je sklenjen začaran krog. V telesu se zmanjšata število in velikost mišičnih vlaken, vendar mišice pogosto ostanejo dobro ohranjene v pozna leta.

Vid Pečjak (2007: 30–32) opisuje spremembe, ki prizadenejo notranje organe. S staranjem oslabi srčna mišica. Ta načrpa manj krvi in postane manj sposobna, da preskrbi potrební kisik. V starosti se pogosteje pojavljajo bolezni srca in ožilja. Spremembe doletijo tudi pljuča, saj zrak v njih ohrani več neuporabljenega kisika kot v mladih letih. V debelem črevesju oslabijo mišice, ki potiskajo njegovo vsebino proti danki, v želodcu pa opešajo gladke mišice. Spremembe so tudi v delovanju tankega črevesja, saj zaradi zmanjšanja absorpcijske površine upade sposobnost absorbiranja hrane in drugih sestavin v krvni obtok. Organizem tako ne dobi dovolj kalcija in folične kisline, ki je potrebna za razvoj rdečih krvničk in nevrottransmitterjev. Starajo se tudi senzorni organi, reproduktivni in spolni organi ter najpomembnejše za psihologijo, možgani.

Pri biološkem vidiku staranja želim omeniti še bolezen, ki prizadene marsikaterega starostnika, to je **DEMENCA**.

Pentek (1997: 135–136) pravi, da je dementnost bolezen, ki ima lahko svoj začetek že v srednjem življenjskem obdobju, v jasni obliki pa se pokaže v starosti. Dementnost se zato označuje kot bolezen starih ljudi, ki povzroči številne izrazite in moteče spremembe v mišljenju, čustvovanju in obnašanju.

Avtorica govori o treh tipih demence, ki so:

- 1) **Vaskularna demenca**, kjer je v ozadju obolenje oziroma motnja na možganskem ožilju; z vplivanjem na vzrok motnje je do neke mere možno vplivati tudi na potek demence.
- 2) **Alzheimerjeva demenca**, katere vzrok ni povsem znan. Pri tej bolezni strokovnjaki ugotavljajo večji propad živčnih celic v različnih predelih možganov. Ker vzrok propadanja teh celic ni znan, ni možno na bolezen delovati vzročno.
- 3) **Kombinirana demenca** je bolezen, pri kateri se prepletata obe zgoraj omenjeni bolezni.

1.1.2 Duševni vidik staranja

Inteligenca ni nespremenljiva enkratna razsežnost, ampak je živo in kompleksno delovanje žive ter kompleksne osebnosti, zato se lahko s staranjem nekatere strani miselnega delovanja celo izboljšajo, namesto da bi začele propadati. Človek bo več vedel o stvareh in bo spretnije uporabljal sposobnosti, ki jih je razvijal z leti. Čeprav se je človek zmožen učiti do smrti, imajo stari ljudje zaradi bolezni in drugih dejavnikov več težav pri učenju kot mladi. S starostjo se sposobnost učenja verjetno manjša, vendar se v vsakdanjem življenju starejši vseeno veliko naučijo. V starosti se pri mnogih ljudeh spremeni oblika spomina. Težave nastopijo predvsem pri pomnjenju novejših dogodkov, saj se star človek lahko spomni dogodkov, ki so se zgodili pred šestdesetimi leti, pozabi pa, kaj je počel nekaj dni nazaj. (Kastenbaum 1985: 32–35)

Zdravi starejši so miselno ves čas dejavni, kar pomeni, da berejo, poslušajo, gledajo različne medije, rešujejo križanke itd. Mnenje znanstvenikov je, da uporaba možgan dosega in vzdržuje določene intelektualne zmogljivosti, medtem ko njihovo zanemarjanje pomeni pojenjanje teh zmogljivosti. Za stabilno duševno stanje je treba poleg intelektualne svežine negovati tudi čustveno plat duševnega zdravja. Pomembno je, da star človek svojih čustev ne zanemarja, ampak si dovoli jeziti se, veseliti se, ljubiti ... V tretjem življenjskem obdobju je človek izpostavljen hudim čustvenim pretresom in takrat obstaja nevarnost, da se potopi v otopelost in osamljenost. V takšnih trenutkih potrebuje predvsem podporo in razumevanje. (Pentek 1995: 10–11)

Ameriška psihologa Holmes in Rahe (1967, po Pečjak 2007: 83–84) sta strese, ki nas v življenju zadenejo, izmerila z ocenjevalno lestvico od 1 (najblažji stres) do 100 (najhujši stres). Objavila sta seznam stresnih dogodkov od najhujših do najblažjih. Pečjak pri tem opozarja, da je treba upoštevati, da se stopnja dogodkov med različnimi okolji in posamezniki dokaj razlikuje.

Tabela 1.1: Stresni dogodki v življenju

STRESNI DOGODEK	POVPREČNA OCENA STRESA
Smrt zakonca	100
Ločitev	65
Smrt ožjega družinskega člana	63
Odhod v zapor	63
Hujša nesreča, bolezen ali invalidnost	63
Poroka	58
Izguba službe	50
Huda bolezen v družini	45
Upokojitev	45
Nosečnost	45
Težave v spolnih odnosih	40
Hujši finančni problemi	39
Nova ljubezen	38
Smrt prijatelja	37
Zamenjava poklica	36
Ločitev od otroka	29
Začetek šolanja	26
Sprememba bivališča	20
Počitnice	13
Božič	12
Prometni prekršek	11

Kar 12 od 21 dogodkov, ki so naštet v tabeli, je značilnih za tretje življenjsko obdobje in med njimi so najhujši stres. Pomemben podatek je tudi, da ta seznam ne vključuje mnogih drugih starostnih stresnih izkušenj, ki jih prineseta osamljenost ali odhod v zavod.

1.1.3 Socialni vidik staranja

Starost je obdobje, v katerem pripisuje človek odnosom še posebno pomembno vlogo. Takrat je pomembnejše s kom kam greš, kdo te bo obiskal ali kdo ti bo pomagal, kot to, kaj imaš ali kaj si boš kupil. O tem piše tudi Lawton (1943: 47), ki pravi, da je duševno zdravje starejših oseb primerljivo z otroškim, toda ne zaradi pogoste in napačne predstave, da so otročji,

temveč zato, ker postanejo enaki problemi z leti bolj akutni, poveča pa se tudi potreba po zagotovitvi »nekoga« in ne »nečesa«. Dokler smo živahni in aktivni ter se v družbi predstavljamo z »nečim«, vprašanje po »nekom« ni tako pomembno, v starosti pa postane to bolj poudarjeno.

»Ljudje potrebujemo drug drugega. Odnosi med ljudmi so osrednji del človeškega obstoja ne glede na to, koliko smo stari oziroma v katerem življenjskem obdobju smo ali na katerem koncu sveta živimo. Povsem razumljivo je, da so medosebni odnosi vitalni za vsakega izmed nas. Res je, da nam ne zagotavljajo sreče. Včasih nam prinašajo zadovoljstvo ali bolečino, drugič nekaj dobrega ali slabega ali nas preprosto osrečujejo. Vendar so sestavni del življenja slehernega med nami.« (Kristančič 2005: 111)

Človek potrebuje stik z drugimi in družina je pri tem izrednega pomena. Družina je lahko starejši osebi velik vir miru, energije in varnosti. Prav tako je ta vir lahko tudi prijateljstvo, partnerstvo, znanstvo, lahko pa so to tudi različne oblike skupin za samopomoč. Pomembno je, da star človek živi aktivno socialno življenje, da obiskuje prireditve in ima hobije oziroma dejavnosti, ki ga povezujejo z drugimi starejšimi ljudmi. Velika prelomnica v kakovosti socialnega življenja je upokojitev. Nekateri starejši z veseljem začnejo z novimi in dolgo pričakovanimi dejavnostmi, medtem ko se drugi v novem položaju ne znajdejo. Ti se lahko počutijo nekoristne, nepomembne, kar lahko vodi v depresivno razpoloženje. Zato so priprave na upokojitev bistvene. (Pentek 1995: 11–12)

Jože Ramovš (2003: 189) meni, da so medčloveška razmerja in odnosi socialna mreža, ki človeku:

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

Na tem mestu bi omenila še medgeneracijsko druženje kot pomemben dejavnik, ki tudi prispeva h kakovostnemu socialnemu življenju.

Knific (1997: 36) meni, da so dobri medgeneracijski odnosi pomembni »predvsem zaradi prenosa življenjskih izkušenj, vrednot in tradicije ter predvsem zato, da se ljudje med seboj spoznajo in povežejo«.

Pomemben del moje diplomske naloge so prav medgeneracijski odnosi in njihov prispevek h kakovostni starosti, zato se bom k tej temi še vrnila.

Po Hojnik-Zupanc (1997: 3–4) poznamo tri vrste starosti:

➤ **Kronološka starost** je tista, kolikor je človek star po koledarju.

Določena je z rojstnim datumom in se nanjo ne da vplivati. Povezana je z različnimi življenjskimi dogodki, kot so vstop v šolo, vstop v poklicno življenje, upokojitev. Izpolnjevanje kronoloških pogojev še ne pomeni, da je človek tudi biološko in psihološko zrel, da bi sprejel dogodek, ki ga vsiljuje družba.

➤ **Biološka starost** je tista kolikor je staro telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov

To vrsto starosti je težko izmeriti. Bioloških testov, ki bi zanesljivo določali dejansko starost telesa, ni.

➤ **Psihološka (doživljajska) starost** je tista, kolikor star se nekdo počuti

To starost bi se lahko označilo kot prepletanje osebnih in socialnih dejavnikov.

Ramovš (2003: 75) deli starost na tri podobdobja:

➤ **Zgodnje starostno obdobje**, ki traja od 66. do 75. leta. Takrat se človek privaja na upokojensko življenje, običajno je dokaj zdrav, trden in dejaven.

➤ **Srednje starostno obdobje**, ki traja od 76. do 85. leta. Človek se v svojih dejavnostih prilagaja in doživljajsko privaja na upadanje svojih moči in zdravja. V tem obdobju naglo izgublja vrstnike in večini že umre sozakonec.

- **Pozno starostno obdobje** se začne po 86. letu starosti. Človek postaja kot prejemnik pomoči za mlajši dve generaciji nemi učitelj najglobljih temeljev človeškega dostojanstva. V tem času opravlja zadnje naloge v življenju.

Havighurst (po Kristančič 2005: 20) predstavlja različne sposobnosti in spretnosti, ki naj bi jih človek osvojil v različnih življenjskih obdobjih. Pri tem je treba upoštevati, da se ljudje med seboj razlikujemo in v različnih obdobjih zorenja dosegamo tudi različne ravni zrelosti. Pod drobnogled sem vzela zadnje življenjsko obdobje, ki ga avtor imenuje **Pozna leta odraslosti (65–95 in več let)**, katerega **razvojne značilnosti** so:

- 1) Prilagajanje krizi fizičnih moči in zdravstvenemu stanju.
- 2) Prilagajanje in priprava na prenehanje poklicne dejavnosti.
- 3) Prilagajanje na status upokojenca/-ke.
- 4) Sprejemanje preoblikovanja telesnih in psihičnih sposobnosti.
- 5) Utrjevanje zadovoljstva s preostalimi telesnimi in duševnimi zmožnostmi.
- 6) Utrjevanje nove – poznozrelostne samopodobe in podobe v širši družbi.
- 7) Prilagajanje novim socialnim vlogam.
- 8) Medgeneracijsko povezovanje in interesno prostovoljstvo.
- 9) Oblikovanje izrazite pripadnosti z vrstniki in vrstnicami.
- 10) Prilagajanje na izgubo partnerja – partnerice.
- 11) Prilagajanje rekreacijskih in športnih dejavnosti telesnim in zdravstvenim zmožnostim.
- 12) Priprava na morebitno spremembo bivanja – odhod v nov bivalni ali negovalni dom.

Hildebrand (1995: 60) meni, da je za posameznika tretje življenjsko obdobje čas, ko njegova glavna skrb postane osebni razvoj, medtem ko skrb za preživetje in vzgoja otrok počasi izgubljata pomembnost. Potrebno je, da se posameznik pri iskanju možnih dejavnosti in vzpostavljanju mreže povezav z različnimi ljudmi začne zanašati bolj nase. Izobraževanje in obveščenost imata pomembno vlogo pri obogatitvi življenj starih ljudi in ponujajo znanje, samozavest ter veščine za razvijanje vrsto dejavnosti po njihovi izbiri.

1.2 Skrb za starejše včasih in danes

Mateja Kožuh Novak (2005: 8–12) opisuje, kako so za starejše skrbeli včasih in kako to počnemo danes. V živalskem svetu je moč opaziti, da žival varuje pred nasiljem svoje potomce, zelo redko pa je videti zaščito bolnih in starih. Tudi človek je dolga tisočletja pohabljen, bolne, stare in novorojenčke v časih pomanjkanja zapuščal ali izpostavljajal. Tovrstno obnašanje je v nekaterih kulturah prisotno še danes.

Daleč nazaj v zgodovini so urejali skrb za starejše, vendar predvsem na področju dedovanja. V slovenski družbi je znana navada prepuščanja posesti mladim, ko je starejši rod odlašal predajo posestva mladim in si s tem zagotovil spoštovanje in boljšo kakovost življenja. Če se je predaja le zgodila, je bila sklenjena pogodba, ki je starejšim zagotavljala to skrb. Ker ženske praviloma niso bile lastnice posestev, so bile na dosti slabšem položaju kot moški, hkrati pa so bile tudi zelo izpostavljene nasilju svojih zakonskih mož in otrok. Reševalo jih je le to, da so starejše ženske v kmečkih družinah skrbele za otroke in gospodinjstvo, ko so matere delale na polju. Tako so si ohranjale položaj v družini. Starejše ženske so bile najbolj brez možnosti, če so zbolele.

Starejši so bili velikokrat žrtve nasilja zaradi dejavnikov, kot sta alkohol in revščina, z nastajanjem delavskega razreda v revnih četrtih mest pa tudi zaradi pomanjkanja življenjskega prostora. Institucija pokojnine je bila uvedena, ker so bili ljudje na stara leta preveč prepuščeni milosti in nemilosti mlajših generacij. V deželah v razvoju je danes 70 % ljudi še vedno v takšnem položaju, kar strokovnjaki ocenjujejo kot hudo kršitev človekovih pravic.

V 20. stoletju so se v Evropi zgodili družbeni in tehnološki premiki, ki so prinesli višjo kakovost življenja starejšim, in sicer stabilen pokojninski sistem, boljše stanovanjske pogoje, zlasti za današnjo generacijo starejših, lažji dostop do osnovnih dobrin, prevladovanje dvogeneracijskih družin, bolj urejene komunalne zadeve, večjo mobilnost starejših ljudi, boljše zgodnje odkrivanje bolezni in zdravljenje. Starejši pa se sedaj soočajo tudi s težavami, ki jih prinaša podaljševanje življenja. Povečujejo se potrebe po pomoči na domu ali po domskem varstvu starejših, podaljšuje se obdobje odvisnosti od drugih (kar ni nujno), povečuje se število osamljenih. Včasih so ljudje, predvsem tisti brez dohodkov, sprejemali

dejstvo, da bodo na stara leta odvisni od svojih otrok, kot nujno zlo. Danes ima večina starejših lasten dohodek in ne želi biti odvisna od svojih otrok.

V sodobni družbi nihče ni pripravljen na starost, ne starajoči se sami niti ne njihovi otroci in vnuki. Ker je tempo življenja vedno hitrejši in obremenjenost vedno večja, se ljudje znajdejo v primežu, ki jih pritiska z vseh strani. Delo v službi zahteva vedno več njihove energije, njihovi odraščajoči otroci potrebujejo pomoč pri soočanju z različnimi težavami, partnersko razmerje trpi, tu pa so tudi starši, ki prav tako potrebujejo skrb in nego.

Zelo hitro povečevanje števila starih ljudi prinaša nove izzive človeški družbi, vendar se ne ve, ali jih bo družba znala izkoristiti ali se bo začel neusmiljen boj generacij za dobrine, kjer šibkejši praviloma izgubijo.

1.3 Demografski vidik staranja

V Sloveniji in drugod v razvitem svetu se število starostnikov povečuje. Sodobna medicina je vedno uspešnejša pri preprečevanju in zdravljenju različnih bolezni, to pa je tudi eden od razlogov, zakaj se življenjska doba podaljšuje. Znano je tudi, da se moški starajo hitreje kot ženske.

Ramovš (2003: 21–22) meni, da je vprašanje o starosti in tudi o staranju danes eno od najbolj javnih, saj je v tem času v Evropi skoraj štirikrat več starih ljudi, kot jih je bilo v otroštvu sedanjih najstarejših Evropejcev, v prihodnje pa lahko pričakujemo, da se bo ta delež še povečal. Prav zato je skrb za pogoje kakovostnega staranja in sožitja generacij prednostna preživetvena naloga celotne evropske kulture.

Nelka Vertot (2007) v svojem članku 1. oktober – mednarodni dan starejših pove, da spada Slovenija med države z vedno starejšim prebivalstvom: delež oseb, starejših od 65 let, je že ob popisu 1991 presegel 11 %, do leta 2002 se je povečal na 14,7 %, ob koncu leta 2006 pa je bilo pri nas 15,9 % starejših od 65 let, kar pomeni, da je toliko starih že skoraj 320.000 prebivalcev Slovenije.

Indeks staranja, to je razmerje med tema starostnima skupinama prebivalcev, je v Sloveniji presegel 100: leta 2006 je znašal 113,7; pomeni, da je konec leta 2006 v Sloveniji na 100 prebivalcev, starih manj kot 15 let, živelo skoraj 114 oseb, starih 65 let ali več.

Danes najhitreje naraščajoča starostna skupina prebivalstva v svetu so najstarejši, to so tisti, ki so že dosegli starost 80 let in več. Ta starostna skupina naraste na leto za 3,8 % in predstavlja več kot desetino (11 %) števila vseh starejših prebivalcev sveta. Do sredine 21. stoletja bo po pričakovanjih starih 80 let in več že ena petina vseh starejših (več kot 19 %). Število stoletnikov (starih 100 let ali več) se bo povečalo 15-krat, s približno 145.000 v letu 1999 na 2,2 milijona do leta 2050.

Po kazalniku povprečne starosti prebivalstva se je prebivalstvo Slovenije začelo starati sredi 20. stoletja. Leta 1931, ko je bila na ozemlju današnje Slovenije povprečna starost prebivalstva 23,3 leta (moških 22,3 in žensk 24,1 leta), so bile ženske povprečno 1,8 leta starejše od moških. Tri desetletja pozneje je bila povprečna starost prebivalstva že 32,0 let (moških 30,6 in žensk 33,3 leta) in so bile ženske v povprečju 2,7 leta starejše od moških. Ob popisu leta 1991, ko so bili ljudje v Sloveniji povprečno stari 36,4 leta (moški 34,7 in ženske 38,0), so bile ženske povprečno 3,3 leta starejše od moških. Konec leta 2006 se je povprečna starost prebivalstva zvišala na 40,8 leta (žensk 42,5 leta in moških 39,2 leta).

Avtorica meni, da sta največja vzroka staranja prebivalstva upadanje rodnosti in podaljševanje življenjske dobe prebivalstva v daljšem obdobju: v Sloveniji se je v zadnjih 50 letih število rojstev skoraj prepolovilo, življenjska doba pa se je podaljšala za 16 let.

Število otrok v Sloveniji v starosti 0–14 let in njihov delež v starostni sestavi prebivalstva se hitro zmanjšujeta, število prebivalcev v starosti 65 let ali več pa se hitro povečuje. V zadnjih enajstih letih se je delež otrok med prebivalstvom zmanjšal z 18,4 % leta 1995 na 14,0 % leta 2006, delež starega prebivalstva pa se je povečal z 12,3 % na 15,7 %. Leta 2003 je bilo v Sloveniji število prebivalcev, starih 65 let in več, prvič večje od števila otrok.

http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1180

1.3.1 Staranje prebivalstva in ocena prihodnjih demografskih gibanj v Sloveniji

Delež starejših v celotni strukturi prebivalstva bo na podlagi projekcije Eurostat v obdobju od leta 2006 do 2010 naraščal nekoliko počasneje kot v letih pred tem, saj bo v tem obdobju starostno mejo 65 let prestopila generacija, ki se je rojevala v obdobju med drugo svetovno vojno, ko je bilo število rojenih otrok bistveno nižje kot v letih pred tem obdobjem, zlasti pa po njem. Bistveno se bo povečal delež prebivalcev, starejših od 80 let. Število starih 65 let ali več bo po zadnji projekciji EUROSTATA od leta 2005 do leta 2010 porastlo za 26.815 oziroma bo delež v celotni strukturi prebivalstva dosegel 16,5 %.

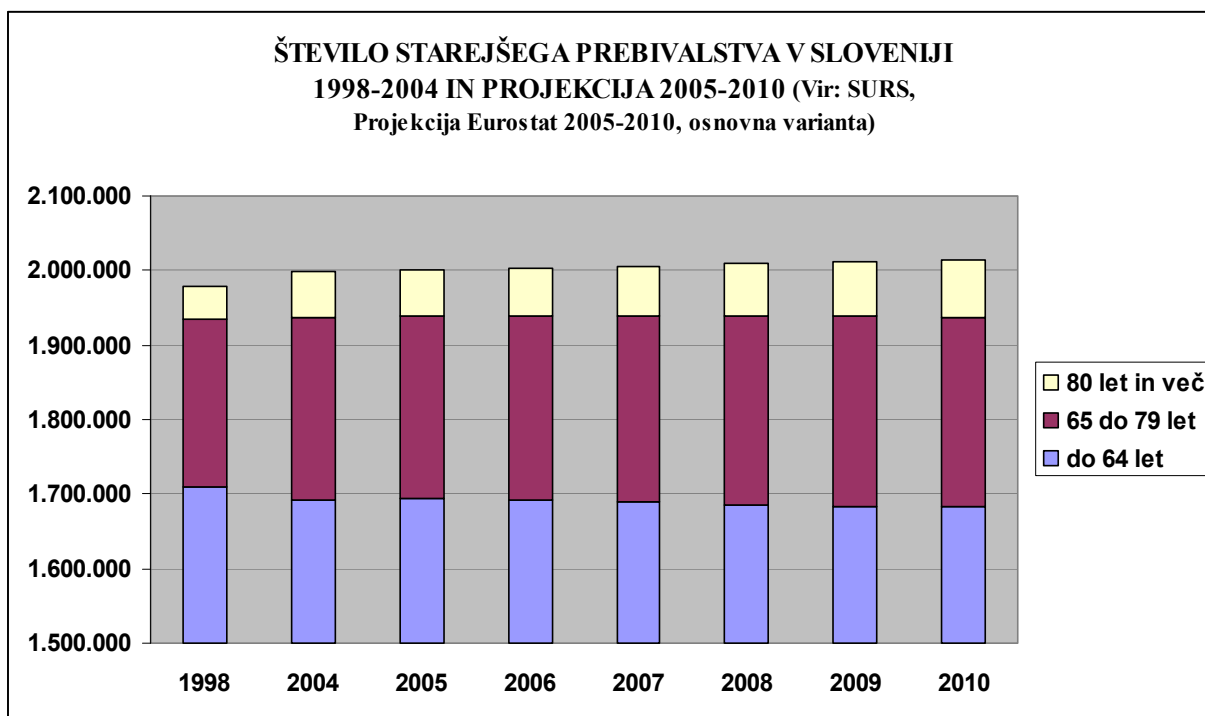
(http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/strategija_va_rstva_starejsih_splet_041006.pdf, str. 41)

Tabela 1.2: Število starejšega prebivalstva v Sloveniji 1998–2004 in projekcija 2005–2010

	1998	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
do 64 let	1.709.747	1.691.106	1.693.942	1.691.260	1.688.905	1.685.652	1.682.798	1.682.207
65–79 let	224.598	246.025	245.750	248.096	250.154	252.837	255.130	255.165
80 let in več	43.989	60.459	60.030	63.497	66.834	70.440	74.065	77.430
Skupaj	1.978.334	1.997.590	1.999.722	2.002.853	2.005.893	2.008.929	2.011.993	2.014.802
Struktura v %								
do 64 let	86,4	84,6	84,7	84,4	84,2	83,9	83,6	83,5
65–79 let	11,4	12,3	12,3	12,4	12,5	12,6	12,7	12,7
80 let in več	2,2	3,0	3,0	3,2	3,3	3,5	3,7	3,8
Skupaj	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

(http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti_pdf/strategija_va_rstva_starejsih_splet_041006.pdf, str. 41–42)

Graf 1.1: Število starejšega prebivalstva v Sloveniji 1998–2004 in projekcija 2005–2010



(http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/strategija_va_rstva_starejsih_splet_041006.pdf, str. 41–42)

1.4 Upokojitev

»Upokojitev je »izum« moderne dobe. Preproste plemenske in kmečke skupnosti je ne poznajo in ne razumejo. Ljudje delajo, dokler morejo in kar morejo. Pri tem postopoma prehajajo na lažja dela. Lovu sledi nabiranje, nabiranju sušenje, tkanje ali strojenje, nato pa čuvanje otrok, kar je za skupnost prav tako pomembno kot denimo lov ali ribolov. Posameznik se nikoli ne počuti odvečnega. Vsako življenjsko obdobje ima zanj svoj smisel. Eksistencialne krize ne poznajo.« (Pečjak 2007: 85)

Po Idi Hojnik-Zupanc (1997: 7–8) je upokojitev neizpodbitna prelomnica v življenju, za katero vsak zaposlen človek dobro ve, kdaj ga čaka. Najbolj veljavne teorije o staranju poudarjajo, da mora človek tudi po upokojitvi nadaljevati z dejavnim življenjem, ki pa ga mora prilagoditi svojim sposobnostim, interesom ter telesnemu in duševnemu počutju.

Pogosto se zgodi, da moški in ženske v starosti celo zamenjajo svoje vedenjske vzorce – kar pomeni, da ženske začnejo živeti dejavneje, odločneje in bolj dinamično, medtem ko se moški umirijo in privzamejo bolj pasivno vedenje.

Upokojitev spremeni dnevni in življenjski ritem. Nenadoma vsak dan ostaja osem ur časa, ki ga je treba zapolniti z drugimi dejavnostmi. Prav zato se večina novih upokojencev sooča s praznino, katere bistvo ozadja je porušen dnevni ritem. Pomembno je, da si po upokojitvi človek znova ustvari ritem tako, da obsežneje opravlja dejavnosti, ki jih je že prej in ga zadovoljujejo, ali si poišče nove, ki mu lahko prinesejo tudi nova poznanstva.

Človek se uči in spreminja do konca življenja, pri tem je pomembno zavestno spremljanje osebnih sprememb. To pomeni, da zunanje dogodke (npr. upokojitev) ter telesno in notranje spreminjanje človek sprejme kot življenjski proces, ki je posledica osebnega zorenja in starostnih sprememb.

Mirko Birska (1992: 24–26) govori o problemu, s katerim se ljudje srečujejo ob upokojitvi in ga v svetu imenujejo upokojitveni šok. Konec poklicne delovne dobe pogosto pomeni izgubo določene funkcije in vloge. Občutek nepotrebnosti, izločenosti, življenja brez vsebine, izguba odgovornosti, avtoritete in finančna negotovost lahko upokojenca v prvih tednih ali mesecih po upokojitvi privedejo do resnih kriznih stanj. Človek potrebuje čas in potrpljenje, da se navadi na pokoj. Tudi ljudje, ki so se že odločili, kaj bodo počeli v pokoju, potrebujejo določen čas, da se prilagodijo novemu načinu življenja. Pokoj lažje sprejmejo osebe, ki pri opravljanju svojega poklica niso zadovoljne, ki imajo zdravstvene težave ali se kakor koli drugače počutijo telesno ali psihično izčrpane. Upokojenec se lahko posveti neštetim dejavnostim, kot so planinarjenje, športna rekreacija, ribolov, urejanje zbirk poštarnih znamk, zeliščarstvo, vključevanje v razne interesne skupine ali krožke itd. Pomembno je, da si vse te dejavnosti primerno porazdeli.

Ljudje se na različne dogodke različno odzivamo in tako je tudi pri upokojitvi. Anthony Lenzer (1998, po Ramovš 2003: 300) navaja sedem načinov odzivanja ljudi na svojo upokožitev:

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

Nekatera od teh stališč in doživljanj so primernejša za kakovostno staranje, druga ga onemogočajo.

Ker je upokožitev prelomnica, ki ne pomeni zgolj konca poklicne delovne dobe, ampak tudi spremembo načina življenja, se je treba nanjo pripraviti.

Ida Hojnik-Zupanc (1997: 8) opisuje, kaj je dobra priprava na upokožitev, in meni, da mora biti ta predvsem celovita. To pomeni, da mora človek ozaveščati svojo življenjsko pot in odnos do najpomembnejših dogodkov, ki so mu krojili življenje, zavestno analizirati spremembe, ki se dogajajo v njegovem telesu, v njegovi psihi in v okolju ter pripraviti program rednega dejavnega življenja, saj nedejavnim ljudem hitreje upadajo življenjske funkcije v primerjavi z ljudmi, ki živijo dejavno.

Deepak Chopra (1996, po Hojnik-Zupanc 1997: 8–10) meni, da je na vsakem področju življenja pomembno ravnovesje. Tudi v starosti je treba ohranjati življenjsko ravnovesje. Avtor navaja štiri bistvene dejavnike ravnovesja: zmernost, rednost, počitek in dejavnost.

Najpozneje v poznem srednjem življenjskem obdobju (po 45. ali 50. letu starosti) se mora človek začeti postopno zavestno usmerjati v redno aktivno življenje, če tega ni počel že prej. Zmerno življenje ohranja tudi z zdravimi prehrabnimi navadami in pravo mero nočnega počitka (do osem ur). Večina upokojenk/-cev največ časa po upokojitvi preživi v krogu družine in obstaja nevarnost, da družinski člani pričakujejo od upokojenih staršev maksimalno vključenost v družinske obveznosti, kar lahko vodi do telesne in duševne izčrpanosti. Zato je koristno, da si človek v predhodnem načrtovanju življenja po upokojitvi jasno opredeli čas za družinske obveznosti in čas, ki ga bo namenil za svoje osebno zadovoljstvo. Upokojitev je lahko tudi izziv za nove konjičke in pomembno je, da se oseba začne pripravljati na novo dejavnost že takrat, ko je še zaposlena. To pomeni, da išče ustrezno literaturo; oglase, ki ponujajo informacije o tem, kar je predmet zanimanja; ljudi, ki se že ukvarjajo s takšno dejavnostjo. To je tudi dobra priložnost za spoznavanje novih ljudi.

Miriam Stoppard (1991: 210) opozarja na štiri področja, ki so zelo pomembna pri pripravi na upokojitev in za katera je treba poskrbeti:

- Dohodek in premoženje – tisti, ki se pripravlja na upokojitev, mora poskrbeti, da mu bo omogočena materialna varnost, ko se bo upokojil.
- Delno nadaljevanje prejšnjih dejavnosti ali družbenih zvez, ker to daje občutek pripadnosti in udeležbe.
- Skrb za telesno ugodje in zdravje.
- Pravilna uporaba prostega časa, da se upokojenec vsaj delno počuti koristen, zadoščen in srečen.

1.5 Tabuji o starosti

1.5.1 Strah pred starostjo

Čeprav je starost lahko tudi zelo lepa, v nas vzbudi strah. Sprašujemo se, ali bomo v starosti zmogli samostojno skrbeti zase, kakšno bo naše zdravstveno stanje, kdo nam bo pomagal, ko bomo opešali in potrebovali pomoč. Predvsem nas je strah nemoči in tega, da ne bi zmogli.

»Saj se ne bojimo, da je generacija naših naslednikov, ki smo jo sami vzgojili, tako razčlovečena, da nas ne bo hotela negovati, če bo potrebno. Problem je veliko globlje in je hujši: sami si ne dopustimo predstave, da bi bili onemogli, oslabei, nebogljeni, opešani, dotrajani, zdelani, nemočni ...« (Ramovš 2003: 115).

Za vsakega človeka je značilno, da premišljuje o starosti. Pri tem razmišljanju se človek srečuje s protislovjem življenja, saj bi vsak rad dočakal visoko starost, hkrati pa misel na starost zbuja strah. Ta se izraža v občutku zaskrbljenosti, ki se pojavlja že v srednjih letih. Starost se preveč povezuje z odklonilnimi pridevniki, kot so betežen, nebogljen, osamljen, nadležen, čudaški, odrinjen, izoliran in reven. Potem se vsemu temu pridruži še skrivnost smrti.

Če je človek bolj črnogled in opredeljuje starost samo z zgornjimi pojmi, se mu bo ta zdela neznosna. Strah, ki ga občuti, lahko ob stopnjevanju pripelje do obupa. Druga skrajnost je, da si človek na vso moč prizadeva obdržati vsaj nekaj mladosti in staranje odriva v poznejši čas. K temu seveda pripomorejo tudi časopisi in revije, ki opevajo mladost in predstavljajo preparate s čudežno močjo pomlajevanja. Nekateri ljudje se toliko časa oklepajo privida o svoji mladosti, dokler se ta sam ne sesuje.

V vsakem primeru je staranje povezano z določenimi izgubami ali omejitvami. Vse, za kar se človek leta in leta trudi, se začenja počasi podirati in izgubljati svoj pomen. Življenjski procesi so nekoliko upočasneni, vitalne funkcije upadajo. Tragično preživljajo starost tisti, ki se nočejo ali ne znajo prilagoditi novim okoliščinam. Ti ljudje zapadajo v depresije, odklanjajo kakršno koli dejavnost, otopelo preživljajo dneve. Velikokrat se zgodi, da tudi

zavidajo mladim, da lahko počnejo stvari, ki njim niso več dostopne. Takšna razmišljanja jih užalostijo, in ker so vsega naveličani ter neprijazni do mladih in predvsem do svojih vrstnikov, se jih ti zato izogibajo. Pojavi se tudi občutek odrinjenosti, ker ne zahajajo v družbo in odklanjajo sodelovanje.

Ob misli na starost se vsiljuje veliko dvomov. Pomembno je zavedanje, da je opredelitev do lastnega načina življenja in vedenja odločilna prvina, ki določa kakovost življenja v starosti. Resnično se postara samo tisti, ki se odpove obetom za prihodnost in življenjskim načrtom. Človek se mora za vsak cilj potruditi, če ga želi doseči, in tudi v tem primeru je tako, trud pa se poplača z zadovoljno starostjo. (Birsá 1992: 14–17)

1.5.2 Tabu starosti

Starost je obdobje brez vrednot. To je predsodek, ki ljudi zastruplja že vse življenje. Družba se do starih vede, kot bi bili manj vredni. Nekateri se neprijetno norčujejo iz staranja ali skušajo skriti znake bližajoče se starosti, izraz »star« pa je postal znak za razvrščanje in sramotni žig. (Kastenbaum 1985: 119)

Vid Pečjak (2007: 94–96) pravi, da se diskriminacija starostnih skupin imenuje **ageizem**. Gre za izločanje starejših oseb iz družabnega življenja, primer za to je prisilno upokojevanje zaradi koledarske starosti.

Ageizem je globoko zasidran v človekovi kulturi, tako da se ga mnogi ageisti ne zavedajo oziroma ga imajo za samega po sebi umevnega. Dogaja se, da celo diskriminirani starejši ljudje verjamejo, da jim zato, ker so stari, ne pripadajo nekatere človekove pravice.

Vendar pa je prepoved dela ageizem samo zaradi koledarske starosti in ne glede na posameznikovo resnično sposobnost. O ageizmu ni moč govoriti tedaj, ko službe ne dobi starejša oseba, ki za neko delo ni več sposobna. Torej gre za neupravičeno posploševanje nekaterih lastnosti na vse posameznike v skupini.

Izvor ageizma je verjetno podoben izvoru rasizma in drugih diskriminacij. To je odziv na občutek ogroženosti, saj je starejših ljudi vedno več in se mlajše generacije počutijo ogrožene zaradi njihovih potreb in zahtev.

Berger in Thompson (1994, po Pečjak 2007: 96) menita, da stik s starejšimi osebami spominja ljudi na njihovo prihodnost in umrljivost. Starostni stereotipi so obrambni mehanizmi, ki pomagajo ljudem potlačiti misli na svojo starost in smrt. Ljudje z njimi sproščajo tudi svoje frustracije in strese, ko svojo napetost in agresivnost usmerijo na skupino, ki je šibka in nezavarovana.

»Kolektivna tabuizacija starosti predvsem onemogoča sami stari generaciji, da bi si sproščeno priznala starost in jo sprejela. Ker je ne sprejme, ne more videti tistih posebnih življenjskih možnosti in nalog, ki so značilne samo za starost, ampak se »mora« siliti v videz življenjskega sloga, doživljanja in vedenja, ki je značilen za mladost in srednja leta življenja. (Ramovš 2003: 56)

1.5.3 Tabu smrti

O smrti ljudje ne govorijo radi, čeprav je to najbolj gotovo dejstvo, ki čaka vsakega v življenju. Obstajata dve možnosti. Prva je, da se človek upre misli, da bo nekoč umrl in jo odriva stran, druga pa je, da sprejme smrt kot naraven del življenja.

Smrt je bila ljudem v prejšnjih časih bolj domača. Že kot otroci so bili soočeni z umiranjem v sorodstvu in sosesčini, z vsemi običaji in obredi, ki so bili s tem povezani. Družine so bile večje, saj je skupaj živelo več generacij in tudi umiranje ter žalovanje so doživljali skupaj. Danes se otroci s smrtjo srečujejo predvsem po televiziji, kar ni primerljivo z živim izkustvom. Umiranje je vedno bolj potisnjeno v bolnišnice in domove za stare, zato imajo današnji mladi ljudje manj izkušenj s spremljanjem umirajočih. Tisti, ki je že kdaj intenzivno spremljal umirajočega, se je navadno znebil strahu pred umiranjem, v nekem smislu ga je udomačil. (Klevišar 1997: 149–151)

Strah pred smrtjo ni naraven, temveč je največkrat privzgojen. Živali tega strahu ne poznajo, saj se mirno umaknejo, ko začutijo, da je konec blizu. Upiranje smrti je danes postalo nujnost

ali celo moda, tudi ko je očitno, da se je človeku življenje izteklo. Za sproščeno življenje mora človek čim prej spoznati in razumeti, da je krog življenja nespremenljiv. Zaradi mišljenja, da lahko sodobna medicina smrt prepreči, se strah pred njo le še povečuje.

To miselnost mora nadomestiti spoznanje, da je konec neizbežen, da je umirajoči v svojem življenju počel in naredil veliko dobrega, si ustvaril družino, ki se ga bo spominjala le po dobrih delih. (Birska 1992: 88)

»Smrt je nekaj neznanega, toda ločitev in izguba sta kruta resničnost za tiste, ki odhajajo, in za tiste, ki morajo ostati. Ko se poslavljamo, imamo za seboj življenjsko obdobje misli, občutkov in odnosov.« (Kastenbaum 1985: 108)

1.6 Potrebe v starosti

Ramovš (2003: 93–123) je v svoji knjigi Kakovostna starost osvetlil višje socialne potrebe v starosti. Te so:

1.6.1 Potreba po materialni preskrbljenosti

Zadovoljevanje potreb po hrani, obleki, toplem stanovanju, čistoči, razvedrilu, zdravljenju bolezni je odvisno zlasti od človekove materialne preskrbljenosti, ki se danes kaže predvsem v mesečnem ali letnem denarnem dohodku, s katerim človek razpolaga. V razvitih družbah je danes glavni vir materialne preskrbljenosti starostno in invalidsko pokojninsko zavarovanje, ki temelji na zaposlitvi. Danes je kot sistem v krizi in nenehnih reformah zaradi naraščajočega deleža upokojencev v primerjavi z aktivno populacijo, vendar je pri nas glavni vir materialne varnosti v starosti. Tistemu, ki nima ne pokojnine ne imetja, praviloma sodobna socialna država priskrbi državno pokojnino, denarne dajatve, plačilo potrebnih uslug ali nastanitev v domu za stare ljudi. Eden od temeljnih virov materialne varnosti v tretjem življenjskem obdobju je tudi lastno delo. V starosti ima vsako smiselno delo svojo vrednost, pa naj človek dobi zanj plačilo ali ne. Vedno bolj se dogaja, da starajoči se človek samostojno skrbi za svojo materialno varnost tudi s svojim delom, za katerega dobi plačilo in je lahko v obliki polne ali delne zaposlitve.

1.6.2 Potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine

To je pristna temeljna človeška potreba, ki ji je treba še posebej v starosti posvečati posebno pozornost. Ko je človek v srednjih letih, skoraj mora delati in živeti stresno nezdravo, malo za preživetje in malo zaradi splošno razširjenega življenjskega sloga. Tretje življenjsko obdobje človeku ponudi, da v svoj delovni ritem vnese malo harmonije in ustvarjalnosti. Kakovostna starost je razgibana, delovna, dejavna in ustvarjalna. Veliko možnosti za dejavnosti je v tretjem življenjskem obdobju, človek mora samo izbrati najprimernejše zase. Vse življenje je treba uravnovešeno skrbeti za svoje telesno in duševno zdravje, predvsem v poznih srednjih letih pa je nujno na novo prisluhniti pristnim telesnim potrebam po gibanju, po ravnotežju med delom, razvedrilom in počitkom, po zmernosti in zdravi prehrani, po izbiri dela, ki ga človek z veseljem opravlja. Bistveno za kakovostno starost je, da se star človek v nobenem obdobju svoje starosti telesno, duševno in delovno ne zanemari. Zelo pomembna potreba pri starem človeku je tudi potreba po telesnem in kožnem stiku. Star človek kar hrepeni po dotiku drugega, po tem, da bi mu nekdo prijel in stisnil roke. Tudi za umirajočega človeka je zelo pomirjujoče, če ga najbližji ljubeče držijo za roko. Okolica žal to potrebo velikokrat prezre, oziroma je ne razume, če jo opazi.

1.6.3 Potreba po osebni medčloveškem odnosu

To je najbolj pereča nematerialna socialna potreba v starosti. Zdrav in bogat star človek je lahko povsem na tleh, ker nima nikogar, ki bi ga jemal resno kot človeka, ki bi ga sprejemal takšnega, kakršen je, ki bi mu prisluhnil in ga imel rad. Potreba po osebni odnosu se na starost izostri in je glavna potreba v tretjem življenjskem obdobju, žal pa je pogosto nezadovoljena. Človek na stara leta potrebuje reden osebni stik z nekom, ki ga ima za svojega, kar je v tradicionalni družbi pomenilo krvnega družinskega člana in sorodnika ali krajevnega sosedu, s katerim je prej desetletja prijateljeval. Danes krvno sorodstvo in krajevno sosodstvo v precejšnji meri izgubljata to vlogo, medtem ko se vedno bolj uveljavljata nekrvno »sorodstvo« in nekrajevno »sosodstvo«. To pomeni, da so ljudje povezani med seboj po lastni pobudi in prijateljskem načelu. Medgeneracijske skupine za kakovostno starost in osebno prostovoljsko družabništvo z osamljenim starim človekom so takšna oblika rednega osebnega stika starega človeka z nekom iz prve ali druge generacije. Pomembno je, da star človek vsaj nekoga doživlja kot »svojega«, saj se v nasprotnem primeru

počuti osamljenega, čeprav je ob njem veliko ljudi. Osamljenost se lahko opredeli kot lakoto po bližini nekoga od svojih ljudi, ta pa je ena najhujših in najbolj razširjenih stisk starega človeka.

1.6.4 Potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji

Star človek doživlja svoje življenje kot nekaj vrednega predvsem takrat, ko drugi, zlasti mlajši od njega, njegove življenjske izkušnje jemljejo resno. Človekove življenjske izkušnje so njegovo največje osebno bogastvo in so temelj, ki daje vrednost vsemu drugemu premoženju. Vsaka generacija nadaljuje zgodovinski razvoj tam, kjer ga je prejšnja generacija končala, in ves kulturni napredek človeštva temelji na človekovi temeljni potrebi, da preda svoje življenjske izkušnje in spoznanja drugim ljudem ter kulturi. Ta potreba se izraža v drugem, zlasti v tretjem življenjskem obdobju.

Antropološka dinamika človeških izkušenj (Ramovš 1988, 1993, po Ramovš 2003: 106) zajema troje dogajanj:

- I. posameznik sprejema zgodovinske izkušnje in spoznanja človeštva za svojo osebno izkušnjo;
- II. na tej osnovi skozi življenje ustvarja svoje osebne izkušnje in spoznanja;
- III. osebne življenjske izkušnje in spoznanja predaja v kulturnozgodovinski zaklad človeštva.

Vse troje se dogaja skozi celo življenje, vendar v starosti prevladuje predvsem predajanje svojih izkušenj in spoznanj drugim. Dinamika življenjskih izkušenj se najbolj in najbolje dogaja v temeljnem človeškem odnosu v temeljnih človeških skupinah, kot sta družina in prijateljstvo. Vsak človek ima tudi nekatere vrhunske življenjske izkušnje, ki so tako pomembne, da ne smejo ostati njegova zasebna lastnina, ki bi šla z njim v grob, temveč morajo preiti od njega na druge. Če želi star človek uspešno predajati svoja življenjska spoznanja in izkušnje mlajšima dvema generacijama, se mora tudi sam nenehno učiti.

1.6.5 Potreba po doživljanju smisla starosti

Bolj ko se človek stara, tem bolj se sprašuje, kolikšno vrednost in pomen je imelo vse prizadevanje v njegovem življenju. Ob pojemanju telesnih in duševnih moči, osamljenosti, bolezni, bližajoči se smrti in drugih tegobah, ki lahko spremljajo starost, se človeku zastavljajo vprašanja o pomenu sedanjega trenutka, o smislu vsega tega in smislu življenja nasploh.

Viktor Frankl (2005: 112) pravi, da imamo ljudje »vedno znova priložnost opazovati, kako se potreba in spraševanje po smislu razplamtita ravno takrat, ko gre človeku najslabše.«

Če človek ne reši vprašanj o smislu, ki se mu pojavljajo, se ga polášča bivanjska praznosta ali eksistencialni vakuum (Frankl 1994, po Ramovš 2003: 110). Viktor Frankl je odkril, da je človekova volja do smisla temeljna človeška energija. Če je volja do smisla zavrtá, postanejo zaradi tega neučinkoviti tudi drugi viri človeške energije. Če star človek ne doživlja smisla svoje starosti, ostane brez energije za opravljanje nalog, ki bi jih sicer zmogel.

Ramovš nadaljuje, da dve poti v starosti vodita v uresničevanje smisla in to sta ustvarjalno delo in doživljanje bogastva medčloveškega sožitja, narave in kulturnega bogastva. Človek si mora do zadnjega diha postavljati delovne in doživljajske cilje.

Na težave, ki prizadenejo človeka, je treba gledati realistično in jih rešiti, kolikor se dá. Česar ni bilo moč urediti, je trenutno nerešljiva tragika, ki jo je treba sprejeti in smiselno presegati. V pozni starosti in predsmrtnem obdobju je srečanje z zahtevno nalogo iskanja smiselnega stališča do tragike neizbežno. Frankl meni, da se človek lahko v nerešljivi tragiki uresničuje samo z vztrajnim iskanjem smiselnega stališča do svojih hudih izkušenj.

»Kot fant sem mislil, da bom svetu gotovo povedal, kaj sem videl v Auschwitzu – v upanju, da bi se svet nekoč spremenil; vendar se svet ni spremenil in svet ni hotel ničesar slišati o Auschwitzu. Šele mnogo kasneje sem zares sprevidel, kakšen je smisel trpljenja. Trpljenje namreč dobi smisel potem, ko se spremeniš *ti sam*.« (Yehuda Bacon, po Frankl 2005: 123)

Predpogoj za osebno iskanje smisla starosti je, da človek sprejme starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor so bila mladostna in srednja leta.

1.6.6 Potreba po negi v starostni onemoglosti

Kakovostno negovanje onemoglega človeka omogoči maksimalno kakovost življenja in medčloveškega sožitja tako staremu človeku kot ljudem, ki mu nego nudijo, le če so vsi udeleženi pripravljeni sprejeti človeško onemoglost. Star človek mora sprejeti svojo onemoglost, svojci in negovalci pa njegovo. Vrednoti, ki prevladujeta v današnjem času, sta avtonomija in neodvisnost, zato si star človek težko prizna, da je nemočen, opešan, nebogljen. Vsakdo si želi, da v starosti ne bi bil nikomur v nadlego in ta želja je povsem upravičena, vendar nastane problem, ko ta želja postane zahteva. Če je človek primoran zaradi svoje nebogljenosti sprejemati pomoč drugih, se počuti povsem razvrednotenega, kar ni normalno stališče do teh stvari in bi to lahko označili za patologijo našega časa.

Zanimivo je, da ko nekdo neguje nemočnega človeka, to doživlja kot vredno in smiselno človeško delo, medtem ko noče niti pomisliti, da bo moral nekoč kdo drug negovati njega.

Pomembno se je zavedati, da je človek tudi v onemoglosti zmožen česa pozitivnega, lepega in spodbudnega ter da nekaj njegovih zmožnosti vedno preostane. Onemoglost je treba sprejeti, da se lahko na njej tudi gradi.

1.6.7 Potreba po nesmrtnosti

Človek je edino bitje, ki se zaveda samega sebe, svojega življenja in tudi svoje smrti. S staranjem je prvinska potreba po nesmrtnosti čedalje bolj živa. Potreba po nesmrtnosti se danes kaže predvsem v obliki zaverovanosti ljudi v trajno mladost. Mnogi svojo potrebo po nesmrtnosti zadovoljujejo tako, da ne mislijo na smrt in da omalovažujejo pomen človekovega konca življenja. Skrajna oblika nadomestnega zadovoljevanja naravnih potreb, vključno s potrebo po nesmrtnosti, so omamne zasvojenosti, kot je npr. alkoholizem.

Zdravi načini zadovoljevanja potrebe po nesmrtnosti so:

a) Skrb, da bi se človeka po smrti spominjali

Izražajo jo spomeniki na pokopališčih in urejenost grobov. V zadnjem obdobju življenja si včasih celo najbolj zapuščeni ljudje srčno želijo, da bi jim po smrti kdo prižgal svečko in se spomnil na njih.

b) Prizadevanje, da bi ostala za človekom njegova dela

Lahko so to večja, izjemna in majhna vsakdanja dela, v obliki kulturne stvaritve ali hiše za potomce, v poklicnem delu, zlasti pa v delu za otroke, da bi odrasli in se izšolali ter prišli do samostojnega življenja.

c) Vera v življenje po smrti

Najti jo je od najstarejših časov naprej, od koder lahko odkrivamo način življenja in doživljanja v zgodovini. Ima več oblik, splošna pa je vera v duhove naših prednikov in njihovo skrivnostno povezanost z živimi. Verstva Daljnega vzhoda imajo čut za čisto duhovnost, ki vključuje etično popolnost. Njihova predstava človekove dokončne uresničitve je dolgotrajna pot vnovičnih življenj v različnih oblikah (reinkarnacij), dokler človek ne doseže popolnosti in se lahko ob smrti zlije z dušo vsega, kar obstaja. Zahodna kultura je judovsko-krščanska, ki ji je v verovanju sorodna tudi muslimanska vera. Pri teh verovanjih dojemanje človekove nesmrtnosti sledi veri edinega in osebnega Boga, ki je najgloblje gibalo dinamike sveta in človeka. Bog je zagotovilo za človekovo osebno življenje po smrti v duhovnem svetu, ki mu ni konca, ker se ne odvija v času.

1.7 Kakovostna starost

Kakovostna starost je domači izraz za socialno gerontologijo in gerontagogiko. Ta se posveča dogajanju v tretjem življenjskem obdobju. Govori o kakovostnem staranju v starosti, toda v tesni povezavi z mlajšima generacijama, ki se tudi starata. Gerontologija je veda o tretjem življenjskem obdobju, zato je v povezavi z njo primernejše uporabljati izraz kakovostna »starost« kot kakovostno »staranje«. (Ramovš 2003: 25)

Azra Kristančič (2005: 41) meni, da se lahko naraščajoča življenjska leta različno interpretira:

- da je staranje temačna bodočnost, počasno drsenje v senilnost in okostenelost, zamašitev posameznikovih arterij ter počasna smrt naše kulturne vitalnosti in kreativnosti ali

- da je staranje razširitev življenjskih možnosti, obogatitev možnosti za življenje, nova svoboda in nova upanja.

Ramovš (2003: 64–67) pravi, da je treba za sistematično razčlenitev kakovostne starosti najprej odgovoriti na vprašanje, kaj vse spada v celotno podobo človeka, zato je razvil šestrazsežnostni model celostne podobe človeka v prečnem preseku. Pri tem je izhajal iz osnovne trirazsežnostne podobe človeka v psihoterapiji Viktorja E. Frankla (1994: 41–45) in jo dopolnjuje s tremi sestavljenimi razsežnostmi. Ta model predstavlja človeka kot nedeljivo celoto, ki jo sestavlja naslednjih šest razsežnosti:

1) Biofizikalna ali telesna razsežnost, ki je osnova vseh višjih razsežnosti in skupni imenoalec človeka z drugo živo in neživo naravo. V to razsežnost spadajo organizem z organi in organskimi sistemi, presnova in rast, razmnoževanje, zdravljenje in celjenje. Dinamični ali energetski potencial biofizikalne razsežnosti so vse organske potrebe in fizikalnokemijske zakonitosti, ki jim je človek podvržen enako kakor vsa druga živa in neživa narava.

2) Psihična ali duševna razsežnost, ki je nematerialna komunikacijska izmenjava med človekom in okoljem na temelju razvitega živčnega sistema, ki je človeku skupen zlasti z višje razvitimi sesalci. V to razsežnost spadajo zaznavanje okolja in sebe s čutili, intelektualna predelava informacij, čustvena barva dogajanja v zavesti, spomin, navade, obnašanje; vse to na zavedni in nezavedni ravni. Dinamični ali energetski potencial te razsežnosti so človekove duševne potrebe.

3) Noogena ali duhovna razsežnost, ki je človekovo dožemanje samega sebe kot osebe in njegova zavestna orientacija v ekološki celoti prostorsko-časovne stvarnosti. Njeni glavni značilnosti sta svoboda odločanja in odgovornost za svoje odločitve, to pa predpostavlja zmožnost prepoznavanja več stvarnih možnosti in vrednostno orientacijo med njimi. Dinamični ali energetski potencial noogene razsežnosti so človekove duhovne potrebe, predvsem potreba po svobodi.

4) Medčloveško družbena razsežnost, v katero spadajo povezave med ljudmi na ravni temeljnih odnosov in parcialnih razmerij v temeljnih človeških skupinah ter razmerja v

družbi. Dinamični ali energetski potencial pri tej razsežnosti je človeška potreba po soljudeh in komunikaciji ter sožitju z njimi z ambivalentnostjo privlačevanja in odbojnosti med ljudmi.

5) Zgodovinskokulturna razsežnost, ki obsega človekov individualni razvoj od spočetja do smrti ter vrstni ali filogenetski razvoj človeštva. Ker razvoj temelji na človekovi učljivosti in ustvarjalnosti, se lahko to razsežnost opazuje na dejanski človekovi učljivosti, ustvarjalnosti ali na doseženem napredku. V zgodovinskokulturni razsežnosti temelji delitev človeškega življenja v tri glavna obdobja: mladost, srednja leta in starost. Človek sprejme v mladosti iz kulturnega zaklada vsa glavna spoznanja in izkušnje zgodovine človeštva, pride v srednjih letih z delom ter ustvarjalnostjo do novih spoznanj in izkušenj, ki jih sproti, dozorele pa v starosti vse do smrti, predaja soljudem. V informacijski dobi je vseživljenjsko učenje pogoj za kakovostno življenje. Dinamični ali energetski potencial te razsežnosti je človekova potreba po razvoju, napredku, učenju in ustvarjalnosti.

6) Eksistencialna ali bivanjska razsežnost, ki je človekovo spraševanje po smislu posameznega dejanja, trenutka ali situacije v okviru ekološke ali sistemske celote resničnosti, je njegovo iskanje smisla za daljše obdobje svojega življenja ter smisla življenja. Dinamični ali energetski potencial eksistencialne razsežnosti je človekova volja do smisla.

Ramovš (2003: 44–46) omenja zdravje kot posebej dragoceno vrednoto v tretjem življenjskem obdobju in meni, da zavestna in uravnovešena skrb za krepitev lastnega zdravja človekovemu življenju ponavadi doda nekaj let, vedno pa doda njegovim letom več življenja, kar pomeni boljšo kakovost. Skrb za zdravje je tesno povezana z osnovno materialno varnostjo. Revščina je v vseh obdobjih življenja, še posebej pa v starosti, vzrok za obolenje in druge težave, ki zelo ovirajo kakovostno življenje. Osnovna materialna varnost in zdravje sta pomembna elementa kakovostnega staranja, nista pa pogoja, saj bi to pomenilo, da v trenutku, ko človeku odpove zdravje ali zaide v materialne težave, njegovo življenje postane brez vrednosti. Določati vrednost človeka in njegovega življenja po njegovem zdravju in imetju, ne bi bil nič manjši rasizem kakor je tisti, ki to določa po barvi kože ali narodnosti. Znani psihoterapevt Viktor Frankl je spoznal, da je za človekovo zdravje odločilnega pomena smisel. Ko človek globoko doživlja samega sebe, svoje delo in življenje ter ljudi in svet okrog sebe kot nekaj smiselnega, priteka vanj odločilni tok energije za nadaljnje delo, doživljanje in

življenje. Vse to pripomore h krepitvi zdravja in k lažjemu spoprijemanju s pomanjkanjem ali boleznijo. Če človek ne doživlja smisla in ciljev, ne more živeti.

Frankl (po Ramovš 1997: 16) ugotavlja, da človek vsakdanje uresničuje bivanjski smisel na tri načine:

- ustvarjalno, ko v vsakdanjem življenju z lastno energijo in svobodno odločitvijo opravi določeno smiselno delo;
- doživljajsko, ko se v svoji zavesti človeško bogati z doživljanjem kulture, narave in umetnosti, zlasti pa, ko sočloveka doživlja v ljubezenskem odnosu;
- s pravim stališčem do nespremenljivih dejstev, zlasti do tragike – trpljenja, kadar ga to zadene. Kadar je tragika nerešljiva, preostane edino, da človek zavzame smiselno stališče do nje.

Ramovš (2003: 47–51) trdi, da sta bolezenska nebogljenost in revščina kruta usoda, vendar ne uničita vsega, kar človek je. Za zdravje je treba še posebej v starosti zavestno skrbeti, toda v stališče do kakovosti staranja je treba sistemsko včleniti tudi možnost bolezni in smisel človeške nemoči. Če želi človek ohraniti kakovost življenja tudi v starosti, je nujno, da se nauči odkriti smisel in nekaj vrednosti tudi v bolezni in onemoglosti.

Zdravje in materialna preskrbljenost pokrivata dve razsežnosti, in sicer telesno in duševno. Ti dve razsežnosti ima človek skupni z vsemi drugimi živimi bitji, medtem ko so preostale štiri značilne samo zanj in ga delajo človeka. Ker se o kakovostni starosti govori v povezavi s celostno podobo človeka, je poleg skrbi za prvi dve razsežnosti nujna tudi skrb za višje človeške razsežnosti, in sicer:

1. Zavestna skrb za ohranjanje in **krepitev človekove svobode ter samostojnosti v odločanju** ter njegovo osebno odgovornost za odločitve.
2. Zavestna skrb za ohranjanje in **krepitev medčloveških odnosov z različnimi ljudmi**, predvsem z najbližjimi svojci ali prijatelji. Potrebna je tudi skrb za ohranjanje in krepitev medgeneracijskih odnosov z obema mlajšima generacijama.
3. Zavestna **skrb za učenje in ustvarjalnost** do konca življenja, ki mora biti v skladu s sposobnostmi, razmerami in zdravjem človeka. Trstenjak je poudarjal, da je najvišja oblika ustvarjalnosti etična oziroma ustvarjalnost v medčloveških odnosih. Pri tem je pomembna

tudi zavestna skrb za predajanje življenjskih spoznanj in izkušenj mlajšima dvema rodovoma. Velika etična ustvarjalnost je tudi zrelo obvladovanje težav in predajanje tega živega zgleda mlajšima generacijama in vrstnikom.

4. **Zavestna skrb, da se človek v starosti zaveda vrednosti in smisla preteklosti**, sedanjosti in prihodnosti svojega življenja. Zelo pomemben del kakovostne starosti je torej, da se človek zaveda smisla svojega prehojenega življenja, vrednosti vsega lepega, kar je doživel, in tudi težav, ki jih je obvladal. Bistvena sestavina kakovostne starosti je tudi, da star človek vsak trenutek sproti doživlja smisel tega, kar počne in kar doživlja, in da sprejme svoje staranje.

S tem ko star človek prisluhne sebi in svojim potrebam na vseh šestih razsežnostih ter jim posveča zavestno skrb, sestavlja mozaik, ki tvori kakovostno starost.

»Življenje v starosti je drugačno, a še naprej ostaja življenje v polnem pomenu besede in pred starega človeka postavlja dve možnosti – sprejeti ga in opraviti svoje poslanstvo, ali se odreči življenju. Poslanstvo v starosti je seveda drugačno, kot je bilo prej. A kdor ga prepozna in uresničuje, ima polno starost.« (Brelj 2000: 62)

1.8 Storitve socialnega varstva za stare ljudi v sloveniji in vloga socialnih delavcev v procesu pomoči

Vida Milošević Arnold (2006: 22–25) meni, da se znanje, s katerim razpolaga sodobno socialno delo, njegovi koncepti dela, ki najbolj ustrezajo potrebam starih ljudi, in sprejete etične norme morajo odsevati v konkretnih storitvah, ki jih opravljajo socialni ter drugi strokovni pa tudi laični delavci. Avtorica opisuje tudi storitve našega socialnega varstva in kakšna je vloga socialnih delavcev v procesu pomoči staremu človeku.

([http://www.fsd.si/gradivo/4.%20letnik/Socialno%20delo%20s%20starimi/PRIRO%C4%8CNIK%20SDSS\(06\).doc](http://www.fsd.si/gradivo/4.%20letnik/Socialno%20delo%20s%20starimi/PRIRO%C4%8CNIK%20SDSS(06).doc))

1.8.1 Storitve za premagovanje socialnih stisk in težav

Opisom, ki jih je podala Vida Milošević Arnold, bom dodala še opredelitve storitev iz Pravilnika o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev. Pri vseh primerih sem se pri navajanju upravičencev storitev omejila na tiste, ki bi potrebovali pomoč zaradi dejavnikov, ki jih prinese starost.

(<http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199552&stevilka=2443>)

PRVA SOCIALNA POMOČ

Prva socialna pomoč obsega pomoč pri prepoznavanju socialne stiske ali težave, oceno možnih rešitev, seznanjanje upravičenca z možnimi socialnovarstvenimi storitvami in dajatvami, z obveznostmi, ki sledijo izbiri storitve ali dajatve, ter predstavitev mreže izvajalcev, ki lahko upravičencu nudijo pomoč.

Upravičenci:

Upravičenec do prve socialne pomoči je vsakdo, ki se znajde v socialni stiski, če se za storitev odloči prostovoljno in jo išče pri pooblaščenem izvajalcu, če sprejme storitev, ki jo pooblaščen izvajalec začne na pobudo upravičenih predlagateljev, ali če pristane na storitev, ki jo začne pooblaščen izvajalec po uradni dolžnosti ali na osnovi obvestil organov in zavodov, ki so ugotovili socialno ogroženost upravičenca.

Prva socialna pomoč služi temu, da socialni delavec staremu človeku pomaga pri prepoznavanju njegove stiske, da mu posreduje vse potrebne informacije, o obstoječih možnostih pomoči in vrstah storitev. Zelo pomembno je, da mu pomaga premagati predsodke, ki jih ima do sprejemanja pomoči in mu nakaže možnost izbire.

OSEBNA POMOČ

Osebna pomoč obsega svetovanje, urejanje in vodenje z namenom, da bi posamezniku omogočili razvijanje, dopolnjevanje, ohranjanje in izboljševanje njegovih socialnih zmožnosti.

Svetovanje je organizirana oblika strokovne pomoči posamezniku v situacijsko pogojenih socialnih stiskah in težavah, ki jih sam ne zna ali ne zmore odpraviti, je pa pripravljen spremeniti svoje vedenje, poiskati ustrezne rešitve in urediti odnose z drugimi osebami v socialnem okolju.

Vodenje je oblika podpore posamezniku, ki je zaradi duševne prizadetosti, duševne bolezni ali drugih osebnostnih težav začasno ali trajno nesposoben za samostojno življenje.

Upravičenci:

Upravičenci so posamezniki, ki so zaradi različnih vzrokov v socialni stiski, prognoza njihovih težav pa kaže, da bi lahko ob ustrezni strokovni pomoči v svojem okolju normalno živeli.

Svetovanje se uporabi ob stiskah in težavah, ki jih posameznik zaznava, a jih ne zna ali ne zmore reševati sam, kadar se pričakuje, da bo ob pomoči sprostil svojo napetost in se sam usmeril v dejavno reševanje svojega položaja in sam spremenil svoje socialno vedenje. Upravičenec mora biti sposoben dejavno sodelovati v svetovalnem procesu in se sam odločiti za storitev.

Vodenje se uporabi ob posameznikih, ki zaradi zdravstvenih, osebnostnih ali drugih posebnosti ne morejo samostojno živeti, v okolju pa obstoje možnosti za stalne oblike pomoči pri urejanju in izboljševanju njihovega položaja. Pogoj za uporabo storitve sta ustrezna organizacijska mreža stalnih sodelavcev in prostovoljna odločitev za prejemanje pomoči.

Socialni delavec mora pri tej storitvi gledati na človeka celostno, v vseh njegovih razsežnostih, ne zgolj z materialnega vidika stiske. Socialni delavec mora biti sposoben prepoznati tudi bolj prikrita stiske uporabnika, torej tiste, ki na zunaj niso tako vidne. Uporabniku mora biti v oporo in mu dati občutek varnosti, da bo lahko spregovoril tudi o tistih problemih, ki ga najbolj tarejo. Izgube spremljajo proces staranja in soočanje z njimi je boleče. Človek v takšni situaciji pogosto potrebuje strokovno pomoč v obliki **svetovanja**. Svetovanje starim ljudem je že razvito v okviru vladnega sektorja (predvsem v CSD in

deloma DSO), vendar avtorica predlaga, da bi tudi v nevladnem sektorju ustanovili svetovalnice, ki bi bile specializirane za stare ljudi in za družine, ki se soočajo s problemi, povezanimi s staranjem. Na tem področju je pomembne premike naredila Zveza društev upokojencev. Starostnikom, ki imajo različne duševne motnje ali demenco, je treba zagotoviti **vodenje** v smislu podpore. **Socialna oskrba** je v sedanjem socialnovarstvenem sistemu postala oblika pomoči na domu, ki pomeni tudi osebno pomoč, saj človek brez nje ne bi mogel ostati v dotedanjem okolju.

POMOČ NA DOMU

*Pomoč družini na domu vsebuje **socialno oskrbo**.*

Pomoč družini na domu v obliki socialne oskrbe lahko upravičenci uporabijo v primerih invalidnosti in starosti ter v drugih primerih, ko lahko oskrba na domu nadomesti institucionalno varstvo.

Storitev obsega:

- *gospodinjsko pomoč, kamor spadajo: priprava hrane, vzdrževanje stanovanjskih prostorov, čiščenje, pranje, likanje, postiljanje, nakupovanje, kurjava in druga dela po dogovoru z upravičencem;*
- *pomoč pri vzdrževanju osebne higiene, kamor spadajo: pomoč pri oblačenju, pri hranjenju in opravljanju osnovnih življenjskih potreb;*
- *pomoč pri ohranjanju socialnih stikov, kamor spadajo: družabništvo, preprečevanje osamljenosti, odtujenosti, strahu in predsodkov, pomoč za samopomoč, vzpostavljanje socialne mreže z okoljem in sorodstvom, spremljanje upravičenca pri opravljanju nujnih obveznosti, informiranje ustanov, priprava upravičenca in njegove družine na institucionalno varstvo.*

Upravičenci do socialne oskrbe na domu so:

- *osebe, stare nad 65 let, ki lahko z občasno ali nekajurno dnevno pomočjo ohranjajo zadovoljivo duševno in telesno počutje, tako da jim institucionalno varstvo ni potrebno.*

Stari ljudje bi morali, vključno s tistimi, ki potrebujejo pomoč, ostati doma, dokler je to mogoče. Če to ni mogoče, bi morali živeti čim dlje v podprtem okolju, ki je blizu njihovega doma v socialnem in geografskem smislu. Starejšim ljudem, ki niso sposobni samostojno živeti, je treba zagotoviti ustrezno družbeno organizirano skrb dobre kakovosti in sprejemljive oblike ter z možnostjo izbire med različnimi izvajalci. Oblikovana in zagotovljena mora biti v skladu in v konceptiji z drugimi člani družine. Stari ljudje v svojih domovih ohranjajo svojo zasebnost in avtonomijo.

INSTITUCIONALNO VARSTVO

Institucionalno varstvo je oblika obravnave v zavodu, v drugi družini ali drugi organizirani obliki, ki upravičencem nadomešča ali dopolnjuje funkcijo doma ali lastne družine. Obsega osnovno oskrbo, ki pomeni bivanje in organizirano prehrano, socialno oskrbo, ki pomeni varstvo, posebne oblike varstva in zdravstveno varstvo po predpisih s področja zdravstva.

Osnovna oskrba zajema bivanje v ogrevanih, opremljenih in vzdrževanih dvo- in triposteljnih sobah za upravičence, starejše od 65 let, ter v tri- ali večposteljnih sobah za vse preostale upravičence, zagotavljanje sanitarnih prostorov, prostorov za osebno higieno, skupnih prostorov ter prostorov za programe, pranje, likanje in šivanje, čiščenje in vzdrževanje prostorov, objekta in okolice ter druge potrebne storitve. V osnovno oskrbo spada tudi priprava in serviranje celodnevne, starosti in zdravstvenemu stanju primerne hrane in napitkov.

Upravičenci:

Osebe, starejše od 65 let:

- *ki ne potrebujejo neposredne osebne pomoči;*
- *z zmernimi starostnimi in zdravstvenimi težavami z manjšim obsegom potrebne neposredne osebne pomoči;*
- *z najzahtevnejšimi starostnimi in zdravstvenimi težavami, kar terja stalno neposredno osebno pomoč.*

Odrasle duševno bolne osebe in osebe z motnjami v telesnem in duševnem razvoju, kamor spadajo tudi osebe z demenco.

V domu za stare ljudi je socialni delavec predvsem povezovalec med stanovalcem in okoljem, iz katerega je ta prišel (in v katerega se bo morda spet vrnil). Socialni delavec mora že pred sprejetjem starega človeka v dom spoznati in poskušati vzpostaviti stik s čim več ljudmi iz njegovega življenjskega okolja. Tako bodo lahko dotedanje socialne mreže stanovalca ostale dejavne tudi po sprejemu v dom. Socialni delavec mora ves čas bivanja stanovalca v domu delati na vzdrževanju in negovanju teh stikov. Odprto sodelovanje med delavci doma in svojci bi omogočilo njihov trajen dialog v dobro stanovalcev in tudi delavcev. Stanovalcem bi to zmanjšalo občutek ogroženosti in socialne izolacije, saj bi čutili, da so še vedno pomembni in povezani z dogajanjem v domu in zunaj njega.

1.8.2 Socialna preventiva

Socialno preventivni programi na področju dela s starimi imajo cilj prispevati k temu, da bi se ljudje starali čim bolj zdravo. Zdravje v socialnem smislu pomeni sposobnost neokrnjenega socialnega delovanja.

Pri nas so deloma zaživel PROGRAMI PRIPRAVE NA UPOKOJITEV, in sicer kot del dejavnosti Univerze za tretje življenjsko obdobje ter kot del dejavnosti Gerontološkega društva Slovenije. Programe priprav na upokojitev je stroka socialnega dela razvijala že v zgodnjih 80. letih kot eno izmed nalog socialnih delavcev v podjetjih. Nekaj poskusov tovrstnih priprav je bilo takrat uspešnih, vendar jih je gospodarska stagnacija na začetku tranzicije odplavila.

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Ta dejavnost sicer ni neposredno povezana s področjem socialnega varstva, vendar se njeni številni programi odvijajo v ustanovah socialnega varstva. Takšni programi se bodo v bodoče še bolj razširili in zajeli vse več starih ljudi iz vseh slojev, tako da bo to postala pomembna dejavnost in priložnost za druženje starih ljudi. Treba je upoštevati dejstvo, da se v programe univerze za tretje življenjsko obdobje vključujejo predvsem izobraženi ljudje.

Razvile so se pred slabimi desetimi leti in so v Sloveniji počasi prerasle v pravo gibanje za dobre medgeneracijske odnose in pomenijo za voditelje odlično pripravo na lastno starost. Te skupine prispevajo k dobremu psihofizičnemu počutju udeležencev in s tem k zdravemu staranju sedanjih in bodočih starih ljudi. Ker so skupine za samopomoč rdeča nit diplomskega dela, jih bom v nadaljevanju opisala podrobneje.

1.9 Skupine starih za samopomoč in medgeneracijsko druženje

V okviru skupin starih za samopomoč se odvija tudi medgeneracijsko druženje, zato sem se odločila, da bom oboje združila v to poglavje.

Skupine za samopomoč človeku nudijo varen prostor, kjer lahko odloži svojo masko in se pokaže takšen, kakršen je. To je prostor, v katerem ga ljudje ne bodo obsojali, ker bo med sebi enakimi, hkrati pa da človeku občutek, da ni sam in da je zaželen. Prav to je tisto, kar star človek zelo potrebuje in kar je večkrat spregledano.

Tone Kladnik (1997: 27) meni, da je samopomoč kot naravni socialni vzgib v človeku, da skuša sam opraviti s svojimi težavami ali krepiti svojo socialno moč za kljubovanje težavam. Samopomoč obsega dvoje, in sicer oseben spopad z lastno stisko in skupno odpravljanje stisk ter reševanje težav v mejah raznih bivanjskih skupnosti (zakona, družine, sorodstva, prijateljstva), kjer zaradi temeljne medčloveške povezanosti pomeni reševanje težav enega od članov hkrati tudi reševanje skupne stiske.

Ramovš (2003: 329) pravi, da raziskovalna spoznanja kažejo, da v naših razmerah stari ljudje doživljajo veliko več stisk v svojih nematerialnih potrebah kakor v materialnih. S pokojnino, socialno podporo in svojimi prihranki si zagotovijo osnovno materialno varnost, kljub temu pa njihova starost ni tako kakovostna, kot bi lahko bila, ker so osamljeni, nimajo lepih medčloveških odnosov s svojci, nimajo osebnega človeškega stika z otroki, mladino in srednjo generacijo, ampak le s sebi enakimi starostniki, ali pa ker pod vplivom javnega mnenja in stališč v naši kulturi ne morejo sprejeti svoje starosti.

Tone Kladnik (1997: 31–32) opisuje začetke prvih skupin starih za samopomoč v Sloveniji, saj je prav on vodil prvo skupino. Projekt teh skupin se je začel spomladi leta 1987 v Izoli, ko so s prijatelji in sodelavci na začetku želeli le popestriti enolični vsakdan stanovalcem doma v ostarelih. Njihov cilj je bil zbliževanje, medsebojno spoznavanje in povezovanje ljudi v domu. Tovrstna oblika dela je vzbudila precejšen interes strokovnih kolegov po vsej Sloveniji. V času projekta od 1989 do 1991 so bile skupine vpeljane že v devetih krajih, kjer je delovalo približno štirideset skupin. Te so vključevale več kot 500 starih ljudi. 23. junija 1992 so strokovni in prostovoljni sodelavci, ki so delovali v skupinah, ustanovili Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije.

7. junija 2005 se je Združenje za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije preoblikovalo v Zvezo društev za socialno gerontologijo Slovenije. Ob koncu leta 2006 je delovalo 486 skupin, 5132 starejših ljudi in 755 voditeljev.

http://www.zdruzenje-zsggs.si/o_zvezi/razvoj_zdruzenja/

Kladnik (1997: 30–31) tudi razloži, da je socialna stroka pobudnik skupin starih za samopomoč, ne stari ljudje sami. Praviloma jih uvajajo in vodijo strokovni delavci, vendar jih je treba vseeno šteti med prave skupine za samopomoč iz naslednjih razlogov:

- Ker so stari ljudje predvsem v domovih že bolj pasivni in se sami težko oprimejo novega in neznanega, je potrebno, da skupine ustanovijo in vodijo z njimi povezani strokovni in prostovoljni sodelavci. Takšna skupina je ljubiteljska in je v celoti zasnovana kot temeljna prijateljska skupina.
- Metodika delovanja starostniških skupin je značilna za skupine za samopomoč, ker je usmerjena v zadovoljevanje skupnih potreb, za kar izrablja vire, ki so na voljo pri članih samih. Ti viri so predvsem njihove življenjske izkušnje in še ohranjene socialne zmožnosti.
- Strokovnim delavcem pomeni obliko strokovne samopomoči pred poklicno praznino zaradi zbirokratiziranosti dela s strankami in izgorelosti.
- Skupine starih so odlična oblika samopomoči za preseganje izoliranosti starih ljudi od mlajših dveh generacij, ločenosti strokovnega dela od vsakdanjega človekovega življenja, kolektiviziranosti in pomanjkanja osebne pobude.
- Njihov smisel je, da pripomorejo k medsebojnemu razumevanju, prijateljstvu do osamljenih starih ljudi in jim postanejo nadomestek za izgubljene prijatelje, sorodnike

in sosede. Odločilno je, da je delo v skupinah starih za samopomoč temeljni medčloveški odnos, ne pa organiziranje njihovih »zaposlovanj«.

Ramovš (2003: 348) pravi, da je medgeneracijska skupina za kakovostno staranje majhna prijateljska skupina, ki šteje največ devet ljudi. V njej se tedensko srečujejo dva za to usposobljena prostovoljska voditelja iz srednje generacije, nekaj starejših ljudi, včasih pa je član skupine še kdo iz prve ali druge generacije. Malo je takšnih skupin, ki imajo med rednimi člani koga od mladih, vendar vsaka medgeneracijska skupina teži k temu, da se vsaj občasno tesneje povezuje z mladimi. Nekaterim se sožitje v skupini tako priljubi, da jo doživljajo kot svojo pravo družino. Skupina staremu človeku prepreči osamljenost, srednja generacija se v njej pripravlja na svojo kakovostno starost, mladi pa odkrivajo modrost življenja pri starih ljudeh.

Ramovš (2003: 352–53) tudi navaja etična načela za delovanje skupin starih za samopomoč:

1. ***Starost je smiselna.*** Starost je enako smiselno obdobje v življenju, kot sta mladost in srednja leta. Programi v krajevni socialni mreži za kakovostno staranje pomagajo pri odkrivanju in uresničevanju smisla, možnosti in nalog starosti.
2. ***Sodelovanje je prostovoljsko.*** Sodelovanje v tovrstnih programih je človekova osebna odločitev. Vodenje medgeneracijske skupine za kakovostno staranje je prostovoljska dejavnost, ki se napaja iz osebne potrebe, da se zavestno pripravimo na svojo lastno kakovostno starost ali k temu pomagamo svojim bližnjim in iz občutka solidarnosti do vseh ljudi v stiski.
3. ***Vse tri generacije povezujejo v celoto.*** V programih krajevne socialne mreže za kakovostno staranje se redno srečujeta vsaj druga in tretja generacija, čim bolj pa naj bi se vključevali tudi mladi ljudje. Vsaka generacija ima od tega koristi, osnovna naloga mreže je pripraviti srednje generacije na kakovostno starost v prihodnosti.
4. ***V mreži skrbijo za slogo, vsem drugim so naklonjeni.*** V prizadevanju za kakovostno starost je korist vsakega odvisna od vseh drugih posameznikov, skupin, organizacij in programov, pa tudi od tega, koliko celotno prebivalstvo zavestno skrbi za dobre medčloveške in medgeneracijske odnose.
5. ***Prilagajajo se konkretnim razmeram.*** Vsak človek je edinstven in enkraten, vsak družabniški pogovor med dvema je drugačen, vsaka medgeneracijska skupina je

drugačna. V mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje vsak človek raste, zori drugače in vsak prispeva svoj delež v skladno celoto, ki vodi v lepo staranje.

Skupina za samopomoč staremu človeku nudi občutek, da je slišan, da je pomemben in da njegovo mnenje nekaj šteje. V skupini nihče ne ostane prezrt in vsak dobi možnost, da pove, kar želi.

Po mnenju Tanje Lamovec (2001: 232) je v samopomočnih skupinah navada, da ljudje pripovedujejo o tem, kaj so počeli v tednu, ki je minil od zadnjega srečanja. Pripovedujejo o dogodkih, kot so obisk trga, kuhanje kosila, sprehod itd. Prav ti dogodki dajejo življenju vsebino in stalnost, odprtost za vsakdanje dogodke pa je ozadje za posebne drame.

Ker je tempo življenja sedaj tako hiter, ljudje pozabljamo na vsakdanje stvari in se o njih ne pogovarjamo. Bolj smo pozorni na večje, za nas pomembnejše dogodke. V starosti se človek umiri in s tem se umiri tudi dogajanje v njegovem življenju. Za nas nepomemben dogodek je lahko za starega človeka še kako pomemben.

»Če hočemo živeti bolj intenzivno, moramo prepoznati in sprejeti vsak trenutek življenja kot epizodo, polno dramskega dogajanja, v katerem smo sami glavni igralec.« (Polster 1994, po Lamovec 2001: 232)

Ko star človek govori o svojem vsakdanu in ga drugi člani skupine pozorno poslušajo, on dobi občutek, da jih zanima, kaj se z njim dogaja, in s tem se mu večja občutek lastne vrednosti. Skupina mu da priložnost, da je glavni igralec v svoji zgodbi.

1.9.1 Medgeneracijsko druženje

Na tem mestu bi rada nekaj pozornosti namenila še medgeneracijskim odnosom, ki so zelo pomemben sestavni del skupin starih za samopomoč.

Branka Knific (1997: 36) meni, da je potrebno dejstvo, da se vsak človek stara, sprejeti in udomačiti, kar v današnjem času, ko se poudarjajo mladost, zdravje in telesna moč, ni lahko. Ob tem je pomembno vedeti, da nobeno življenjsko obdobje ni več vredno od drugega in da ima življenje smisel v vseh obdobjih. Ta smisel se prepozna v posebnih nalogah, ki jih mora človek opraviti v določenem času ne le zase, ampak predvsem za drugega. Pomembno je, da se človek včasih obrne od sebe k drugemu, da bi v njegovih očeh lahko zagledal svojo podobo.

Negovanje medgeneracijskih odnosov pomeni povezovanje predstavnikov vseh generacij, saj to omogoča pretok življenja in je nekaj najnaravnejšega v človeškem sožitju. Včasih so ti procesi potekali mimogrede ob vsakdanjem skupnem življenju, danes temu ni tako. V tem času se srečujemo z medgeneracijskim prepadom, predvsem med prvo in tretjo generacijo. Ta prepad sam po sebi ni tragičen, če je med obema bregovoma dovolj trdnih mostov, ki omogočajo nemoten pretok življenja. Te mostove med prvo in tretjo generacijo gradijo predstavniki srednje generacije. Če bregova ostajata nepreklicno ločena, so posledice negativne. Zaradi osamljenosti starih ljudi se pojavi sklep, da je škoda predvsem na njihovi strani, vendar v resnici največ izgubijo otroci in mladi. s

Ramovš (2005: 318–321) pravi, da je tesen **stik stare in mlade generacije** zelo pomemben za dober razvoj prve generacije, prav tako pa je pomemben tudi za tretjo generacijo. Mlada generacija je polna življenja, s svojimi pogledi je na čelu razvoja in pred njo so še vse življenjske možnosti. Star človek se približuje koncu življenja in njegove možnosti so vedno bolj izčrpane. Ob tesnem stiku z mladimi vpija mladostne razsežnosti življenja, da lahko živi polno starost in se bliža svojemu zatonu z vero v življenje. Podobna je tudi medsebojna **odvisnost srednje in stare generacije**. Stara generacija potrebuje srednjo, že z materialnega vidika, ki pa še zdaleč ni edini. Sistem pokojninskega zavarovanja temelji na solidarnostni »medgeneracijski pogodbi«. To pomeni, da se redni mesečni prispevki zaposlenih za lastno pokojninsko zavarovanje večinoma sproti izplačujejo za tekoče pokojnine upokojencem. Srednja generacija z delom proizvaja vse potrebne izdelke in opravlja socialne, zdravstvene in druge usluge za vsakdanje življenje tretje generacije, bolne in onemogle pa oskrbuje. To ne pomeni, da tretja generacija ni delavna, saj pogosto starejši ljudje skrbijo za svoje zaposlene otroke in vnuke. To in še marsikaj drugega kaže na to, da tudi srednja generacija potrebuje staro. Človek ima v srednjih letih nešteto potreb v vseh razsežnostih, ki za svojo polno zadovoljitev terjajo sodelovanje s tretjo generacijo. Odločilnega pomena je eksistencialna

potreba po doživljanju smisla celote življenja, saj človek srednjih let čuti, da je življenje v celoti smiselno le, če osebno pozna starejše ljudi, ki sprejemajo svojo starost kot smiselni del življenja. V današnjih življenjskih razmerah se je treba za dobro povezanost mlade in srednje generacije s starejšo zavestno odločiti in se naučiti dobre komunikacije med generacijami.

Jože Ramovš (2003: 43) v svoji knjigi lepo opiše pomembnost medgeneracijskih odnosov za kakovostno staranje in starost: »Starajo se vse generacije, saj nam vsem teče čas enako hitro od začetka do konca življenja. Vse generacije se gibljejo proti starosti, zato smo bolj pozorni na staranje v tretjem življenjskem obdobju ali v starosti. Govorimo torej o kakovostni starosti, toda v zavesti, da je človekovo tretje življenjsko obdobje neločljivo povezano z njegovimi srednjimi leti in mladostjo, saj »si v starosti greje roke z ognjem mladosti«. Prav tako je tretja generacija neločljiva od mlade in srednje, če hočemo govoriti o njeni kakovostni starosti in o kakovostnem staranju obeh mlajših generacij. Če stari ljudje prezrejo mlado in srednjo generacijo v njunih lastnih radostih in težavah, izgubijo pod seboj stvarna socialna tla, njihovo življenje se zgublja čedalje bolj v socialni praznini, tako da njihova starost ne more biti kakovostna. Isto velja za vsakogar iz mlade in srednje generacije: če ni v živem osebnem stiku s kakim starim človekom, je v njegovem človeškem razvoju pred njim praznina, ki je ne more nič drugega zdravo nadomestiti – ne more se kakovostno razvijati ali starati. Govorimo torej o kakovostnem staranju in kakovostni starosti tretje generacije, ta pa vključuje povezanost in hkratno kakovostno staranje obeh mlajših generacij.«

1.9.2 Kratka predstavitev medgeneracijskega društva Jesenski cvet

Raziskavo sem izvedla z medgeneracijskim društvom Jesenski cvet, ki ga bom na kratko opisala v nadaljevanju.

Zaradi potrebe starih ljudi po zagotavljanju nematerialnih potreb, po druženju in po vključevanju v širše socialno okolje je bila v Domžalah 25. 5. 1995 ustanovljena prva medgeneracijska skupina starih za samopomoč. Vsako leto so bile ustanovljene nove skupine in leta 2000 je sekcija voditeljev in članov skupin Domžale - Kamnik ustanovila Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet. V letu 2006 je društvo izdalo že tretji zbornik, kjer so voditelji in člani skupin spregovorili o svojem delu v programu ter počutju v skupinah. Njihovo delo poteka po vnaprej pripravljenem programu, ki temelji na medsebojnem povezovanju, druženju, medgeneracijskem povezovanju kot tudi strokovnemu izobraževanju. Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet je soustanovitelj Zveze društev za socialno gerontologijo in gerontagogiko Slovenije. V Jesenski cvet se vključujejo občani občin v okviru Upravne enote Domžale. Skupine delujejo po posameznih občinah, in sicer 12 skupin v občini Domžale, 2 skupini v občini Trzin, 1 skupina v občini Lukovica, 1 skupina v občini Moravče, 1 skupina v občini Mengeš ter 4 skupine v Domu počitka Mengeš.

(http://www.zdruzenje-zsggs.si/medgeneracijska_drustva/2007050811223975/, 3. Zbornik Medgeneracijskega društva Jesenski cvet)

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Kot sem že omenila, sem se odločila, da bom pisala o starosti in starih, ker je ta tema zame tabu oziroma nekaj, česar se bojim. Moje mnenje je bilo, da se v starosti vse lepo konča in ni več razlogov za veselje. Zato sem se pri raziskavi osredotočila na stvari, ki ljudem v starosti dajejo smisel in jim polepšajo dneve.

O tej tematiki je napisano veliko knjig in v večini od njih omenjajo skupine za samopomoč kot pomemben dejavnik, ki prispeva h kakovostnemu staranju. Zato sem se odločila, da bom obiskala medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, ki deluje v moji lokalni skupnosti, in ob njihovi pomoči našla odgovore na vprašanja, ki sem si jih v raziskavi zastavila. Društvo sestavljajo člani vseh starosti, in ker je govora o medgeneracijskem druženju, sem pod drobnogled vzela srednjo generacijo in stare. Branka Knific (1997: 37) pravi, da je medgeneracijsko povezovanje pomoč starim ljudem, hkrati pa je tudi priložnost priprave na lastno starost za mlajši generaciji. Prav zato me je zanimalo, kako članstvo v takšnem društvu doživljajo srednja generacija in kako stari.

Pri vprašanju, kaj je kakovostna starost oziroma kaj pripomore h kakovostnemu staranju, je pomembno, da se človeka gleda celostno. To pomeni, da se pod drobnogled vzame vseh šest razsežnosti in v vsaki od njih išče elemente, na katere je treba usmeriti pozornost, da bi dosegli zeleno – kakovostno starost. Ramovš (2003: 48) meni, da skrb za kakovostno starost pomeni:

1. Skrb za psihično in fizično zdravje.
2. Skrb za ohranjanje in krepitev človekove svobode in samostojnosti v odločanju ter njegovo osebno odgovornost za odločitve.
3. Skrb za krepitev in ohranjanje medčloveških odnosov.
4. Skrb za učenje in ustvarjalnost.
5. Skrb, da se človek v starosti zaveda vrednosti in smisla preteklosti, sedanjosti in prihodnosti svojega življenja.

Ko se človek včlani v skupino za samopomoč, skrbi za krepitev medčloveških odnosov. Na tem mestu se postavlja vprašanje, ali s tem skrbi tudi za vse preostale pomembne vidike, ki pripomorejo k boljšemu staranju.

Zanimalo me je:

- Kako vključitev v skupino za samopomoč vpliva na človekovo socialno mrežo, na njegove medčloveške odnose ter na kakovost teh odnosov.
- Kako vključitev v skupino za samopomoč pripomore h kakovostnemu staranju. Predvsem bom želela raziskati, kateri so pozitivni vidiki vključitve v skupino in kako se odražajo na preostalih razsežnostih človeka, ne zgolj na medčloveško družbeni razsežnosti, saj kakovostno staranje pomeni skrb za vse razsežnosti človeka.

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna in deskriptivna. Tovrstna raziskava omogoča globlji vpogled v raziskovano vsebino. Osnovno gradivo je izkustveno, zbrano v raziskovalnem procesu. Izhajala sem iz obravnave intervjujev, ki sem jih izvedla z 10 osebami, ki so vključene v skupino starih za samopomoč.

3.2 Merski instrument in viri podatkov

Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila delno strukturirani globinski intervju. Ker me je zanimalo predvsem, kako vključitev v skupino starih za samopomoč vpliva na človeka, sem intervju razdelila v dva sklopa. Prvi se nanaša na obdobje pred vključitvijo, drugi pa na obdobje po vključitvi v skupino. Moj namen je bil dobiti celostno sliko človeka pred vključitvijo v skupino in po njej, posebno pozornost pa sem namenila še odnosom, zato so se vprašanja nanašala na naslednja področja človekovega življenja:

- Doživljanje sebe
- Socialna mreža in kakovost odnosov
- Vsakdanje dogajanje
- Zdravstveno stanje
- Materialno stanje

Nekaj vprašanj sem namenila skupini sami, in sicer, kje so ljudje izvedeli za skupino, kaj so pričakovali od nje, kaj so pozitivne in negativne strani skupine itd. Da bi dobila informacije, ki sem jih potrebovala, sem vprašane usmerjala s podvprašanji. Ker sem želela, da bi bile razlike v socialni mreži vprašanih pred vključitvijo v skupino in po njej čim bolj vidne, sem za njihov prikaz uporabila metodo risanja eko-zemljevida. Na koncu intervjuja sem vsakemu od vprašanih razložila, kaj je to, zakaj ga bom uporabila in kako se ga riše. V vseh primerih sem prevzela risanje jaz, vendar je potekalo po natančnih navodilih mojih sogovornikov.

3.3 Populacija in vzorčenje

Do respondentov sem prišla tako, da sem stopila v stik z lokalno organizatorko skupin starih ljudi za samopomoč v medgeneracijskem društvu Jesenski cvet in se z njo dogovorila, da mi poišče 10 ljudi, ki bi bili pripravljeni odgovarjati na moja vprašanja.

Opravila sem 10 intervjujev s člani različnih skupin medgeneracijskega društva Jesenski cvet. Od tega sem naredila pet intervjujev z ljudmi iz srednje generacije in pet intervjujev z ljudmi, starimi nad 65 let. Ker je predstavnikov moškega spola v teh skupinah malo, tudi moj vzorec sestavlja 8 žensk in le 2 moška.

3.4 Zbiranje podatkov

Intervjuje sem izvedla v novembru. V večini primerov so me vodje skupin poklicale in mi sporočile, kateri ljudje bi bili pripravljeni sodelovati. Te sem potem kontaktirala po telefonu in se dogovorila za kraj in čas intervjuja. Večino ljudi sem obiskala na domu. Kot tehnično sredstvo sem uporabila diktafon, saj sem se tako lažje posvetila osebam, s katerimi sem imela intervju. Vsakega intervjuvanca sem na začetku vprašala, če privoli v snemanje, in mu tudi razložila, da bom posnetke uporabila izključno v namen te raziskave. V snemanje so sicer vsi privolili, vendar sem opazila, da je pri nekaterih to vzbudilo nelagodje in da so se na začetku težko razgovorili. Ker so bili intervjuji dolgi od 40 minut do ene ure, so se vmes vsi sprostili in pozabili na diktafon. Intervjuje sem nato pretipkala.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Empirično gradivo sem obdelala s kvalitativno metodo.

3.5.1 Prepis intervjujev

Vseh 10 intervjujev sem uredila tako, da sem jih pretipkala na računalnik v obliki dvogovora.

- Primer izseka iz prepisanega intervjuja

1. SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? *Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje. (Tukaj bi bilo treba v opomne zapisati, da ste besedilo pretipkali tako, kot so ga govorili vprašani, da ne bo kdo mislil, da je tekst nelektoriran).*

Meni je leta 2005 umrl mož. On je bil sicer že prej bolan. Njega je možganska kap pred desetimi leti, samo maja 2005 sva se pa pogovarjala, tako kot se midve zde, čez dve minute mi je pa v naročje padu in umrl, ga je pa infarkt zadel. On je bil takrat star 56 let, ko je umrl. Ne samo, da nisi pripravljen na to, da ti bo mož tako mlad umrl, mene je pustu tudi v neverjetnih finančnih težavah. On je imel podjetje, ki je ravno zaradi njegove možganske kapi pred desetimi leti šlo dol in stranke sva izgubljala. Takrat ko je umrl, je meni mož pustil milijonske kredite. Jaz, prvo, kar je, če ne bi imela treh hčera, skočim čez oken, se obesim, skratka, jaz sem zaradi otrok obstala, ampak bila sem pa živ mrlič. Komunicirala sem samo s tremi hčera in tisti moment je bilo zame konec življenja. Poleg tega so bile te finančne težave tako hude, da nisem vedela, kako se jih bom rešila. Jaz sicer v boga ne verjamem, ampak nekaj je bilo ... Od moje srednje hčere fant ima tudi podjetje in mi je v tistih trenutkih pomagal z nasveti in na koga se obrnit, na katere advokate. Skratka, na koncu se je finančno vse rešilo, ampak jaz sem bila še zmeraj, mislim ... Ne najdem izraza. Ni mi bilo do tega, da bi šla med ljudi, z nikomer se nisem hotela pogovarjat. Punce so bile zaposlene, več ali manj sem bila po cele dneve sama in po cel dan nisem ust odprla. Ni mi bilo do ničesar. Sama sebi sem bil zadosti, sama sebi sem se smilila, mislila sem, da mi noben na svetu ne more pomagat in da ni noben tak revež kot jaz.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Po smrti moža sem komunicirala samo s hčera.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Cel dan sem bila sama v stanovanju, če sem pa kam šla, sem se pa izogibala ljudi. Sem šla na kolo pa sem se vozila po tri ure, ne da bi spregovorila, šla sem na sprehod, usedla sem se v avto in se šla sprehajati po Ljubljani in sem prav upala, da ne bom na sprehodu srečala koga poznanega, da se ne bi bilo treba pogovarjat.

3.5.2 Določitev enot kodiranja

Pozneje sem podčrtala relevantne dele, ki so bili pomembni za mojo raziskavo.

- Primer izseka iz zapisa intervjuja, kjer sem podčrtala za mojo raziskavo relevantne dele:

1. SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Meni je leta 2005 umrl mož. On je bil sicer že prej bolan. Njega je možganska kap pred desetimi leti, samo maja 2005 sva se pa pogovarjala, tako kot se midve zdaj, čez dve minute mi je pa v naročje padu in umrl, ga je pa infarkt zadel. On je bil takrat star 56 let, ko je umrl. Ne samo, da nisi pripravljen na to, da ti bo mož tako mlad umrl, mene je pustu tudi v neverjetnih finančnih težavah. On je imel podjetje, ki je ravno zaradi njegove možganske kapi pred desetimi leti šlo dol in stranke sva izgubljala. Takrat ko je umrl, je meni mož pustil milijonske kredite. Jaz, prvo, kar je, če ne bi imela treh hčera, skočim čez oken, se obesim, skratka jaz sem zaradi otrok obstala, ampak bila sem pa živ mrlič. Komunicirala sem samo s tremi hčeram in tisti moment je bilo zame konec življenja. Poleg tega so bile te finančne težave tako hude, da nisem vedela, kako se jih bom rešila. Jaz sicer v boga ne verjamem, ampak nekaj je bilo ... Od moje srednje hčere fant ima tudi podjetje in mi je v tistih trenutkih pomagal z nasveti in na koga se obrnit, na katere advokate. Skratka, na koncu se je finančno vse rešilo, ampak jaz sem bila še zmeraj, mislim ... Ne najdem izraza. Ni mi bilo do tega, da bi šla med ljudi, z nikomer se nisem hotela pogovarjat. Punce so bile zaposlene, več ali manj sem bila po cele dneve sama in po cel dan nisem ust odprla. Ni mi bilo do ničesar. Sama sebi sem bil zadosti, sama sebi sem se smilila, mislila sem, da mi noben na svetu ne more pomagati in da ni noben tak revež kot jaz.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Po smrti moža sem komunicirala samo s hčerami.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Cel dan sem bila sama v stanovanju, če sem pa kam šla, sem se pa izogibala ljudi. Sem šla na kolo pa sem se vozila po tri ure ne da bi spregovorila, šla sem na sprehod, usedla sem se v avto in se šla sprehajati po Ljubljani in sem prav upala, da ne bom na sprehodu srečala koga poznanega, da se ne bi bilo treba pogovarjati.

3.5.3 Kodiranje izjav

Nato sem v tabelo izpisala izjave, ki sem jih podčrtala v prejšnji fazi. Ko sem imela vse izjave izpisane, sem jim pripisala ustrezne pojme. Poleg tega sem zraven pripisala tudi, ali se izjava nanaša na obdobje pred vključitvijo v skupino ali na obdobje po njej.

➤ Primer kodiranja izjav

Tabela 3.1: Kodiranje izjav

umrl mož	stresni dogodki/izguba partnerja/smrt moža	PR
pred dvema letoma mi je mož nenadoma v naročje padu in umrl	okoliščine partnerjeve smrti/nenadna smrt	PR
zadel ga je infarkt	okoliščine partnerjeve smrti/nenadna smrt/infarkt	PR
nisi pripravljen na to, da ti bo mož tako mlad umrl	občutki ob izgubi partnerja/nisi pripravljen	PR
pustil me je v hudih finančnih težavah	težave po izgubi partnerja/finančne težave	PR
pustil mi je milijonske kredite	težave po izgubi partnerja/finančne težave/milijonski krediti	PR
če ne bi imela treh hčera	pomembno v življenju/hčere	PR
Skočim čez oken, se obesim	občutki ob izgubi partnerja/misel na samomor	PR
sem zaradi otrok obstala	pomembno v življenju/hčere	PR
bila sem pa živ mrlič	doživljanje sebe/živ mrlič	PR
komunicirala sem samo s hčerami	socialna mreža/hčere	PR
tisti moment je bilo zame konec življenja	občutki ob izgubi partnerja/konec življenja	PR
finančne težave so bile tako hude, da nisem vedela, kako se jih bom rešila	težave po izgubi partnerja/hude finančne težave	PR

meni še vedno ni bilo do tega, da bi šla med ljudi	medčloveški odnosi/ ni bilo do stikov	PR
z nikomer se nisem hotela pogovarjat	medčloveški odnosi/ni bilo do pogovora	PR
po cel dan nisem odprla ust	medčloveški odnosi/brez stikov	PR
ni mi bilo do ničesar	doživljanje sebe/brez volje	PR
sama sebi sem bila zadosti	doživljanje sebe/samozadostnost	PR
sama sebi sem se smilila	doživljanje sebe/smiljenje samemu sebi	PR

3.5.4 Ureditev izjav po kodah in združevanje v kategorije

Pojme, ki so si bili med seboj podobni, sem združila v kategorije. Z modro barvo sem obarvala intervjuvance, mlajše od 65 let, da sem lažje opazila razlike med generacijama.

MATERIALNA SAMOSTOJNOST

MATERIALNA SAMOSTOJNOST PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO

- DA (5S, 1M, 1S, 2M, 3M, 5M, 4M, 4S, 3S, 2S)

Vrsta prihodka:

- o pokojnina (5S, 1M, 1S, 5M, 4M, 4S, 3S, 2S)
 - dobra (3S)
 - solidna (5S, 5M, 4S)
 - slaba
 - o plača (3M)
 - o prihodek od kmetijske dejavnosti (2M)
 - o prispevki otrok (2S)
- NE

MATERIALNA SAMOSTOJNOST PO VKLJUČITVI V SKUPINO

- DA (5S, 1M, 1S, 2M, 3M, 5M, 4M, 4S, 3S, 2S)

Vrsta prihodka:

- o pokojnina (5S, 1M, 1S, 3M, 5M, 4M, 4S, 3S, 2S)
 - dobra (3S)
 - solidna (5M)
 - slaba
 - o denar od najemnine (2M)
- NE

DOŽIVLJANJE SEBE

SOOČANJE S TEŽAVAMI PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO:

- **Samostojno:**
 - o Sama (4S)
 - o Se ne pritožuje (4S)
- **Nekonstruktivno soočanje s težavami:**
 - o Pitje alkohola (samo po ženini smrti) (3S)
 - o Obupavanje (1M)
- **Pomoč drugih:**
 - o Iskanje družbe (1S)
 - o Pogovor z drugimi (1S)
- **Drugi načini:**
 - o Obiskovanje pokopališča (4S, 1S)

SOOČANJE S TEŽAVAMI PO VKLJUČITVI V SKUPINO:

- **Enako:** (4S, 4M)
- **Sprememba:**
 - o S težavami se sooča z optimizmom (1M)
 - o Lažje: (2S, 1S, 5S)
 - *Zaradi pomoči skupine:*
 - poveš skupini o težavah (2S)
 - tolažba članic (2S)
 - nasveti članic (2S)
 - zaledje v skupini (5S)
 - večji občutek varnosti (1S)
 - nov način reševanja problemov (5S)
 - vidiš, da imajo tudi drugi probleme (5S)

3.5.5 Definiranje pojmov in kategorij

Na tem mestu bom opisala 12 kategorij, ki sem jih dobila s kodiranjem.

1. DOŽIVLJANJE SEBE PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO IN PO NJEJ

V tej kategoriji sem zajela predvsem:

- odnos do sebe
- vedenjske vzorce
- razpoloženje
- čustvovanje
- samopodobo
- načine obvladovanja življenjskih stresov in težav

Skozi te opredelitve sem želela ugotoviti, kako je oseba doživljala sebe pred vključitvijo in po njej.

V tej kategoriji namenim tudi nekaj pozornosti stresnim dogodkom pred vključitvijo v skupino in po njej. Tu zajamem tudi težave in občutke, ki so posledica teh stresnih dogodkov. Prav tako sem v to kategorijo umestila težave, ki jih je imela oseba pred vključitvijo v skupino in po njej. Razliko med stresnimi dogodki in drugimi težavami sem naredila predvsem zaradi razlik v moči teh dogodkov. Na tem mestu povzamem tudi, kako so se ljudje soočali s težavami pred vključitvijo v skupino in po njej.

Sem bi lahko uvrstila tudi odnose do drugih, vendar sem se odločila, da bom odnosom namenila svojo kategorijo.

2. OSEBNOSTNE LASTNOSTI ČLANOV

V tej kategoriji pišem o osebnih lastnostih članov.

3. ZDRAVSTVENO STANJE PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO IN PO NJEJ

Pod pojmom zdravstveno stanje pišem predvsem o tem, kakšno je bilo zdravstveno stanje osebe pred vključitvijo v skupino in po njej. Pri tem mislim na to, kako se je oseba fizično počutila, ali je imela mogoče kakšne bolezni, poškodbe, in če, katera zdravila je uporabljala.

4. MATERIALNA SAMOSTOJNOST

Pri tem mislim na to, ali je oseba materialno samostojna, kakšno vrsto prihodka ima in ali je višina prihodka zadovoljiva.

5. POMEMBNO V ŽIVLJENJU PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO IN PO NJEJ

V tej kategoriji me zanimajo stvari, ki so ljudem pred vključitvijo in po njej osmišljale življenje. Zanima me, kaj jim je bilo takrat pomembno, kaj jih je gnalo naprej oziroma kaj je bilo tisto, kar bi lahko označili kot smisel življenja v obdobju.

6. VSAKDANJE DOGAJANJE PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO IN PO NJEJ

Vsakdanje dogajanje pomeni, kako so ljudje preživljali vsak dan, s čim so se ukvarjali, katere hobije so imeli, kaj so radi počeli itd. Spet me zanima obdobje pred vključitvijo v skupino in po njej. Vsakdanje dogajanje razdelim na dogajanje v okviru doma in zunaj njega. Pri tem dogajanje v okviru doma vidim kot zmanjšano možnost stikov z drugimi, dogajanje zunaj njega pa kot večjo možnost stikov z drugimi ljudmi.

7. MEDČLOVEŠKI ODNOSI PRED SKUPINO IN PO NJEJ

V to kategorijo uvrščam, kakšne odnose imajo ljudje in kakšna je kakovost teh odnosov. Poleg tega sem spadajo še težave, s katerimi se ljudje srečujejo v odnosih. V obdobju po skupini me zanima predvsem, če so se odnosi z ljudmi zunaj skupine kaj izboljšali in če so se, v čem je razlika. V tej kategoriji opišem tudi spremembo v socialni mreži po vključitvi v skupino.

8. INFORMACIJE O SKUPINI

Sem spadajo informacije o tem, kdo je bil tisti, ki povedal osebi za skupino oziroma kje so ljudje izvedeli za skupino in kaj so pred tem sploh vedeli o tovrstnih skupinah.

9. VKLJUČITEV V SKUPINO

Tu so zajeti razlogi za privolitev v obisk prvega srečanja, občutki ob odločanju za prvi obisk skupine in občutki na prvem srečanju. Sem spada tudi vprašanje o pobudi za obisk prvega srečanja, ali se je oseba sama odločila, da gre pogledat v skupino, ali jo je kdo spodbudil k temu. Zelo pomembni v tej kategoriji so tudi razlogi za vključitev v skupino, torej, zakaj se nekdo odloči, da se bo pridružil takšni skupini. V to kategorijo sem uvrstila tudi pričakovanja, ki so jih ljudje imeli pred vključitvijo v skupino.

10. SKUPINA

V tej kategoriji so podatki o tem, kaj se običajno dogaja v skupini in kateri so izredni dogodki v njej, o tem, kakšni so ljudje, ki so včlanjeni v skupino, in kakšen odnos imajo do nje ter kakšna so pravila skupine.

11. POMEMBNI DOGODKI V SKUPINI IN ZUNAJ NJE (v času, odkar je oseba vključena v skupino) TER BISTVO TEH DOGODKOV

To so dogodki, ki so se človeka dotaknili, ki so mu še posebej ostali v spominu, naj bo to slab ali dober dogodek. Govorim o dogodkih v skupini in o dogodkih, ki so se zgodili zunaj skupine, vendar odkar je oseba vključena v skupino. Zanima me tudi bistvo teh dogodkov oziroma zakaj se je prav tisti dogodek osebe tako zelo dotaknil, da ga navaja kot pomembnega.

12. POZITIVNE IN NEGATIVNE STRANI SKUPINE TER PREDLOGI

Pozitivne strani skupine so vse pozitivne stvari, ki jih skupina prinese. Tukaj so podkategorije ljudje, nova spoznanja, dogajanje v okviru skupine, vzdušje v skupini, stvari, ki jih skupina omogoči, občutki, ki se rodijo ali vrnejo zaradi skupine. V nasprotju s tem so negativne strani skupine. To so slabe stvari, ki jih prinese skupina. Pod predloge zajemam želje, zamisli oziroma ideje, ki bi lahko izboljšale kakovost skupine.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 Doživljanje sebe pred vključitvijo v skupino in po njej

Približno polovica vprašanih je svoje doživljanje sebe pred vključitvijo v skupino opisala kot pozitivno. To pomeni, da so bili v tistem obdobju srečni, samozavestni, zadovoljni in neosamljeni (*»Jaz nisem bila osamljena.«*). Druga polovica je svoje doživljanje v tistem času opisala kot negativno. Nekateri so povedali, da so bili osamljeni (*»Slabo. Bi reku osamljen. Z eno besedo največ povem...osamljen.«*), nezadovoljni (*»Doma nisem bila zadovoljna, ko sem šla pa ven, sem se pa bala.«*) in črnogledi (*»... sem takrat vse črno videla ...«*).

Ko sem ti dve skupini primerjala med seboj, sem opazila, da se skupini po starostni strukturi ne razlikujeta veliko, saj so tako v eni in v drugi skupini predstavniki obeh generacij. Ugotovila pa sem, da so skoraj vsi člani druge skupine, ki so svoje doživljanje opisali kot negativno, v tistem obdobju doživeli zelo stresen dogodek. Trije so izgubili partnerja, ena oseba je imela za seboj hudo operacijo, ki jo je pahnila v depresijo. Oseba, ki je bila popolnoma brez volje do življenja, je tako opisala svoje doživljanje:

2M: *»No, nisem imela nobene volje, nobene korajže, nobenega veselja do življenja, takrat bi bila najbolj vesela, da bi umrla.«*

Nekateri, ki so izgubili partnerja, so govorili o občutkih, s katerimi so se takrat soočali. Povedali so, da jim je bilo strašno hudo in da občutili globoko žalost. Oseba 1M je poudarila, da je bila nepripravljena in da ni pričakovala, da bo njen partner tako mlad umrl. Metka Klevišar (1997: 152) pravi, da je zelo težko izpustiti sozakonca, ko ta umre. Običajno je tako, da eden od zakoncev v nekem trenutku ostane sam, kar je vedno težko, tako pri mladih kot pri starih.

Nekateri so pred skupino čutili potrebo po pogovoru in jim je bilo dolgčas (*»Potem sem sama ostala, mož je umrl, hčerki sta se odselili in mi je bilo dolgčas. Iskala sem družbo.«*). Ena oseba je bila v tistem času v fazi spreminjanja, in to je tudi opisala kot nek stres, hkrati pa se ni mogla povezati s krajem, kjer stanuje. Ta dogajanja je tudi opisala:

5S: *»Jst sem potem o tem razmišljala in sem pomislila, da mogoče nisem še čisto vključena v kraj, kjer živim, da še vedno nekje bežim, da bi se tukaj prizemljila čisto in sem zato mogoče*

iskala drugje, ker se sploh nisem zanimala za te stvari ... Bolj so te težave zdaj zadnje tri leta bile povezane z mojim spreminjanjem. Jaz sem se spreminjala.»

Ko sem spraševala po spremembah o doživljanju sebe, odkar so vključeni v skupino, sta mi dve osebi odgovorili, da skupina na to ni vplivala. Vsi drugi so pri sebi opazili pozitivne spremembe. Oseba, za katero sem prej napisala, da se je iskala, je tako opisala spremembo:

5S: *» Ja, so. Nekako sem bolj umirjena. Ne iščem več povezave nekje daleč stran, ampak jo vse bolj iščem tukaj in jo tudi najdem na ta način. Ni več toliko tistega beganja okrog.«*

Oseba, pri kateri je bilo doživljanje sebe pred vključitvijo negativno, je sebe po vključitvi v skupino opisala s temi besedami:

1M: *»... jaz danes uživam v malenkostih. Tudi ko se peljem s kolesom pa vidim race, ki gagajo, se sprehajajo, se ustavim in jih gledam. Včasih tega nisem znala videt. Zdej uživam vsak dan.«*

Tone Kladnik (1997: 29) lepo razloži pomen skupin za samopomoč za človeka, ki potrebuje pomoč. Avtor pravi, da se človek v svoji stiski že tako ali tako počuti majhnega, obrobnega in odrinjenega, hkrati pa se potegne vase in je malodušen. V takem primeru je pomoč učinkovita le, če je čim bolj neposredno človeška.

Z avtorjem se strinjam in tudi moje ugotovitve kažejo, da skupina za samopomoč lahko človeka zvabi iz školjke, v katero se je zaprl. To dokazujejo tudi izjave, ki sem jih dobila od intervjuvancev.

Ugotovila sem, da je skupina zelo pomagala ljudem, ki so pred skupino negativno doživljali sebe. Skupina jim je vrnila voljo do življenja in sedaj so bolj zadovoljni. Tudi tisti, ki so bili že prej zadovoljni s seboj in svojim načinom življenja, so opazili spremembe. Večina je to spremembo opisala z besedami, da so bolj veseli.

4.1.1 Težave in soočanje z njimi

O stresnih dogodkih sem nekaj že napisala, vendar nisem omenila vseh.

Vid Pečjak (2007: 84) opisuje dogodke, ki čakajo človeka na prehodu v tretje življenjsko obdobje. Pravi, da človeka takrat čakajo travmatični dogodki, kot so odhod zadnjega otroka iz

družine, upokojitev, starostne bolezni ter prej ali slej smrt enega od zakoncev. Te dogodke opisujejo tudi ljudje, ki so sodelovali v moji raziskavi.

Vprašani so v obdobju pred skupino doživljali različne stresne dogodke. Eden iz med takih dogodkov je bila izguba ljubljene osebe. V večini primerov je bil to partner, v enem primeru pa samomor prijateljice. Kar polovica vprašanih je že izgubila svojega partnerja, od tega sta dva predstavnika srednje generacije in trije predstavniki stare generacije. Drugi stresni dogodki so se nanašali še na zdravstveno stanje. Ena oseba je v obdobju pred vključitvijo v skupino izvedela, da ima raka (*»Pol leta za tem, ko je mož umrl sem izvedela, da imam raka.«*), druga pa je imela operacijo in za tem tudi hude psihične težave, zaradi katerih je morala v psihiatrično bolnišnico Polje (*Bila sem tudi v Polju, ampak mene niso hoteli vzeti na odprti oddelek, tako da sem bila potem tri tedne na zaprtem oddelku. Kako tam trpiš.«*). Vprašani so v tem obdobju navajali tudi strese v povezavi z odnosi, ki so se predvsem nanašali na oddaljevanje otrok od staršev in na izselitev iz skupnega doma. Te strese sta v moji raziskavi doživljali dve osebi starejše generacije. V obdobju po vključitvi v skupino sta dve osebi kot stresni dogodek spet navedli smrt bližnjega. Ugotovila sem, da najhujše strese obe generaciji doživljata prav zaradi smrti bližnjih.

Nekateri so govorili tudi o malo manj hudih težavah, ki so jih vseeno bremenile, npr. slabi odnosi s sosedo (*»... to gospo včasih srečam na stopnicah in jo pozdravim, ampak ona ne pozdravi nazaj. Ne vem, kaj sem ji naredila.«*).

Zanimalo me je tudi, kako so se pred vključitvijo soočali s težavami. Nekateri so se s težavami spopadali sami (*»Ne jst to vse sama urihtam.«*), nekateri pa so potrebovali pomoč drugih (*»... mal sem se pogovarjala z drugimi.«*). Dvema osebama je pri soočanju s težavami pomagalo obiskovanje pokopališča (*»Jst, ko imam težave, nikomur ne jamram, ampak grem na pokopališče in tam vse to razdenem in to se nekako vse ... Jst pravim, da mi pomagajo.«*). Nekateri so se s težkimi situacijami soočili nekonstruktivno, in sicer z begom v alkohol (*»Zaradi pijače. Ker sem preveč spil sem imel izpah rame, na koncu sem imel težave s slinavko. Samo jst nisem redno pil. Preden je žena umrla, pa nisem pil.«*) in z vdajo (*»Takrat, ko sem izvedela, da imam raka, sem si želela, ko bi vsaj umrla ...«*).

Prav ta oseba, ki je obupala, ko je izvedela, da ima raka, je po vključitvi v skupino tako nadaljevala stavek:

1M: *»Takrat, ko sem izvedela, da imam raka, sem si želela, ko bi vsaj umrla, **danes pa jaz to jemljem z optimizmom.**«*

Predvsem predstavniki starejše generacije so poudarili, da se po vključitvi v skupino lažje soočajo s težavami. Lažje se soočajo zaradi naslednjih razlogov:

➤ **Tolažba in nasveti:**

2S: *»Verjetno bi bilo sedaj res lažje it čez težavo, ker bi jim v skupini lahko povedala, one bi me potolažile, ker smo mi že skoraj ena družina. Vse jim lahko poveš in one bi meni svetovale.«*

➤ **Zaledje v skupini in novi načini reševanja problemov:**

5S: *»Drugace jih rešujem. Drugace se znam spopast z nečim. Čutim ene vrste zaledje v teh ljudeh, ki jih poznam, pa ne da bi jih potrebovala ali izkoriščala.«*

Ramovš (1992, po Pečjak 2007: 169) pravi, da mora človek zavzeti svoje stališče do vsega in da je njegova izbira le, kakšno bo zavzel. Ima več možnosti: ali se bo spoprijel s težavno nalogo in jo smiselno opravil, ali bo ob spopadu zapravljaj svoje zadnje človeške moči v nesmiselnem zaletavanju ali pa bo bežal pred njimi, kar je prav tako nespametno zapravljanje sil.

Jaz mislim, da skupina za samopomoč pomaga človeku, da se lažje sooči s težavami ali težkimi nalogami, saj mu da občutek, da ni sam, da zmore, hkrati pa mu pomaga pri iskanju najboljše možne rešitve.

4.2 Osebnostne lastnosti članov

Nekatere osebe so se označile za vesele ljudi (*»Jaz sem, kako bi rekla ... bolj razpoložen človek.«*), za optimiste (*»Ja, jst sm optimist, skoz. Obvezno optimist. Jst sploh ne vržem puške v koruzo, mora bit že grozno, grozno, grozno ...«*), za trmaste (*»V nekaterih stvareh sem trmasta.«*), nekdo pa je rekel, da je potrpežljiva oseba (*»... ker vedo, da jaz ne bom nikol sitnaru, če ga čakam cel dan, ga bom pa cel dan čaku, to mene nč ne nervira.«*)

Nekateri so v odnosu do drugih družabni, ena oseba je poudarila, da je neodvisna (*»Tut jst mojim otrokom zelo pomagam, ampak ne želim pa, da bi oni men tako pomagal ...«*) , dve

osebi pa sta omenili tudi, da spoštujeta stare ljudi (*»Mene so doma učil, da starega človeka morš spoštovat in rad imet, naj bo tak al pa tak.«*).

Predvsem starejši ljudje so omenjali, da so zadovoljni z življenjem, polni volje do življenja (*»Za življenje se je pa meni vedno splačalo.«*) in da so vedno zaposleni (*»... tko da sem imela jaz zmer delo ...«*).

Kar pet oseb od desetih se je označilo za skromne (*»... če imaš malo, imaš veliko.«*), štiri osebe pa so rekle, da so zgovorne (*»... jst sm tista k gofljam ...«*).

Ena oseba iz srednje generacije je omenila, da zelo rada pomaga ljudem in redno sodeluje v humanitarnih akcijah (*»Jst mam vsako nedeljo Mario čez, to vedno dajem, potem sem nekomu botra v Tibetu, potem Unicefu dajem pa še take stvari ... zdej, k so ble te poplave.«*).

Glede na starost človeka nisem pri osebnih lastnostih opazila nobenih razlik, lahko pa sklepam, da se v skupine za samopomoč vključujejo ljudje, ki so družabni, zgovorni in veseli.

4.3 Zdravstveno stanje pred vključitvijo v skupino in po njej

V obdobju pred vključitvijo v skupino so štiri osebe svoje zdravje označile za dobro. Dve osebi iz tretje generacije sta imeli v tistem času poškodbi, in sicer je imela prva izpah rame, druga pa si je zlomila kolk. Ena oseba, mlajša od 65 let, je prestala ginekološko operacijo in je imela težave s srcem (*»Moj srce je bil zelo švoh zaradi pomanjkanja hormonov.«*), druga oseba prav tako iz srednje generacije pa je takrat izvedela, da ima raka, in je prav tako prestala operacijo. Drugi so omenjali še prehodne težave in kronične težave, vendar nič resnega.

V obdobju po vključitvi v skupino je kar osem oseb svoje zdravje označilo za dobro. Pri osebah, starejših od 65 let, je imela ena odprt zlom noge (*»Aja, sem si pa lansk let zlomila nogo, sem imela odprt zlom, tako da imam železo notri. Šest tednov nisem smela hodit.«*), druga oseba pa je imela težave s slinavko, tretja pa s srcem. Dve osebi iz srednje generacije sta potožili, da imata težave s čezmerno težo (*»Kil imam preveč, to me malo zdravnik opozarja.«*)

Nekateri za težave, ki sem jih naštela, dobivajo zdravila, nekateri pa se držijo domačih zdravil (čajev).

Prav posebnih razlik v zdravstvenem stanju, ki bi jih lahko pripisala razlikam v starosti, nisem našla. Opazila sem, da so poškodbe, kot so zlom noge, kolka in izpah rame, doživele samo osebe, starejše od 65 let.

Vid Pečjak (2007: 27) razlaga, da z leti količina mineralov v kosteh upada in sčasoma postane propadanje hitrejše od nadomeščanja, kosti slabše absorbirajo kalcij, domnevajo, da je eden od razlogov tudi pomanjkanje vitamina D. Zato se zmanjša kostna masa, kosti postanejo šibkejše in fizične obremenitve, udarci pa jih hitreje nalomijo ali zlomijo.

Lahko rečem, da je v obdobju po vključitvi v skupino več ljudi svoje zdravje označilo za dobro.

4.4 Materialna samostojnost

V obdobju pred vključitvijo v skupino so bili vsi intervjuvanci materialno samostojni. Sedem od desetih jih je prejelo pokojnino. Trije so rekli, da je pokojnina solidna, medtem ko jo je ena oseba označila za dobro. Ena oseba iz srednje generacije je takrat še prejela plačo, druga pa je prihodek prislužila s kmetijsko dejavnostjo (*»Prej smo mleko prodajal pa živino ... garanja je bilo velik, ampak pomanjkanja ni bilo.«*).

V obdobju po vključitvi v skupino so bili prav tako vsi materialno samostojni. Devet ljudi je prejelo pokojnino, ki jo je ena oseba označila za dobro, ena pa za solidno. Ena oseba, mlajša od 65 let, je prejela denar za najemnino (*»Zdej krav nimamo več in smo v najem dal, tko da nekaj najemnine pride.«*).

Ramovš (2003: 291) pravi, da je starostna pokojnina v naših razmerah glavni program za zadovoljevanje potrebe po materialni preskrbljenosti na stara leta.

Iz rezultatov moje raziskave sklepam, da skupina ne vpliva veliko na materialno samostojnost njenih članov.

4.5 Pomembno v življenju pred vključitvijo v skupino in po njej

Predstavniki srednje generacije so kot pomembne stvari pred vključitvijo v skupino naštevati družino (*»Men zlo velik pomen mož in otroci ...«*), ena oseba je omenila pohodništvo, druga službo (*»Ko sem pa v službo še hodila, mi je pa tudi služba veliko pomenila.«*), tretja

spoštovanje drug drugega in dobre odnose med družinskimi člani. Oboji so poudarili, da jim je pomembno zdravje (*»Najbolj pomembno mi je bilo pa zmeraj zdravje.«*) in življenje samo (*»Volja do življenja, ki sem jo imel zmeraj.«*). V tistem obdobju je ena oseba iz tretje generacije rekla, da ji življenje osmišlja ljubezen do vsega (*»Pravzaprav ene vrste ljubezen do vsega. Na nek način sem imela vse rada, kar je bilo okrog mene, včasih še zrak pa ne zato, ker je bil svež, ampak kar čutla sem ga.«*). Stari ljudje so še omenjali knjige in televizijo.

Po vključitvi v skupino je bila ena oseba, ki je rekla, da so ji pomembne iste stvari kot pred vključitvijo. Nekdo je rekel, da mu je pomembna notranja umirjenost (*»Ta notranja umirjenost. Velikokrat imam občutek, kot da dozorevam.«*), druga oseba je rekla, da ji je pomembna izguba strahu pred življenjem (*»... da se nikomur več ne izogibam ... skratka, da me ni več strah življenja.«*).

Kar pet oseb je pod pomembno uvrstilo skupino. Pomembni so jim ljudje iz skupine, občutki, ki jim jih skupina vzbuja, in dogajanje v skupini (*»Edin to, da se veselimo eden drugega, vidim, da drugi mene radi poslušajo, jaz druge rada poslušam.«*)

Predvsem predstavniki srednje generacije omenjajo kot pomembno družino in dobre odnose doma. Stari generaciji je zelo pomembno druženje (*»Drugač se pa spodaj pod blokom usedemo, ko je toplo, in mal poklepetamo. To je tudi nekaj.«*), omenjali so še življenje, televizijo in izlete (*»Da kam grem. V družbo, na izlete. Da grem med ljudi.«*).

Ena predstavnica srednje generacije je omenila mašo (*»Maša mi pa tudi veliko pomeni.«*), dve sta omenili zdravje in k temu je ena oseba še dodala, da ji vsak dan posebej veliko pomeni (*»Kot prvo, vsak dan posebej ... da se počutim zdrava.«*).

Opazila sem, da predstavniki tretje generacije veliko omenjajo televizijo, druženje in življenje samo. Srednja generacija kot pomembne stvari omenja družino, pohodništvo in službo. Nekatere osebe iz tretje generacije so že izgubile svoje družinske člane in se bolj nagibajo k prijateljskim vezem, zato mogoče tudi bolj omenjajo druženje. Obojim zelo veliko pomeni zdravje.

V obdobju po vključitvi v skupino je bila v petih primerih pod pomembne stvari dodana še skupina, kar pomeni, da ljudem skupina res veliko pomeni, da jo uvrstijo med najpomembnejše stvari v življenju. Med temi petimi osebami so predstavniki tako stare in srednje generacije, tako da ne morem narediti nobene razmejitve na podlagi starosti.

Da ponazorim, kako skupina vpliva na človeka, sem za konec te kategorije pustila primer osebe, ki je za obdobje pred skupino rekla, da ni bilo stvari, ki bi jo takrat videla kot pomembno:

2M: *»Takrat nisem bila zadovoljna. Kar nič me ni veselilo. Imela sem takšne skrbi. V trgovino nisem upala, takšne probleme sem imela.«*

Ko sem to osebo vprašala isto vprašanje o obdobju po skupini je odgovorila:

2M: *»Danes pravim, da je lepo živeti, ker imaš svoje okrog sebe, ki jih imaš rad pa tudi te prijateljice iz skupine.«*

4.6 Vsakdanje dogajanje pred vključitvijo v skupino in po njej

Dogajanje pred vključitvijo v okviru doma:

Predstavniki stare generacije so kot vsakodnevno dogajanje v okviru doma navajali kvačkanje, pletenje, branje, gledanje televizije (*»Časopis sem tut vedno bral ...«*), telovadbo (*»Jst sem res tolk telovadla in hodila«*), delo v vinogradu, vrtnarjenje in opravljanje domačih opravil (pospravljanje, kuhanje, pranje perila). Večina predstavnikov srednje generacije je omenila domača opravila (pospravljanje, kuhanje, pranje perila), ena je k temu dodala še varstvo otrok.

Dogajanje pred vključitvijo zunaj doma:

Predstavniki srednje generacije so omenjali kolesarjenje, pohodništvo, obiskovanje sorodnikov in starejših ljudi (*»Jst se družim precej s temi starejšimi ljudmi, kar precej, ker jih rad obiskujem ...«*), ena oseba se rada udeležuje humanitarnih akcij in ena oseba je v tistem času hodila še v službo, tako da je bilo to njeno vsakdanje dogajanje. Ljudje nad 65 let so omenjali sprehajanje, druženje, vrtnarjenje (*»Imela sem še vrt, dolgo časa v najemu sicer, ta me je zelo zaposloval, ampak ne zaradi tiste solate. Bilo je druženje, ker je bilo več vrtičkov skupaj.«*), obiskovanje ljudi (predvsem sorodnikov), sodelovanje v različnih društvih, obiskovanje joge, udeleževanje organiziranih dogodkov, obiskovanje pokopališča.

Dogajanje po vključitvi v okviru doma:

Dve osebi sta opazili spremembe v dogajanju po vključitvi v skupino, in sicer ena oseba tisti dan, ko je skupina, začne prej kuhati, druga pa za tisti dan naredi natančnejši načrt dogajanja, da uspe vse postoriti pred skupino. Osebe iz obeh generacij so omenjale zopet domača opravila. Stari ljudje so navajali podobne stvari kot pred vključitvijo v skupino. Ena oseba iz srednje generacije je omenila še skrb za taščo in vnuke.

Dogajanje po vključitvi zunaj doma:

Tudi v tem primeru je dogajanje podobno, zato ne bom še enkrat pisala. Dve osebi, starejši od 65 let, sta v rutinsko dogajanje dodali še skupino. Oseba, ki je prej bolj samevala v stanovanju, je po vstopu v skupino pod vsakodnevno dogajanje dodala nekaj stvari. Tako je to opisala: *»Ja, je zdej kar velika sprememba. Zdej iščem ljudi. Ne samo ob četrtnih, ko imamo skupino, ampak vsak dan. Včasih se usedem v avto in se grem za par ur kopat v toplice. Meni en dan ni dolgčas.«*

Dve osebi sta povedali, da med obdobjem pred vključitvijo v skupino in po vključitvi vanjo ni bilo sprememb v vsakdanjem dogajanju.

Opazila sem, da je srednja generacija veliko več povedala o dogajanju zunaj doma kot o dogajanju doma, medtem ko so predstavniki stare generacije povedali kar veliko o zadnjem. Kljub temu sem opazila, da so bili predstavniki tretje generacije prav tako dejavni v dogajanju zunaj doma.

Ramovš (1997: 18) meni, da bi s tem, ko bi šli stari ljudje po upokojitvi zgolj počivat, nastala neprecenljiva škoda za srednjo in mlado generacijo. Takšno nekoristno vegetiranje bi notranje trlo tudi stare ljudi. Zelo pomembna je sprememba odnosa starega človeka do dela in položaja. Človek se pogosto počuti s staranjem vse bolj ogrožen, in če ne zna ali ne zmore svojih sil enakomerno preusmeriti v duhovno delovanje, se ga rada polasti materialna mrzlica, kar pomeni garanje za pridobivanje imetja, skopost in podobno. Smiselno je, da človek na pragu starosti izstopi iz prve vrste odgovornosti za dogajanje in za materialno preskrbo, da lahko sprostí svoje sile za doživljajsko bogatenje in za boljše medčloveške odnose.

Člani skupine, ki sem jih intervjuvala, so kar aktivni in mislim, da so usmerili svoje moči v duhovno izpopolnjevanje. Velik dokaz za to je dejstvo, da so se pridružili skupini.

4.7 Medčloveški odnosi pred skupino in po njej

Ljudje iz tretje generacije so govorili o dobrih odnosih, ki so jih imeli v obdobju pred vključitvijo, predvsem z družino (*»Ob nedeljah pa imamo s ta mladimi skup kosilo. Sem kr zadovoljen s ta mladimi. To je velika tolažba za stara leta.«*), ena oseba pa omeni tudi sosede. O težavah v medčloveških odnosih sta govorile predvsem dve osebi iz srednje generacije. Ena oseba je npr. omenjala, da jo je bilo strah pred ljudmi in pogovorom (*»Jaz sem šla vedno rada vsako nedeljo k maši, v tem času pa nisem hodila, ker sem se ljudi bala.«*), druga pa se je izogibala stikom (*»Ni mi bilo do tega, da bi šla med ljudi, z nikomer se nisem hotela pogovarjat.«*). Ena oseba iz srednje in ena oseba iz tretje generacije sta v tistem obdobju čutili željo po stikih z različnimi ljudmi (*»Pogrešam zdej edino tist šunder okrog sebe. Sej imam tut doma jih, ampak vseen ni to tist ... različni ljudje, iz različnih koncev ...«*).

Ena oseba iz srednje generacije je poudarila, a se lažje pogovarja s starejšimi, ena oseba iz tretje generacije pa poudarila, da se bolje počuti med svojimi vrstniki. Ko sem spraševala, če so se odnosi (z ljudmi zunaj skupine) po vključitvi v skupino kaj izboljšali, mi je sedem oseb odgovorilo, da ne, in bili so predstavniki srednje in tretje generacije. Tri osebe so mi odgovorile, da so se odnosi izboljšali. Izboljšanje so videle predvsem v večjem krogu poznanstva, v tem, da imajo boljše odnose z domačimi od članic skupine, da so bolj povezani z ljudmi (*»Bolj sem povezana z ljudmi, čeprav jih ne srečujem, ampak nekako sem pa povezana z njimi.«*). Vse tri osebe so sedaj bolj odprte, dve gresta tudi več med ljudi (*»Danes recimo grem na sprehod pa sem vesela, če koga srečam, ki ga poznam, da se ustavim in da izmenjava pet besed. Pred to skupino, bi se jaz temu izognila, če bi se le dal.«*).

Trem osebam je skupina pomagala, da so izboljšale odnose zunaj skupine.

4.7.1 Socialna mreža

Kadar so imeli ljudje bogato socialno mrežo že pred vključitvijo, se ta spremeni zgolj zaradi nove vezi, ki je skupina, ali zaradi tesnejših stikov, ki so jih navezali z ljudmi iz skupine. Pri tistih, ki so imeli pred vključitvijo v skupino zelo skromno socialno mrežo, je opaziti razliko, da se ta poveča ne samo zaradi skupine, ampak tudi zaradi novih odnosov z različnimi ljudmi.

4.8 Informacije o skupini

Kar petim osebam je za skupino povedal prijatelj ali znanec, ki je bil vključen v skupino. Eni osebi je povedala sestra, dvema pa voditeljica skupine. Dve osebi sta za skupino izvedeli prek javnega obveščanja. Ena je obvestilo o društvu prebrala v lokalnem časopisu, druga pa je videla plakat v neki trgovini, na katerem so bili podatki o društvu. Tri osebe pred to informacijo za skupino niso vedele, dve osebi pa sta skupine poznali in slišali le lepe stvari o njih. V tej kategoriji ni razlik med srednjo in tretjo generacijo.

4.9 Vključitev v skupino

Ko sem spraševala o razlogih, zakaj so se ljudje odločili za vključitev v skupino, so bili najpogostejši odgovori: zaradi družbe, za preganjanje osamljenosti, da narediš nekaj za sebe, da nekam greš in ker je bilo lepo na prvem srečanju. Predstavniki tretje generacije so omenjali predvsem druženje (*»Da nekam greš v eno družbo«*). Ena oseba iz srednje generacije je kot razlog navedla spremembo (*»Da je mal teden drugačen ... da spremeniš okolico ...«*).

Dva iz srednje generacije sta v prvo srečanje privolila zaradi obljube (*»Jaz sem šla v skupino samo zato, ker sem tej prijateljici, s katero se pozna že 30 let, obljubila, da bom prišla in obljuba dela dolg ...«*), ena oseba iz tretje generacije pa prvo srečanje obiskala zaradi radovednosti. Ista oseba, ki je privolila v prvo srečanje zaradi obljube, je tudi zelo kolebala ali naj gre ali ne, spraševala se je, kaj bo ona tam iskala. Tisti, ki so prvo srečanje opisovali, so ga opisali kot prijetnega. Eni osebi je bilo na prvem srečanju težko, hkrati pa tudi lepo.

Kar pet oseb od skupine ni pričakovalo nič. Tisti, ki so kaj pričakovali od skupine, je bilo to predvsem druženje, pogovor, da bo lepo, konec osamljenosti (*»Da se bomo mal pogovarjal, da nisi osamljen, da ti čas mine. Za preganjanje osamljenosti.«*), dobre odnose med člani in ljudmi.

Tudi tukaj nisem opazila razlik med drugo in tretjo generacijo.

4.10 Skupina

O skupini so ljudje kar veliko govorili. Ko so omenjali dogodke iz skupine, so govorili o taboru, o posedanju v parku, o srečanju na kavi in izdelovanju novoletnih čestitk. Dogajanje v

skupini so opisovali predvsem tisti iz srednje generacije. Povedali so, da se v skupini pogovarjajo, pojejo, telovadijo in imajo različne programe.

Tone Kladnik (1997: 28–29) lepo opiše pomen skupin. Pravi, da s svojimi raznovrstnimi dejavnostmi veliko prispevajo k človekovemu zadovoljstvu, zdravju in kakovosti življenja. V njih ljudje neposredno in celostno zadovoljujejo svoje potrebe in rešujejo težave, saj njihovo delovanje ni odtujeno iz konkretne vsakdanjosti, zato ima nanje in na okolico celosten življenjski vpliv.

O ljudeh v skupini so spet govorili predstavniki srednje generacije. Vodje je ena oseba opisala kot super osebe, ki jim ni nič težko, članice pa so dobile simpatično oznako (*»... vse so take dobrovoljčke.«*). Za članice je bilo povedano, da imajo pozitivno mišljenje in vero v življenje. Tri osebe iz srednje generacije so povedale tudi nekaj pravil, ki veljajo v njihovih skupinah:

- Če nekdo govori, mora drug poslušati.
- Vsi se morajo tikati med seboj.
- Ni opravljanja.

O odnosu do skupine so bolj govorili predstavniki srednje generacije. Nekomu je skupina postala navada in rad gre na skupino, druga oseba je za skupino rekla, da ji veliko pomeni. Vsi težko pričakujejo tisti dan, ko je skupina, dve osebi pa sta skupino označili za družino (*»Ne vem, sploh taka povezanost ... kot ena družina smo.«*).

Kladnik (1997: 28) pove tudi, da je skupina za samopomoč sodobna oblika nekrajevnega sosedstva in nekrvnega sorodstva, deloma pa tudi nadomestek v krizi zakona, družine, prijateljstva itd.

Ko ljudje izgubijo svoje brate, sestre, partnerje, so osamljeni in si želijo znova imeti občutek, da nekam pripadajo, da so z nekom tesno povezani. Skupina pomaga nadomestiti to praznino. Tudi če človek nima družinske krize in tudi če ni ostal sam, lahko skupino vidi kot svojo drugo družino.

Ko sem spraševala, kakšne novosti je prinesla skupina, je ena oseba iz srednje generacije rekla, da nobenih. Osebe obeh generacij so mešano navajale novosti. Povedale so, da bolj cenijo majhne stvari, da bolj cenijo, kar imajo, da so življenjsko bolj odprti, da je več sproščenosti, širši krog poznanstev, kot novost so navedli tudi poslušanje drugega. Ena oseba je lepo strnila novosti v naslednjem stavku:

4M: *»Morš poslušat vedno eden drugega, nimaš samo ti probleme, jih imajo ostali tut in to te že mal bolj življenjsko odpira.«*

Nekateri so kot novost navajali tudi dogajanje, ki se odvija v okviru skupine, kot so izleti, pogovori o različnih temah na skupini, petje narodnih pesmi. Zanimiva mi je bila izjava ene od predstavnic srednje generacije:

1M: *»Meni nikol na misel ni prišlo, da bi jaz pela slovenske narodne pesmi, čeprav jih znam. To pa zato, ker mi je bilo prvič nerodno, drugič pa je to čisto nekaj drugega, kar je meni všeč. No, na skupini se derem kot sraka.«*

4.11 Pomembni dogodki v skupini in zunaj nje

Tabela 4.1: Pomembni dogodki v skupini in zunaj nje

POMEMBNI DOGODKI V SKUPINI	BISTVO DOGODKA	Generacija
IZLET (na Primorsko)	Veliko videli	S
IZLET (Izlet v Izolo)		S
IZLET (Izlet v Socerb)	Obisk kraja, ki veliko pomeni	S
OBISK CERKVE NA BREZJAH	Upoštevanje drugačnosti in različnih mnenj v skupini	M
OGLEDE CERKNIŠKEGA JEZERA	Veliko videli	S
NASTOP NA TV S SKUPINO	Videla, kako je na televiziji	S
SREČANJE VSEH SKUPIN	Opomin na to, da je vsako obdobje lepo	M
PRVO SREČANJE	Odkritosrčen sprejem	M
VKLJUČITEV V SKUPINO	Pomoč skupine	M
TABOR	Medgeneracijsko druženje	S
TABOR	Veliko se dogaja	M

Ugotovila sem, da so kot pomembne dogodke predvsem navajali izlete, tabor in prvo srečanje oziroma vključitev (*»Mislm, to sem jst hvaležna k sem na skupino prišla, ki je men tako pomagala.«*)

Ko sem spraševala o pomembnih dogodkih zunaj skupine, mi je kar pet oseb odgovorilo, da ni nobenega takšnega dogodka. Tisti, ki so povedali kakšen dogodek zunaj skupine, so omenjali zlom noge, možovo poškodbo, praznovanja rojstnih dni, rojstvo vnukov in diplomo sinove žene. Tisti, ki so govorili o bistvu dogodka zunaj skupine, so gledali predvsem z zdravstvenega vidika, tako da je bilo bistvo dogodka strah pred posledicami poškodbe in veselje ob ozdravitvi.

4.12 Pozitivne in negativne strani skupine

Pozitivnih strani skupine je bilo zelo veliko, zato bom o njih pisala nazadnje. Po rezultatih moje raziskave negativnih strani skupine ni. Ko sem spraševala o predlogih za izboljšanje skupine, so padle naslednje ideje:

- srečanja dvakrat na teden,
- več srečanj na terenu (ogledi muzejev),
- bolj raznolika oblika srečanj (npr. organizirana dogajanja pred prazniki),
- več izletov.

Največ so kot pozitivno stran skupine omenjali pogovor in druženje. Pogovor je omenilo kar osem ljudi od desetih vprašanih, druženje pa šest ljudi.

Skupine starih za samopomoč imajo res veliko pozitivnih lastnosti in zato tudi zelo pozitivno vplivajo na človeka, ki je v drugem ali tretjem obdobju svojega življenja. Pozitivni so ljudje, ki so vedno dobre volje, razigrani in vedno poslušajo, ko želi nekdo nekaj povedati. Med seboj se dobro razumejo in vedo, da lahko vedno računajo drug na drugega. Energijo je čutiti tudi v dogajanju v skupini, saj se ljudje na srečanjih zabavajo, pojejo, telovadijo, predvsem pa pogovarjajo. Posebni dogodki so srečanja na terenu, kot so pogovori ob kavi, posedanja v parku ob sončnih dnevih in ogledi domov počitka. Pri vsem tem ne smem pozabiti na tabor, ki skoraj vsakemu članu pusti poseben pečat. Skupina nudi varnost, prijateljstvo, pomoč v težavah, spremembo predvsem pa varuje pred osamljenostjo. Človeku da občutek, da ga nekje še potrebujejo, da je nekje dobrodošel, in s tem mu vliva samozavest.

Vse pozitivne lastnosti sem zaradi velikega števila in boljše preglednosti razporedila v tabelo.

Tabela 4.2: Pozitivne strani skupine

Ljudje:	Sočutje članic	
	Razigranost ljudi	
	Super ljudje	
	Ljudje vedno dobre volje	
	Podpora članov	
	Iskreni prijatelji	
	Vsi te poslušajo	
Dogajanje v okviru skupine:	Pogovor:	Pogovor o preteklosti
		Pogovor po domače
		Vsak svoje pove
		Vse lahko poveš
		Povedano ostane v skupini
	Druženje:	Z vrstniki
		Medgeneracijsko druženje
	Zabava:	Petje
	Skupina na terenu:	Skupni izleti
		Izleti
		Ogled doma za upokojence
	Ustvarjanje	
Vzdušje v skupini:	Odnosi med člani:	Povezanost med člani
		Enakovrednost med člani
		Ni tekmovanja
		Razumevanje
		Pomoč drug drugemu
		Sprejmejo te takega, kot si
		Nesebičnost
		Iskrenost
		Prijetno vzdušje
	Vedno lepo:	
	Razgibano	
	Smeš	
	Uspešno premagovanje težav v skupini	

Stvari, ki jih skupina omogoči:	Uspešnejše soočanje s težavami:	Da vidiš, da nimaš samo ti težav
		Pozabiš na težave
		Spoznavanje novih načinov reševanja težav
		Lažje premagovanje težav
	Primerjavo sebe s člani	
	Kontakt z ljudmi	
	Pripravo na lastno starost	
	Vidiš, da družba ni pozabila na stare ljudi	
	Kaj novega izveš	
	Pozitivni vpliv	
	Nudi duševno hrano	
	Prijateljstvo	
	Da možnost, da kam greš	
	Združuje ljudi	
	Spremembo	
	Sprostitev	
	Obvaruje pred občutkom osamljenosti	
	Veliko dobrih izkušenj	
Občutki, ki jih daje skupina:	Voljo do življenja	
	Pripomore k občutku lastne vrednosti	
	Občutek, da nisi sam	
	Občutek pripadnosti	
	Občutek, da nisi odpisan	
	Občutek varnosti	
	Notranje zadovoljstvo	
	Vliva samozavest	
	Občutek, da si nekje dobrodošel	
	Občutek, da te nekje upoštevajo	
	Občutek, da te še nekdo potrebuje	

Nova spoznanja:	Bolj ceniš, kar imaš
	Bolj pozitiven pogled na mlajše generacije
	Vidiš, da ni vse v materialnem
	Spoznavanje, da lahko že samo s tem, da si, nekoga spraviš v dobro voljo

Drugi pozitivni vidiki skupine:	En cilj imaš, da si enkrat na teden vzameš čas
	Rešila sem si življenje
	Izvir pozitivne energije

5. SKLEPI:

- Skupina starih za samopomoč pozitivno vpliva na človekovo doživljanje sebe, in sicer v smislu, da so ljudje bolj veseli in se boljše počutijo glede sebe.
- Ljudje, ki so vključeni v skupino starih za samopomoč, so v življenju doživeli različne stresne dogodke, najpogostejši stresni dogodek pa je izguba bližnjega oziroma partnerja. Skupina starih za samopomoč pomaga pri premagovanju stresnih dogodkov. Predvsem predstavnikom tretje generacije skupina pomaga, da se lažje soočajo s težavami. Soočanje je lažje, ker skupina svojim članom daje občutek varnosti, saj si člani med seboj pomagajo z nasveti in tolažbo, hkrati pa skupaj odkrivajo nove načine reševanja problemov.
- Ljudje, ki se vključujejo v skupine starih za samopomoč, so po naravi optimistični, družabni, veseli in skromni ljudje, ki imajo radi dogajanje v življenju.
- Po vključitvi v skupino starih za samopomoč ljudje pozitivneje gledajo na svoje zdravstveno stanje.
- Večina ljudi, vključenih v skupino starih za samopomoč, prejema pokojnino in so materialno samostojni. Skupina ne vpliva na materialno stanje svojih članov.
- Nekateri ljudje, ki so vključeni v skupino starih za samopomoč, skupino navajajo kot eno od pomembnejših stvari v njihovem življenju. Pomembni so jim ljudje, ki so v skupini, občutki, ki jim jih skupina vzbuja, in dogajanje v skupini.
- Sprememba v vsakdanjem dogajanju v okviru doma je po vključitvi v skupino predvsem v tem, da ljudje bolj načrtujejo obveznosti, ki jih imajo tisti dan, ko je srečanje skupine. Sprememba v vsakdanjem dogajanju zunaj doma pa je v tem, da se ljudje sedaj enkrat na teden udeležijo skupine.
- Ugotovila sem, da se izboljšanje odnosov zgodi v primerih, ko se v skupino vključi nekdo, ki je imel pred vključitvijo slabe medčloveške odnose ali jih sploh ni imel. V takšnih

situacijah se izboljšanje kaže predvsem v tem, da oseba postane bolj odprta, začne iskati ljudi, ima željo po druženju in si poveča krog poznanstev.

Predvsem pri ljudeh, ki so imeli pred vključitvijo v skupino zelo skromno socialno mrežo, se po vključitvi v skupino opazi razlika. Pri teh ljudeh je opaziti, da po vključitvi v skupino povečajo svojo socialno mrežo, vendar ne samo z ljudmi iz skupine, ampak z različnimi ljudmi. Pri drugih se socialna mreža poveča predvsem zaradi skupine same, v nekaterih primerih pa ljudje stkejo tudi tesnejše stike z ljudmi iz skupine, socialna mreža pa se poveča za bolj individualne stike.

- Ljudje dobijo informacije o skupini predvsem od prijateljev in znancev, ki so že vključeni v skupino. Nekateri za skupino izvedo prek sredstev javnega obveščanja, kot so časopisi ali plakati, izobešeni v različnih javnih prostorih.
- Ljudje se v skupino starih za samopomoč vključijo predvsem zaradi druženja. Drugi razlogi so še preganjanje osamljenosti, da mine čas, zaradi spremembe, da se imajo lepo in da naredijo nekaj zase. V moji raziskavi je večina ljudi skupino prvič obiskala na lastno pobudo. Nekateri se zgolj odzovejo povabilu na skupino, zgodi pa se tudi, da kdo obišče skupino zaradi prepričevanja drugih, da je zanj to dobro.
- Veliko ljudi se v skupino starih za samopomoč vključi brez kakršnih koli pričakovanj. Tisti, ki imajo pričakovanja, pričakujejo predvsem druženje, pogovor in da se bodo imeli lepo.
- Običajno dogajanje v skupini je petje, telovadba in pogovor. Izredni dogodki v skupini, ki se odvijajo na terenu, so srečanja na kavi, posedanje v parku in tabori. Vodje skupin opravljajo svoje delo iz srca in jim nič ni težko. Pravila skupine, ki so jih ljudje omenjali v moji raziskavi, so poslušanje drug drugega, tikanje med člani in brez opravljanja. Skupina nekaterim članom zelo veliko pomeni in jo dojemajo kot družino. Večina članov težko pričakuje dan, ko imajo srečanje.
- Novosti, ki jih skupina prinese, so predvsem širši krog poznanstev, izleti in pogovori v okviru skupine. Sem spadajo tudi nekatera nova spoznanja, ki jih člani dobijo zaradi

vklučitve v skupino. Predvsem znajo bolj ceniti to, kar imajo, znajo ceniti majhne stvari, vidijo, da nimajo samo oni problemov, in se življenjsko bolj odpirajo.

- Člani kot pomembne dogodke v skupini navajajo predvsem izlete in tabor. Drugi pomembni dogodki so še srečanja vseh skupin in vključitev v skupino. Pomembni dogodki zunaj skupine so predvsem praznovanja, poškodbe in rojstvo vnukov.
- Člani skupine starih za samopomoč čez skupino nimajo pripomb in pravijo, da negativnih strani skupine ni. V nasprotju s tem najdejo veliko pozitivnih strani skupine, ki so:
 - pozitivni, iskreni in sočutni ljudje;
 - druženje z vrstniki in medgeneracijsko druženje;
 - zabava, pogovor, ustvarjanje in izleti;
 - ogledi domov za upokojence in priprava na lastno starost;
 - povezanost, enakovrednost in pomoč med člani;
 - pomoč pri soočanju s težavami;
 - prijateljstvo, sproščenost in dobre izkušnje;
 - občutki, ki jih skupina vzbuja (da nisi sam, občutek pripadnosti, notranje zadovoljstvo, da si nekje dobrodošel, da te še nekdo potrebuje);
 - nova spoznanja (bolj ceniš, kar imaš, pozitivnejši pogled na mlajše generacije);
 - izvir pozitivne energije.
- Predvsem pri ljudeh, ki so imeli pred vključitvijo v skupino zelo skromno socialno mrežo, se po vključitvi vanjo opazi zelo velika razlika. Pri teh ljudeh je opaziti, da po vključitvi v skupino povečajo svojo socialno mrežo, vendar ne samo z ljudmi iz skupine, ampak z različnimi ljudmi. Pri ljudeh, ki so imeli že pred vključitvijo kar široko socialno mrežo, se pojavljata dve obliki sprememb v socialni mreži. Pri nekaterih se socialna mreža poveča za odnos s celotno skupino, v nekaterih primerih pa se poveča za tesnejše odnose z nekaterimi ljudmi iz skupine.

6. PREDLOGI:

Ko sem svoje intervjuvance spraševala po predlogih za izboljšanje skupine, so navedli naslednje:

- Srečanja bi morala biti dvakrat tedensko.
- Več srečanj na terenu – več izletov, ogled muzejev.
- Bolj raznolika srečanja.
- Organiziranje dogajanj pred prazniki.

Moji predlogi, ki so se mi porodili v času, ko sem pisala svojo diplomsko nalogo, so predvsem, da se tovrstne skupine še bolj širijo in da bodo čim bolj dostopne vsakomur, ki se bo želel vključiti. Opazila sem, da je še vedno preveč ljudi, ki ne vedo veliko o teh skupinah ali celo ne vedo, da obstajajo. Zato bi bilo treba še bolj delati na ozaveščanju ljudi o obstoju teh skupin in o programu, ki se izvaja v njih. Opazila sem tudi, da v teh skupinah skoraj ni zaslediti mladih ljudi. Mladina se bolj udeležuje taborov, na rednih srečanjih jih žal ni. Zato je moj predlog, da bi se tudi študentom socialnega dela bolj približal ta vidik pomoči starim ljudem, saj družabništvo med mladim in starim človekom obogati oba z neko novo energijo in ponuja lepo osnovo za dobro izkušnjo socialnega dela.

Drugih predlogov nimam, ker sem bila navdušena, ko sem videla, kako zelo se vsi trudijo za dobro počutje ljudi v skupini. Moj največji predlog je ta, da se takšno delo nadaljuje še naprej. Želim si, da bi bili voditelji tudi v prihodnje tako predani svojemu delu. Pri raziskovanju sem opazila, da ljudem zelo veliko pomeni tabor, ki ga društvo organizira enkrat na leto, zato je nujno, da se ta dejavnost izvaja še naprej.

7. OSEBNA IZKUŠNJA

Ves čas pisanja diplomske naloge sem se spraševala, kje bom lahko opisala svoja občutja in razmišljanja, ki so se mi porajala ob nastajanju diplomske naloge in zato sem se odločila, da bom naslednje vrstice namenila prav temu.

Ko sem se odločala za temo diplomske naloge, je bila moja prva želja pisati o terapiji z živalmi. Komur koli sem povedala, da nameravam pisati o tej temi, so jo sprejeli z navdušenjem in zanimanjem. Po daljšem razmisleku sem ugotovila, da mi ta tema ne ustreza in sem se zaradi več razlogov odločila, da bom pisala o starosti in starih ljudeh. Eden od razlogov je bil, da sem se starosti močno bala in sem se s tem strahom želela soočiti. Odzivi ljudi so bili popolnoma drugačni, ko sem povedala, da sem zamenjala temo in da bom pisala o starosti. Nekateri so mi rekli, da je to dolgočasna tema in da je že tolikokrat opisana, da nimam več kaj raziskovati, drugi pa so me zgolj odpravili z nasmehom in s pogledom, ki je pravil, da jih to ne zanima. Bila sem zelo razočarana nad odzivi ljudi in priznati moram, da sem na trenutke tudi sama dvomila o svoji izbiri. Spraševala sem se tudi, kakšen odnos imajo ti ljudje do starih, če se že do mene tako obnašajo, ki zgolj pišem o tem.

Vseeno sem vztrajala in sedaj mi res ni žal. Med raziskavo sem spoznala deset čudovitih ljudi, ki so me toplo sprejeli v svoje domove, čeprav niso o meni vedeli nič in sem bila za njih popolna tujka. Predvsem pri starih ljudeh sem opazila, da so imeli veliko željo po stiku in so izrazili željo, da bi jih še kdaj obiskala. Ko sem opravljala intervjuje in hodila od doma do doma, me je prešinilo, da je to tisto, kar socialnemu delu še vedno manjka. Žal se prevečkrat zgodi, da socialni delavec ureja večino stvari iz pisarne in gre le redko kdaj na teren. Opazila sem, kako se ljudje odprejo in zaupajo, ko so v svojem domačem okolju in se počutijo varne. Res je, da jaz nisem bila v vlogi socialne delavke, tako da ne morem popolnoma enačiti tega, vendar vseeno menim, da se bo oseba bolj odprla v prostoru, ki ga bo lahko označila za varnega. Ti ljudje so mi pokazali izjemno mero zaupanja, pripovedovali so mi svoje osebne zgodbe in nekatere od njih so me prav pretresle. Prav vsaka od teh zgodb mi je pustila pečat, ki ga bom dolgo nosila s seboj. Ta diplomska naloga mi je dala veliko, ne zgolj v smislu konca študija. Pomagala mi je, da sem prišla spet bolj v stik s sabo in ugotovila, kako zelo uživam v delu z ljudmi, saj sem na to v zadnjem letu kar malo pozabila. Začela sem se spopadati z enim od mojih največjih strahov in čeprav vem, da strah ne izgine čez dan, imam občutek, da sem na dobri poti, da ga premagam.

Ves čas sem se zavedala, da je na to temo napisanih že ogromno diplomskih nalog, vendar mi to ni vzelo poguma in motivacije za pisanje. Meni je to predstavljalo še večji izziv, saj sem želela v poplavi diplomskih nalog o starih napisati drugačno, ki bo mogoče po nečem izstopala, če ne po drugem, vsaj po tem, da bo moja in bo unikat.

Med raziskovanjem sem se tudi udeležila srečanja skupine za samopomoč in bilo je enkratno. Celotna skupina me je zelo lepo sprejela in komaj sem se jim dobro predstavila, že smo skupaj peli, telovadili in se veselili. Bila je res lepa izkušnja, ki jo nameravam še kdaj ponoviti. Vpliv skupine sem okusila na lastni koži, ko sem bila prisotna na srečanju in ko sem poslušala pripovedovanja mojih intervjuvancev. Lahko zgolj potrdim, kar so pokazali rezultati moje raziskave. Skupine starih za samopomoč res pozitivno vplivajo na človeka.

Ko zdaj gledam nazaj, mi tudi za trenutek ni žal, da sem izbrala to temo, nasprotno, zelo vesela sem, da sem jo izbrala.

8. LITERATURA:

- Berger, K. S., Thompson, R. A. 1994. The developing person through the life – span. Worth Publishers.
- Birsa, Mirko. 1992. Življenje po šestem križu. Murska Sobota: Pomurska založba.
- Brelih, Ema. 2000. Starost – moja priložnost. V: E. Brelih, R. Kavčič, M. Pavšič, V. Tušar (ured.), Iz odraslosti v zrelost. Vrhnika: Galerija 2.
- Chopra, D. 1996. Mlado telo in neodvisen um. Ljubljana: Vale – Novak.
- Creagan, Edward T. 2001. Klinika Mayo o zdravem staranju. Odgovori za uspešno tretje življenjsko obdobje. Ljubljana: Educy.
- Frankl, Viktor E. 1994. Zdravniki in duša. Celje: Mohorjeva družba.
- Frankl, Viktor E. 2005. Človek pred vprašanjem o smislu: izbor iz zbranega dela. Ljubljana: Pasadena.
- Hildebrand, Peter. 1995. Beyond Mid – Life Crisis. A psychodynamic approach to ageing. London: Sheldon.
- Hojnik-Zupanc, Ida. 1997. Priprava na upokojitev in starost. V: Ida Hojnik-Zupanc (ured.), Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Holmes, T. H., Rahe R. H. 1967. The social readjustment rating scale. J. Psychosomatic Research, 11.
- Hrovat, Majda. 2006. Medsebojna povezava zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije in lokalnih društev. V: Natalija Brodar, Helena Ogorelec, Joži Trstenjak (ured.), Jesenski cvet 3: medgeneracijsko društvo. Domžale: Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet.
- Hrovat, Majda. 2006. Kratek oris razvoja medgeneracijskega društva Jesenski cvet. V: Natalija Brodar, Helena Ogorelec, Joži Trstenjak (ured.), Jesenski cvet 3: medgeneracijsko društvo. Domžale: Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet.
- Kastenbaum, Robert. 1985. Staranje. Murska Sobota: Pomurska založba, Ljubljana: Centralni zavod za napredek gospodinjstva.
- Kladnik, Tone. 1997. Skupine starih za samopomoč v Sloveniji. V: Ida Hojnik-Zupanc (ured.), Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in

- zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Klevišar, Metka. 1997. Smrt kot spravi zaključek življenja. V: Ida Hojnik-Zupanc (ured.), Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
 - Knific, Branka. 1997. Medgeneracijski odnosi. V: Ida Hojnik-Zupanc (ured.), Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
 - Kožuh Novak, Mateja. 2005. Skrb za spoštovanje človekovih pravic šibkih, bolnih in onemoglih je civilizacijski dosežek. V: Mateja Kožuh Novak (ured.), Starejši o nasilju nad starejšimi v slovenski družini. Zamolčane zgodbe. Ljubljana: Slovenska filantropija, Društvo za promocijo prostovoljnega dela, Zveza društev upokojencev Slovenije.
 - Kristančič, Azra. 2005. Nova podoba staranja – siva revolucija. Ljubljana: AA Inserco.
 - Lamovec, Tanja. 2001. Življenje vsakega človeka je vredno romana. Socialno delo 40, 2–4: 231 – 237.
 - Lawton, George. 1943. New goals for old age. New York: Morningside Heights.
 - Lenzer, Anthony. 1998. Retirement orientations: A conceptual overview. V: David E. Redburn, Robert P. McNamara, Edit. Social gerontology. Westport, Connecticut – London: Auburn House.
 - Pečjak, Vid. 2007. Psihologija staranja. Bled: Samozaložba.
 - Pentek, Metka. 1995. Kaj vpliva na zdravo staranje. Uvodne misli. V: Metka Pentek (ured.), Zdravo staranje. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije, Inštitut za varovanje zdravja RS.
 - Pentek, Metka. 1997. Dementnost in načini ohranjanja miselne, čustvene in socialne svežine. V: Ida Hojnik-Zupanc (ured.), Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
 - Ramovš, Jože. 1997. Smiselno življenje v starih letih. V: Ida Hojnik-Zupanc (ured.), Dodajmo življenje letom. Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

- Ramovš, Jože. 2003. Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Ramovš, Jože. 1988. Med zgodovinsko in osebno izkušnjo. Antropološka dinamika človeških izkušenj. V: 2000, št. 44/45, str. 116 – 125.
- Ramovš, Jože. 1993. Družina – metropola človeških izkušenj. V: Lukas E. Družina in smisel. Celje: Mohorjeva družba.
- Ramovš, J., Kladnik, T., Knific, B. 1992. Skupine starih za samopomoč. Ljubljana: Inštitut za socialno medicino in socialno varstvo.
- Ramovš, Jože. 2005. Medčloveški in medgeneracijski odnosi – pogoj za kakovostna poznejša leta. V: Jospi Turk (ured.), Zdrava poznejša leta: naj bodo tudi lepa. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Stoppard, Miriam. 1991. Življenje po petdesetem. Vodnik za starejše. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

INTERNETNI VIRI:

- Milošević – Arnold, Vida. 2006. Socialno delo s starimi ljudmi. Izbrani članki in referati. Študijsko gradivo. (November 2007),
[http://www.fsd.si/gradivo/4.%20letnik/Socialno%20delo%20s%20starimi/PRIRO%C4%8CNIK%20SDSS\(06\).doc](http://www.fsd.si/gradivo/4.%20letnik/Socialno%20delo%20s%20starimi/PRIRO%C4%8CNIK%20SDSS(06).doc)
- Medgeneracijsko društvo Jesenski cvet, Domžale. Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. (februar 2008),
http://www.zdruzenje-zsggs.si/medgeneracijska_drustva/2007050811223975/
- Zakon o socialnem varstvu. Ur. l. RS. št. 52 – 4052/95. <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199552&stevilka=2443>, (Februar 2008)
- Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. (februar 2008)
http://www.zdruzenje-zsggs.si/medgeneracijska_drustva/2007050811223975/
- Razvoj nevladne organizacije. Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. (Februar 2008), http://www.zdruzenje-zsggs.si/o_zvezi/razvoj_zdruzenja
- Vertot, Nelka. 2007. 1. oktober – mednarodni dan starejših. Statistični urad RS. (november 2007), http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=1180
- Strategija varstva starejših do leta 2010 – solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva. Fakulteta za socialno delo.
http://www.fsd.si/gradivo/4.%20letnik/Socialno%20delo%20s%20starimi/strategija_starejsi_2010.pdf

9. POVZETEK:

V diplomski nalogi sem želela raziskati, kako skupine starih za samopomoč vplivajo na odnose, ki jih ima človek z drugimi ljudmi, in tudi na druga področja njegovega življenja. Sestavila sem intervju z dvema sklopoma, in sicer je prvi zajemal obdobje pred vključitvijo, drugi pa obdobje po njej. Ko sem brskala po internetnih straneh in iskala društvo, ki bi mi pomagalo pri raziskavi, sem zasledila, da tudi v mojem okolišu obstaja društvo, imenovano medgeneracijsko društvo Jesenski cvet. Stopila sem v kontakt z lokalno organizatorko skupin starih ljudi za samopomoč v tem društvu in se z njo dogovorila, da mi poišče 10 ljudi, ki bi bili pripravljeni odgovarjati na moja vprašanja. V meni se je zbudilo tudi zanimanje za medgeneracijsko druženje, zato sem se odločila, da bom v svojo raziskavo vključila pet članov srednje generacije in pet članov tretje generacije. Zelo hitro sem dobila telefonske številke ljudi, ki so bili pripravljeni sodelovati. Vsi so me toplo sprejeli v svoj dom in mi z veseljem zaupali svoje zgodbe. Odgovori na vprašanja so bili bogati in izvedela sem vse, kar sem želela, da sem lahko odgovorila na svoja raziskovalna vprašanja.

Ugotovila sem, da skupine starih za samopomoč pozitivno vplivajo na človeka. Kar zadeva odnose, je bila največja razlika po vključitvi v skupino opazna pri ljudeh, ki so imeli v obdobju pred vključitvijo zelo slabe medčloveške odnose in skromno socialno mrežo. Pri teh ljudeh je skupina povzročila velike spremembe na tem področju in tudi na drugih. Tisti, ki so imeli že prej široko socialno mrežo, se jim je ta povečala za skupino samo ali pa so pridobili nove, tesnejše vezi z ljudmi iz skupine.

Skupina vpliva tudi na druga področja človekovega življenja. Vpliva na to, da se človek boljše počuti glede sebe, svoje zdravstveno stanje doživlja pozitivneje in se lažje sooča s težavami. Nekateri ljudje so v obdobju po vključitvi navajali skupino kot eno od pomembnejših stvari v njihovem življenju. Skupina ima veliko prednosti oziroma pozitivnih lastnosti, najpomembnejše po mojem mnenju so druženje in pogovor, kar ne pomeni, da preostale niso pomembne.

Skupine starih za samopomoč pozitivno vplivajo na ljudi, ki se v njih vključijo, in prispevajo h kakovostnemu staranju in starosti, saj je ta vpliv viden na skoraj vseh področjih človekovega življenja.

10. PRILOGE:

INTERVJU

1. SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino?
2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino? (ekozemljevid)
3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?
4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?
5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?
6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?
7. Kje ste izvedeli za skupino?
8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?
9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi s skupino?

2. SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?
2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino?
3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?
4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino? (ekozemljevid)
5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?
6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?
7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?
8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?
9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?
10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni?
11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku, oziroma kakšni so plusi in minusi skupine ter kakšni so vaši predlogi za izboljšanje skupine? (PMI)

PREPIS INTERVJUJEV

IM (ženska, 60 let, živi v bloku, 1 leto v skupini)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Meni je leta 2005 umrl mož. On je bil sicer že prej bolan. Njega je možganska kap pred desetimi leti, samo maja 2005 sva se pa pogovarjala, tako kot se midve zdaj, čez dve minute mi je pa v naročje padu in umrl, ga je pa infarkt zadel. On je bil takrat star 56 let, ko je umrl. Ne samo, da nisi pripravljen na to, da ti bo mož tako mlad umrl, mene je pustu tudi v neverjetnih finančnih težavah. On je imel podjetje, ki je ravno zaradi njegove možganske kapi pred desetimi leti, šlo dol in stranke sva izgubljala. Takrat, ko je umrl, je meni mož pustil milijonske kredite. Jaz, prvo, kar je, če ne bi imela treh hčera, skočim čez oken, se obesim, skratka, jaz sem zaradi otrok obstala, ampak bila sem pa živ mrlič. Komunicirala sem samo s tremi hčerami in tisti moment je bilo zame konec življenja. Poleg tega so bile te finančne težave tako hude, da nisem vedela, kako se jih bom rešila. Jaz sicer v boga ne verjamem, ampak nekaj je bilo ... Od moje srednje hčere fant ima tudi podjetje in mi je v tistih trenutkih pomagal z nasveti in na koga se obrnit, na katere advokate. Skratka, na koncu se je finančno vse rešilo, ampak jaz sem bila še zmeraj, mislim...Ne najdem izraza. Ni mi bilo do tega, da bi šla med ljudi, z nikomer se nisem hotela pogovarjat. Punce so bile zaposlene, več ali manj sem bila po cele dneve sama in po cel dan nisem ust odprla. Ni mi bilo do ničesar. Sama sebi sem bil zadosti, sama sebi sem se smilila, mislila sem, da mi noben na svetu ne more pomagat in da ni noben tak revež kot jaz.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Po smrti moža sem komunicirala samo s hčerami.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Cel dan sem bila sama v stanovanju, če sem pa kam šla, sem se pa izogibala ljudi. Sem šla na kolo pa sem se vozila po tri ure ne da bi spregovorila, šla sem na sprehod, usedla sem se v avto in se šla sprehajati po Ljubljani in sem prav upala, da ne bom na sprehodu srečala koga poznanega, da se ne bi bilo treba pogovarjat.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

Pol leta za tem, ko je mož umrl sem izvedela, da imam raka. Bilo je pa tako. Mojo srednjo hčerko je po moževi smrti zagrabila panika in je mislila, da ker ji je oče umrl, ji bo tudi mama. Ona me je prijavila na vse možne preglede. Prijavila me je tudi mamografijo in tam so ugotovili, da imam miom v velikosti oreha, ki je rakavega izvora. Jaz recimo sama nisem imela nobenih težav, tudi nobene zatrdline nisem začutila. To so ugotovili zgolj zato, ker me je hčerka prijavila na vse te preiskave. Zdravnik na onkološkem, ki me je operiral, mi je rekel, naj grem domov in naj se hčerki zahvalim, ker mi je življenje rešila, ker jaz verjetno sama ne bi ugotovila, da je kaj narobe. Zdaj so mi to samo ven vzel in to je to in jaz se zdeji niti ne obremenjujem, a bo šlo to naprej ali ne.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Takrat je bilo še nekaj finančnih težav. Moram reči, da sem jaz eno leto in pol po moževi smrti večino dolgov uspela sanirati. Fant od srednje hčere mi je pomagal prodat stroje, ker midva z možem sva imela privat tiskarno. No, ampak ti stroji so bili stari, skratka, samo še za odpad. Iz teh strojev sem jaz črpala, pač, da bi vsaj nekaj teh dolgov poplačala. V drugi fazi sem mogla pa hišo prodat. Rezervirala sem si pač tolk denarja, da sem kupila to stanovanje, ker nekje smo mogle živeti, ker smo hišo prodale. Eno leto po moževi smrti sem bila tudi že tolk stara, da sem bila upravičena do svoje penzije in tudi najmlajša hčerka ima po možu pokojnino.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Takrat so bile to samo vse tri hčere pa čisto nič drugega. Jaz sem pozabila, da imam prijateljice, da imamo družinske prijatelje, in če je kdo prišel na vrata ... men je blo, da najrajš ne bi odprla. Nisem se znala niti pogovarjat z njimi, niti se nisem hotla. Vse mi je bilo odveč. Mislila sem si, pomagat mi ne morete in oživet ga ne more noben.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

Kot sem rekla, sem bila po moževi smrti živ mrlič in nisem hotela komunicirati z nikomer. No, in ko so punce vidle, kaj se z mano dogaja, so rekle, da tako ne gre več in da bom morala iti med ljudi. No, in potem sem začela

hodit v bližnji center na prireditve. Bila sem tam fizično, psihično pa nisem dojemala. Nakar na eni od teh prireditev srečam prijateljico, s katero se pozna že trideset let. Rekla mi je, da je izvedla, da mi je mož umrl, in me je povabila, če bi prišla v njihovo skupino. Jaz nisem vedla, v kakšno skupino. Sploh nisem vedla, da te skupine obstajajo, kaj šele, da jih imamo v mojem kraju. No, in mi je na kratko predstavila, kaj v teh skupinah počnejo. Vprašala me je, če bom prišla, in sem rekla, da bom. Potem sem cel teden kolebala, ali naj grem ali ne, pa kaj bom jaz tam iskala pa nobenega ne poznam razen nje ... ampak potem sem se odločila in sem šla. Hvala bogu.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Jaz sem šla v skupino samo zato, ker sem tej prijateljici, s katero se pozna že 30 let, obljubila, da bom prišla in obljuba dela dolg ... pa nisem hotla, da bo rekla, da sem obljubila in nisem prišla. Je bil pa še en dogodek ... Ko sem hodila do menageškega bajerja in sem se usedla na klopco, takoj so bili vsi labodi okrog mene. Enkrat sem sama sebe zalotila, da se jaz z vsemi temi racami in labodi pogovarjam. Takrat sem sama sebe vprašala, če slučajno meni v glavi kaj ne manjka. Ustrašila sem se sama sebe. Verjetno je bilo to, da sem se sama zavedla, da se pogovarjam z živalmi, še dodaten vzrok, da sem jaz to povabilo na skupino še bolj sprejela z odprtimi rokami.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Nobenih. Popolnoma nič nisem pričakovala. Nisem šla z nekimi pričakovanji, ampak sem šla zgolj zaradi obljube.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Že ta njihov sprejem je bil zame tako lep. Vodja me je predstavila in povedala, da sem nova članica in naprej sem morala sama govorit. Tista prva ura je bila malo težka. Takrat sem kar jokala, ker sem povedala, da mi je mož umrl, in takrat je bilo še vse zelo sveže, ker je minilo šele dobro leto. Tista tišina, ki je bila takrat v dvorani, je bila naravnost grozljiva, in ko sem ženske pogledala, ne vem zakaj ampak ... mi je grozno veliko pomenil, da sem videla da čutijo z mano. Potem so začele čisto spontano govorit od prve do zadnje in na koncu sem ugotovila, da sploh nisem edina vdova, ampak da so razen voditeljice vse vdove. Tako vidiš, da nimaš samo ti težav, da ima vsak svoje ... par jih je, ki so izgubile moške še veliko mlajše, kot sem bila jaz, pa jo vidiš, da je danes vesela, zadovoljna in nasmejena. Že tisti prvi obisk mi je bilo tako lepo, da sem rekla, to bom pa jaz hodila vsak četrtek. Meni je v tej skupini tako lepo. Ogromno se pogovarjamo o lepih stvareh, o težavah, o boleznih. Imamo eno gospo, ki piše tako lepe pesmi, da bi jo jaz poslušala noč in dan. Včasih mam kakšne teme, včasih nimamo pa nobene teme in samo mal čvekamo pa se smejemo, pojemo, telovadimo ... Ne vem, mogoče jaz iz punc iz skupine srkam pozitivno energijo, ki jo dejansko vse imajo. Te punce imajo toliko ene vere v življenje in pozitivnega mišljenja, da enostavno pozabiš na težave, in je kot da bi jih vrgel čez ramo in jih ni več ... čeprav so še, verjetno iste, kot so bile, ker jaz sem še vedno vdova, ravno tako ne bo moža, ravno tako imam raka ... ampak ne ne razmišljam o tem. Jaz sem rabila pogovor, pogovarjat pa se nihče nima časa več danes. In to sem jaz dobila na skupini – pogovor, to, da te vsi poslušajo, kaj imaš za povedat, pa mogoče to sploh ni tako pomembno. Dejansko ta skupina je fantastična in je dala meni spet voljo do življenja.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino?

Zdaj na težave gledam z optimizmom. Takrat, ko sem izvedela, da imam raka, sem si želela, ko bi vsaj umrla, danes pa jaz to jemljem z optimizmom. Sploh ne razmišljam o tem, da zdej imam raka in bom umrla. Zdaj razmišljam o tem, da grem med ljudi, da se čim več pogovarjam. Ta skupina in ta bolezen sta mi dali ... jaz danes uživam v malenkostih. Tudi ko se peljem s kolesom, pa vidim race, ki gagajo, se sprehajajo in se ustavim in jih gledam. Včasih tega nisem znala videt. Zdej uživam vsak dan. Meni nikol na misel ni prišlo, da bi jaz pela slovenske narodne pesmi, čeprav jih znam. To pa zato, ker mi je bilo prvič nerodno, drugič pa je to čisto nekaj drugega, kar je meni všeč. No, na skupini se derem kot sraka. (smeh)

Ali se vam zdi, da je skupina pripomogla k vašemu občutku lastne vrednosti in k temu, da ste sedaj bolj zadovoljni, veseli?

Sigurno. To sto procentno. Recimo, ko sem prišla iz Egipta, kjer sva bili na izletu z mlajšo hčerko, me je klicala vodja skupine in mi je povedala, da so me pogrešale. One so me pogrešale zaradi mene in zaradi družbe, zaradi tega, kar jaz sem.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Definitivno. Bolj odprta sem za komunikacijo. Danes recimo grem na sprehod pa sem vesela, če koga srečam, ki ga poznam, da se ustavim in da izmenjava pet besed. Pred to skupino bi se jaz temu izognila, če bi se le dal. Danes pa iščem ljudi in pogovor.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Hčerke pa vsi iz naše skupine in iz obeh skupin, ki sta v našem kraju in drugi prijatelji.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Težko bi rekla, kar že nisem. Vse, kar sem že povedala.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Kot prvo, vsak dan posebej ... da se počutim zdrava, da so moje tri hčere zdrave, prvi dve zelo uspešni v službi, zadnja zelo uspešna na faksu, da imam velik prijateljic, da se nikomur več ne izogibam ... skratka, da me ni več strah življenja.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Zdaj sploh ne razmišljam o tem. Počutim se odlično.

8. Kako sedaj izgleda vaš vsakdan?

Ja, je zdej kar velika sprememba. Zdej iščem ljudi. Ne samo ob četrtnih, ko imamo skupino, ampak vsak dan. Včasih se usedem v avto in se grem za par ur kopat v toplice. Meni en dan ni dolgčas. Nobena od mojih prijateljic ne razume, da jaz ne gledam mehiških nadaljevalk, ampak jaz nimam časa za to. Meni je greh sedet noter in gledat nadaljevalko, ko zunaj sije sonček. Rajši grem na sprehod, na kolo ali pa izlet. Letos sem bila petkrat na dopustu. Zaradi teh stvari sem veliko bolj srečna. Meni je vsak dan lep, pa tudi če dež pada.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja, stvari so se čisto uredile.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine, vendar v času, odkar ste v skupini.

Tukaj bi rada najprej pohvalila naše voditeljice, ki so res super. Njim ni nič težko. Res. Vidiš, da to za njih ni neka prisila, ampak je to res iskreno in iz srca. Dogodek, ki mi je ostal v spominu, je bil pa obisk cerkve na Brezjah. Ostal mi je pa v spominu zato, ker jaz nisem verna. Ostale ženske v skupini so zelo verne in one so mislile, da bodo z mano težave, ker jaz nisem. No, in spomnim se, kako so se pripravljale, da bi me vprašale, če grem z njimi na Brezje. Občutek sem imela, da je bila malo dilema, ali bi me sploh vprašale ali ne. No, bilo je zelo simpatično, ko so me vprašale in so tudi lepo sprejele, ko sem rekla, da bom šla v cerkev, vendar da bom šla cerkev pogledat kot stavbo in da ne bom molila. Dogodkov izven skupine pa ni takšnih posebnih.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: druženje; pogovor; razumevanje; občutek, da nisi sam; zabava; občutek pripadanja

Minusi: jih ni

Interesantno: morala bi biti dva četrtna

2M (ženska, 53 let, živi v hiši, v skupini 7 let)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Mi smo imeli veliko kmetijo. Ni bilo časa nič, štirje otroci, šestdeset glav živine, zidali smo, na polju je bilo veliko dela. 95. leta sem imela ginekološko operacijo in kakšno leto po tem sem bila jaz kar dobra, no, potem pa je mene psihično, ne da sem bila zmešana, ampak ... Imela sem miome in takrat so mi maternico ven vzeli, ampak ni šlo zato, da bi se jaz zato sekirala, ampak pri nas je gorelo, sin se je dvakrat ponesrečil in še ta

operacija je bilo pa dovolj. No, nisem imela nobene volje, nobene korajže, nobenega veselja do življenja, takrat bi bila najbolj vesela, da bi umrla. 95. sem bila operirana, 97. leta je bilo pa najhujše. Jaz sem šla vedno rada vsako nedeljo k maši, v tem času pa nisem hodila, ker sem se ljudi bala. Imela sem občutek, da sem jaz najslabša. To se je kar poslabševalo. V takšnem začaranem krogu sem bila. Same skrbi so me bile in samo jamranje, da so me bili že vsi naveličani, čeprav mi je mož zelo ob strani stal. Mene je v srcu tako tišalo, ampak izgleda, da je bilo to zaradi pomanjkanja hormonov. No, in takrat je mož vso živino ven dal, meni je bilo takrat tako hudo, ker sem bila od majhnega pri živini. Ampak danes sem hvaležna možu, da je to naredil, ker toliko ne bi mogla delat. Jaz sem potem kar doma ostala. Jaz sem se tako ljudi bala, da sem že sredi maše premišljevala, kako bom šla ven, da me ne bo kdo kaj spraševal. Doma nisem bila zadovoljna, ko sem šla pa ven, sem se pa bala. Bila sem tudi v Polju, ampak mene niso hoteli vzeti na odprti oddelek, tako da sem bila potem tri tedne na zaprtem oddelku. Kako tam trpiš. Tam so ljudje, ki so do konca zmešani, do tistih, ki čist dobro vse vedo, samo žalostni so, pa strah jih je.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Žlahta in družina.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Jamrala sem. Vse sem naredila, kar je bilo treba, ampak težko. Včasih sem rada pekla, takrat tudi malo, ampak s tako skrbjo.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

Takrat je bilo še kar hudo. Moj srce je bil zelo švoh zaradi pomanjkanja hormonov. Potem sem dobila hormonske obliže.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja. Prej smo mleko prodajal pa živino ... garanja je bilo velik, ampak pomanjkanja ni bilo.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Takrat nisem bila zadovoljna. Kar nič me ni veselilo. Imela sem takšne skrbi. V trgovino nisem upala, takšne probleme sem imela.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

Zdajšnja voditeljica je izvedela zame in za veliko noč sta s kolegico prišli do mene in sta mi povedali, da bosta ustanovili to skupino. Takrat sta me vprašali, če bom hodila v to skupino, in jaz sem rekla ja, ampak mislila sem si, da mi bosta tako ali tako dali mir. Takrat mi je bilo vse odveč. No, in enkrat sta prišli in sta mi rekli, naj se hitro napravim, da gremo na skupino. Potem mi je bilo zelo všeč na skupini, ampak težko sem šla po vasi domov. Če kdaj nisem hotela it, sta voditeljici po mene prišli, tako da sta se res za mene zavzele.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Sej sem kar mogla it. Voditeljici sta vidli, da je prav, da grem. Jaz sama ne bi šla, če ne bi onidve prišli po mene.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Nič nisem pričakovala, ker je bila še čisto nova skupina in sploh nisem vedla, za kaj se gre.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Veliko. Čeprav sem sedaj že močna. Veliko bolj sem zadovoljna, kot če bi bila med svojimi vrstnicami. Dobiš veliko dobrih izkušenj. Ni nobenega opravljanja, tekmovanja, če si kaj zaupamo, ne govorimo naprej. No, velik je vredno, da imaš doma, da se zastopmo.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite?

Zdej sem hvaležna za vse do konca, za zdravje, za to, kar imam, za družino. Korajžna sem veliko bolj kot prej. Ne nosim se pa nikoli visoko, ker se nikoli tudi nisem. Jaz sem vesela, samo da je zdravje. Vidim, da tudi če imaš malo, imaš veliko.

Ali ste sedaj kaj bolj samozavestni, veseli?

Ja, sigurno sem. Včasih je moral mož mene gor držat, sedaj pa še jaz njega kdaj v dobro voljo spravim. Kolikor sem takrat vse črno videla ... Zdej lepo na življenje gledam. Tut me ni nikamor sram iti, prej sem se pa umikala pred ljudmi. Zdej spet rada govorim.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Jaz sem govorila zmeraj rada, edin takrat ... Zdej je že krog poznanstva večji. Od vseh teh, ki so na skupini, imamo z domačimi še boljše stike.

Ali ste sedaj bolj odprti?

Ja, seveda. Mene je skupina rešila. Pa še voditeljica, ki se je ves čas trudila.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Sedaj je že en sin oženjen, dva imata punce, tako da se je ta krog žlahte povečal, tudi s sosedo se kdaj pogovarjam, malo grem tudi med tednom k maši.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Ja, luštn se znamo ena drugo poslušat. Pa kam gremo, ker prej nisem tako hodila. Midva sva prej hodila bolj k sorodnikom, na morje pa nismo hodili, ker je bilo tako veliko dela.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Danes pravim, da je lepo živeti, ker imaš svoje okrog sebe, ki jih imaš rad pa tudi te prijateljice iz skupine. Maša mi pa tudi veliko pomeni.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Zdej sem kar ... Kil imam preveč, to me malo zdravnik opozarja. Ampak nimam občutka, da se prenaždam, spoštujem hrano. Oba moja starša sta za rakom umrla in to oba od lakote. Mama mi je rekla, jejte, dokler lahko, jaz bi se tako rada še enkrat najedla, ker sem tako lačna, pa se ne morem ... in te besede meni ... sej vem, da bi mogla shujšat, ampak če češ, je stradanje. No, pa po teh obližih hormonskih sem se tut zredila, sam kukr je men to pomagal ... Hvala bogu, cukra nimam preveč in tut holesterola ne. Sem pa preveč hudga vidla, kako je, če sta mogla dva še tako mlada ... pa oba v pol leta umrla. Ja, mela sem dost težko življenje.

8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?

Jst sm takoj, ko vstanem, dobre volje. Nikol slabe volje ne vstanem. Tut do solz se nasmejim, k se takrat nisem. Vse naredim pa nobenih skrbi nimam pa še kam greva.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja to sem. Zdej krav nimamo več in smo v najem dal, tko da nekaj najemnine pride.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine vendar v času, odkar ste v skupini.

Kaj pa vem, skoz je neki lušno. Zdej, da bi se spomnila kaj bi blo res ... Misl, to sem jst hvaležna, k sem na skupino prišla, ki je men tako pomagala. To je že zame tak dogodek.

Kaj pa v vašem vsakdanjem življenju, zunaj skupine, vendar v času, odkar ste v skupini?

Ja, takrat moja petdesetletnica, je blo res nekaj lepega. Mož mi je še torto kupil v obliki srčka, tak presenečenje je bil, sploh nisem vedela. Potem je pa še od sina punca, takrat še nista bila poročena, tak šopek petdeset vrtnic ... sem potem še šopek dobila. Res smo bli veseli, da sem se pozdravla.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: Velik je dobrga ... Jst bi vsaki, ki bi se mogla odločit, bi ji rekla, da se splača hodit. Že en pričakovanje vsak teden je, k se dobimo in je lušno. Kaj novega izveš, ampak ne čenče vaške. Vsaka kaj dobrega pove ... za sproti al pa za nazaj, kako so živele.

Minusi: Slabega na skupini ni nič.

Predlog: Men se zdi kr v redu, tko, kot smo navajene, je čist lušno.

3M (ženska, 54 let, živi v hiši, v skupini eno leto)

Intervjuje sem prepisovala dobesedno.

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Pred vključitvijo sem jst delala še v firmi, v Mladinski knjigi, v trgovini z belo opremo. Tam sem bila manipulant, sem vodila trgovino in istočasno, ker nas je bilo tako mal, smo bili še trgovci zraven. Bla sem skoz med ljudmi. Pogrešam zdej edino tist šunder okrog sebe. Sej imam tut doma jih, ampak vseen ni to tist ... različni ljudje, iz različnih koncev pa tut svoje stranke sem imela, s katerimi smo se zlo dobr razumel.

Ali ste bili samozavestni?

Ja.

Ali ste optimistka?

Sem.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Z možem imava krog prijateljev, k se vsake tolk časa dobimo, da kam gremo, mal poklepetamo. Včasih se kam zapeljemo, včasih gremo kam peš al pa gremo plesat. Čist odvisno od časa. Zdej je prijatelj padel z lestve in si je hrbtenico poškodoval, zdej se dobivamo še kljub temu, ampak malo manj. Mož ima še iz vojske prijatelja iz Pirana ... On je bil zdej zelo pod stresom, ker mu je pred tremi leti žena umrla za rakom. Tko da sva mu stala na strani, kukr se je dal. Mal me je letos stisnlo, ker mi je bratranec umrl, ki je imel operacijo na srcu, in so mu rekli, da bo preživel, češ da ni bilo tako nevarno. Četrť zaklopke so mu menjal in se je izkazal, da se mu je srce povečalo, tako da je moral še na eno operacijo in potem se ni več iz kome zbudil. Bil je moj letnik, tako da mi je bilo še hujše. Drugače, kar se pa tiče tistega obdobja, smo se pa krasno imel.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Vstala sem ob pol petih, no, z možem sva vstala. Potem je bla kavica, mal debate ob kavici. Potem sva šla v službo, potem je on mene zapeljal do Ljubljane, k tut dela v Ljubljani, sam na drugem koncu. Jst sem v mestu delala in me je pri železniški postaji odložil. V pekarni sem se ustavila in smo s prodajalkami imele kavico in mal počvekale. Potem sem šla naprej v službo. Tam sem najprej kavico skuhala za druge, ker so drugi kasnej prihajali. Jst sem delala v tej trgovini 28 let, sem zamenjala tri šefe. Prva dva sta bila moška in sta bila res fer. Ko je zadnja šefica prišla, je bilo kr hudo, no ampak potem smo se sčasoma privadl en na drugega. Mi je bilo pa všeč delo s strankami. No, do štirih sem bila v službi. Potem doma so me čakale pa obveznosti, kuhanje, pranje ...

Vi ste šli kdaj v pokoj?

Lansko leto.

In potem ste šli takoj v skupino?

Ne. To je bilo pa tako. K mami dol sta prišle dve, ki sta hodili v skupino. Mama je na berglah in ne more hodit in sta ji prišle za novo leto voščiti. Potem smo se mal pogovarjal, kako se imajo lušno v tej skupini. Mama (tašča) mi je rekla, to bi bilo pa zate, ker si zdej v penziji, da ti ne bo dolgčas. Jst pa nisem hotla mame sama pustit, čeprav ima pri sosed hčerko, in kadar mene ni bilo dopoldan doma, jo je ona prišla velikokrat pogledat. Tako, da sem rekla, da ne morem pa še mojo mamo imam, ki je tudi stara 82 let in nikol ne veš, kaj bo. Potem so me pa začele pregovarjat, da je to samo za dve, tri urce, da moram med ljudi in da mi ne bo dolgčas. Potem smo se s hčerko od tašče zmenili, da jo bo tisti čas, ko bom imela jaz skupino, hodila ona gledat.

Koliko časa po upokojitvi ste se vi vključili v skupino?

Jaz sem šla 5. februarja v pokoj, v skupino pa sem šla konec aprila. Zelo hitr so me popokale. Sploh pa so me želele zato, da bi bila pomočnica vodji skupine. To leto sem bila članica, ampak sem vodji pomagala pri stvareh, kjer je rabila pomoč.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

V redu. Mal me je ... Jaz sem imela eno prijateljico, s katero sva se res krasno zastopile. Ona je isto z vlakom prihajala in sva se vsako jutro dobivale. Krasn sva se razumele, včasih sva se tut med odmori dobile. Ne vem, kaj je bilo. Ona je imela kar težko življenje doma. Tisti teden sva se velikokrat slišale in jaz sem ji rekla, če se dobiva. Ona je pa rekla, da me je želela le še enkrat slišat, ampak jst na to še enkrat nisem bila pozorna. Potem pa so mi sporočili, da je naredila samomor. Tist me je pa pol kr ene tri, štiri mesce ... Ni mi bilo vseen, ker je nad seboj roke dvignila. Res mi je bilo hudo za njo.

A je to vplivalo tudi na vaše zdravje?

Ne. Mislm ... Jst mam že ene sedem let probleme s previsokim pritiskom. Drugih stvari pa ni.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja. Takrat sem imela plačo.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Men zlo velik pomen mož in otroci pa moj zdravje in zdravje od vseh. Doma imava ravno toliko vrtička, da malo imava za kratek čas. Ko sem pa v službo še hodila, mi je pa tudi služba veliko pomenila.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

To sva že povedali.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Da je mal teden drugačen ... Sej grem tut s kom na kavico al pa kam ... sam to ni isto. Tukaj se nas res deset dobi in vsaka svoje nekaj počveka, mal se zapoje. Res zlo mi je všeč. Smo povezane med seboj, da se mi zdi, da bi kar človek pogrešal, če bi te izločil al pa če ne bi mogel več it. Glavni razlog, zakaj sem se odločila za skupino, je, da nekam greš, da se imaš par urc lepo, da spremeniš okolico ... pa recimo v službi, k si imel šunder okrog tebe, da se spet nekaj takega dogaja.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Nič. Samu, da se bomo dobr razumel in da bo skupina povezana med seboj.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Zelo velik. Lahko rečem, da komaj čakam tist čas, k pride, da grem zlo rada v skupino, da se zelo lepo mamu. Če bi mi zdele nekdo reku, da naj doma ostanem al pa da mi ni treba pridt, bi blo kr hudo, mogoče bolj, kot pa ko sem doma iz službe ostala. Zelo velik mi pomen.

Kakšen občutek v sebi vam skupina daje?

Da so me zelo lepo dekleta sprejele, kot enakovredno članico, vem, da pričakujejo še nekaj od mene, da bom kaj naredila za njih ... kar mislm, da ne bo problema. Ne vem, sploh taka povezanost ... kot ena družina smo.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite?

Prej, ko sem hodila v službo, sem šla od doma v službo in nazaj domov pa mogoče tle okrog par sosedov poznam ... mislm, že od nekdaj nisem bila med tistimi ljudmi, da bi od hiše do hiše hodila pa opravljala pa tut zdej nisem, sem si pa krog prijateljev pa znanstev razširla.

A ste sedaj bolj veseli, razpoloženi?

Ja, sem ja. Ne vem, se mi zdi da ... prej, ko sem v službo hodila sem se tam načvekala, k sm domov pršla sicer tist k z otroki tako ali tako mal čvekaš, mož je pozno domov hodu in do tam je bilo precej praznine vmes ... medtem ko zdej se pokličemo tako med seboj, včasih katera kaj rabi, pa skočim kam in imaš tak dober občutek, da si nekomu potreben in da nekomu na stran stojiš.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Odkar sem v skupini, vsake toliko časa tut taščo s seboj vzamem in tut njej polepšamo dan.

A se s taščo sedaj kaj bolje razumete?

Ne, midve se že skoz dobr razumeva. Je zlo fer tašča. Tut ko je bil še tast, smo se zlo dobr razumel. Tut na koncu, ko je bil zelo bolan, je mene prosu za obljubo, da naj mu jo dam, da ga ne bomo dal v dom, ker se je tega zlo bal. Obljubo sem mu izpolnila, je bil do konca doma in mi je v naročju umrl. Stari ljudje pač rabijo nekoga ... Mene so doma učil, da starega človeka morš spoštovat in rad imet, naj bo tak al pa tak.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

O tem sva že govorili malo prej, tako da bova šli kar naprej.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Zlo mi je všeč, k mamoz razgibano skupino, ker imamo možnost, k nas je deset. Ma vodja avto in jaz mam avto pa se naportamo v avto ... se zmenmo en teden prej al pa se pokličeve pa rečemo jutri je pa tak lep vreme, kaj če bi pa nekam šli. Potem se dogovorive, kam bi šli, in še druge presenetiva, gledamo na to, da ni preveč naprezanja, ker dve zelo težko hodita. Teh izletov prej ni bilo.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Isto kot prej, zdej je pa še skupina zraven. Zdej imam dve družini.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

V redu, samo ta pritisk. Pa zdej sem zgleda še v meno padla in vidm, da takrat, ko bi mogla imet menstruacijo ... včasih jo imam, včasih ne ... no, in takrat, ko je nimam, mam občutek, kot da mi kri po nogah vre. Zdravnica pravi, da je to tist moment, ko ti pritisk mal ponori, sam zdej mam doma tablete za pod jezik, če bi blo treba kar koli.

8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?

Jst zjutraj vstanem tri četrt na pet pa možu kavo skuham, sinetu zajtrk naredim ... z možem še mal počvekava, potem gre, jst grem potem še mal nazaj spat k je še tok tema. Potem imam jst zajtrk, tašča do devetih spi ponavadi, potem grem dol in ji zajtrk nesem dol. Potem pride še hčerka in mal počvekamo. Vsak drug dan jemlje tablete za odvajanje vode in vsak drug dan mora vzeti celga, tko da takrat je po cel dopoldan v postelji. Takrat imam jst mal svobode in grem k svoji mami mal pogledat za kakšno urco. Do dvanajstih moram bit doma, ker pride prvi vnuček domov in mu naredim kaj za jest. Snaha mi pove tudi, katere dneve rabi, da grem še druga dva iskat v šolo, ker sta v podaljšanem bivanju. Potem vmes kosilo skuham za nas tri, kasnej pa še za moža.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja.

Imate pokojnino?

Ja.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebno ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebno pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine, vendar v času, odkar so bili v skupini.

Takrat, ko sem prišla v skupino prvič in so me res odkritosrčno sprejele. Sploh pa potem, ko so vidle, ko sem naslednjič prišla, da se bom držala ... ker jst mam rada, da če besedo daš, če nekomu neki obljubiš, drži besedo do konca. Tega se tut vedno držim. Zdej sem tut podpisala, da grem naprej v šolanje.

Kaj pa dogodki, ki se ne tičejo skupine?

Da bi blo kej posebnega ... Mislm. Z možem sva si vedno izbojevala, da greva dvakrat letno na dopust. Enkrat na morje za en teden, za en teden pa v toplice.

A to sta sedaj začela hoditi ali že pred skupino?

Eno leto pred skupino. Greva pa vedno sama.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: se zlo dobr razumemo, skupina je res ena a, vsaj dekleta, vse mamce so res enkratne, nimam čez nobeno nič rečt, nobena me ni nikol užalila, vse so take dobrovoljčke.

Minusi: ni jih

Predlogi: pogovarjamo se, da bi mal spremenil način oziroma obliko srečanja, da je majčkeno drugačno ... Prej je tista, ki je bila pomočnica, vedno nosila kakšne odrezke iz časopisa, pa jim je mal brala ... zdej jst ne vem, kolk same berejo ... sicer jim je zlo všeč, kar delamo, samo se mi zdi, da bi blo fajn, da bi mal to uvedl nazaj ... pa pred kakšnim praznikom, da se kaj dogaja ... to.

4M (ženska, 61 let, živi v hiši, v skupini pol leta)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? *Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.*

Ja, sem bla kr zadovoljna, je blo kr v redu. So bile napetosti razno razne, tako kot je povsod v življenju, ne. Čim maš ti familio, potem je to vse razširjeno, srce mora biti na vse strani, na vse familije, na vse se moraš razdajati. Čim se ti družina veča, tam je več veselja, tam je več skrbi. Ampak pač tako je življenje in tako moraš sprejeti in tako je prav. Jasno ni prav, če se problemi delajo, da se pa družina naša in naše družinsko drevo razširja, to me pa zelo veseli.

Zadovoljni ste bili takrat?

Zelo zelo. Vsak otrok pri meni ... imam dva otroka in vsak vnuk, ki se meni rodi, sem jst po srcu pet let mlajša, čeprav veš, da po letih ne moreš biti, ampak leta niso važna. Važno je, kako se počutiš, kako življenje sprejemaš, kako se imaš v življenju in da si s svojem življenjem zadovoljen. Življenje je pa takšno, kakor ga vzameš, vedno ti ne cvetijo rožice, vedno ne pada dež, k sreči se menja. Za enkrat bi rekla, da je kar v redu. Kar se tiče otrok, to sem sploh zadovoljna in z možem in z družino. Ostalo življenje bi pa lahko komentirala, to je pa čist druga stvar, ampak sem življenje vzela tako, kot je. Jst sm taka veste, mene hitro lahko osrečiš. Zelo mal potrebujem. Kar se darila tiče, je pozornost, samo pozornost pa spoštovanje, da spoštujemo eden drugega ... to, kar se tiče sosedov in na splošno v življenju. Kar se moje družine tiče, to pa isto, samo da so pozorni do mene, mene najbolj osreči, da me spoštujejo, da so oni med seboj prijatli, da se imajo oni med seboj radi in da osrečujejo eden drugega. Zdej otroci tut že v šolo hodijo, da v šoli zdelujejo, to je za njihovo mamico največja dota, za mene pa isto ... moji otroci, kar so mi dali, je največja dota bila, da so mi šolo naredil in da me spoštujejo, za vnuke velja enako ... je isto za mene to dota, največja je pa za očita in mamico. Če sta onadva srečna s svojimi otroki, sem tut jst.

Ali bi lahko rekli, da ste optimist?

Ja, jst sm optimist, skoz. Obvezno optimist. Jst sploh ne vržem puške v koruzo, mora bit že grozno, grozno, grozno ... pa je tut še ne vržem, še vedno ... sej bo bolj. Vedno vidm izhod.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Jst mam tuki dobro sosedo, k se družmo, pol mam kolegico dobro, res enkratno kolegico, ki mi je pomoč 24 ur na dan in jst ravn tko njej. Ona je v življenju dala marsikaj skoz in jst tut marsikaj, ogromn stvari sem jst dala skoz. No, pa sosedu mi je 24 ur v pomoč. S sorodniki smo tut prijatli, da bi bli v prav ne vem kakšnih stikih, pa nismo ... smo, če je treba eden k drugemu po pomoč it ... da bi se pa ne vem kako obiskoval, pa ne, ker smo vsi preveč zaposleni. Vsi smo prezaposleni, vsi si preveč idealov in ciljev delamo v življenju, preveč smo egoisti postali in to ni dobr. Vedno nam primanjkuje časa. Jst delam tko, ampak ne dam prov. Tut jst mojim otrokom zelo pomagam, ampak ne želim pa, da bi oni men tako pomagal, ker dokler bom jst mogla sama lahko še mislt, delat in svoje cilje uresničevat ... ker vem, da so moji otroci že sami dost zaposleni s službo, z družinam. Velikokrat ne delam prav in me hčerka krega, pravi mi, mami ti se vedno preveč razdajaš, in sej jst vem, da se v določenih stvareh in mi to že škoduje. Samo taka sem. Upam, da se bom tut mal izboljšala, otroci pa želijo mamico zdravo.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Oooo, jst sm skoz zaposlena, noč in dan. Zdej sploh, k mam moža bolanega dva mesca, 24 ur spiš, bediš, no, bolj bediš kot spiš. Drugač pa meni dolgčas ni nikdar. Nikdar v življenju mi še ni blo dolgčas, jst mam vedno dost dela.

Kaj bi pa lahko kaj našteli?

Ja, na primer, jst mam družinskega dela dost, humanitarne akcije rada delam, ... rada ljudem pomagam, neki psihično neki fizično. Npr. ravn dons delam inventuro po omarah, pa kolegicam sem že telefonarila, če majo kej perila, ker vozimo na Kozjansko. Pač razdajam se rada, ..., Jst mam vsako nedeljo Mario čez, to vedno dajem, potem sem nekomu botra v Tibetu, potem Unicefu dajem pa še take stvari, ..., zdej k so ble te poplave. Jst pravim,

vsi samo nekaj, kolikor zmoreš, samo mal pomagaš, če samo z besedo pomagaš, je že velik, pa če se da še udejanjit, potem si pa lahko srečen. Verjetno si ti še bolj srečen, k daješ, kot pa tisti, ki sprejema.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

Nič posebnega. Take prehodne težave imam, starosti primerno. Za enkrat nimam še takih resnih težav.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja popolnoma.

Prejemate pokojnino?

Ja.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Otroci.

Še kaj?

Življenje. Takega moraš vzeti, kot je. Sej življenje po svoje je zelo lepo. Ne smeš si delat gradove, življenjsko moraš gledat. Ne smeš bit egoist, moraš bit ljubeč človek, potem pa ni težko živeti.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

To sem pa izvedela, ko sem šla v eno kopirno trgovino, tam imajo darila in razno razne stvari,...no in zagledam tam jst tist drevo, zagledam vrata nekaj na drevesu gledam, gledam, gledam in začnem čitat in izvem, da to organizirajo. Zdel se mi je krasno in sem rekla, zdej morm pa jst tut nekaj za sebe naredit. Sem bila vsa navdušena in sem se takoj priključila. Sem poklicala vodjo in vem, da je vodja prijeten človek, cela njena družina je zelo prijetna.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

To je pa to, k sem si rekla, zdej morš pa tut ti neki samo za sebe imet. Jst mam vedno samo družino najrajši, jst sm tam daleč nekje, daleč daleč, ne ... in sem rekla, zdej bom pa jst osebno samo za sebe naredila neki, ker mi je to hčerka že skoz govorila in sem rekla, to bom, ker ni daleč. Čeprav grem jst zlo rada v Prekmurje, ker sem jst iz Prekmurja doma, tam grem rada, ampak je daleč tja, jst ne morm velikrat it ... dvakrat na leto, zdej sploh ne, k je mož bolan. Ampak tukaj sem pa rekla, bom pa naredila nekaj res osebno samo za sebe.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

To sem jst kr mal predvidevala. Jst vem, če se združimo nekje mal več ljudi ... imamo take prijetne pogovore ... mal osebne, mal razširjene, mal iz drugih družin, prijetne stvari, težave in to vse lažje brodiš, če z drugimi komuniciraš.

To ste pričakovali od skupine, da boste dobili?

Ja sem nekaj lepega pričakovala.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Skupina mi nudi tisto uro en tak prijeten vzdušje, da se vidmo, da se mal pogovorimo, kako smo se mel doma, kako bomo šli kam, potem imamo programe raznorazne, ne ... Tak prijeten vzdušje je, prijetne obraze vidš spet iste, ki si jih želiš videt. Že čakam tisti teden, da se vidimo, da se slišimo, da se mal pogovorimo in vidimo.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite?

Ja, vedno čakam ta dan. Vedno čakam. Zelo pozitivno vpliva name.

Ste tudi bolj zadovoljni?

Ja.

Čez težave greste enako kot prej?

Ja, enako. Ravn tko.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Ne, to je pa ostalo isto. Mam pa eno v hiši, ki jo to zelo moti, ampak jst grem to preko. Je ne slišim in ne vidim in nič, ne sprejemam in ne oddajam, ker je to zelo en težek tip. Ampak mene je mama samo učila, da naj ljudem pomagam.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Isto je isto. Družba od prej je ostala tako, kot je.

Samo, da je zdaj še skupina?

Ja, še skupina.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Jah, prinesla pa je ja. Morš poslušat vedno eden drugega, nimaš samo ti probleme, jih imajo ostali tut in to te že mal bolj življenjsko odpira. Težave imamo vsi, nekateri take, nekateri take. Velikokrat si misliš, kako ti je v življenju hudo, potem pa vidiš, joj, sej ti ni blo še tako hudo, nekaterim je bilo še veliko hujše. In tudi to, s tem se sprijaznit še ne moreš, ker to še nisi poizkusil, ampak tudi to si daješ že počasi v misli, da tudi čez ta prag bom mogu enkrat skočit, kot so mogli že drugi. Čeprav se bojiš tega praga, ampak tako je življenje.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Dobro voljo, razpoloženje.

Prej ste rekli, da so vam res pomembni v življenju otroci ... No, otroci so verjetno še kar na prvem mestu, ali je mogoče še kaj, kar vam je pomembno v življenju, odkar ste vključeni v skupino?

Ja, otroci so vedno na prvem mestu. Ne. Edin to, da se veselimo eden drugega, vidim, da drugi mene radi poslušajo, jaz druge rada poslušam.

Bi lahko rekli, da vam skupina tudi na nek način daje smisel v življenju?

Ja, seveda. Seveda mi daje.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

V redu.

8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?

Ja, dva tri dni prej se že vselim ... pravi, kaj je danes, ob torkih bom šla tja. Moram mal premislit, da doma program naredim. Jst sem taka, jst mam vedno vse običajno bolj programiran vse, da mi življenje teče, da nimam jst potem kakšnih problemov. Jst, če nekam grem, moram vse uredit. Jst ne bom šla nikamor, da ne bi jst vse uredila, da ne bi očistila stanovanja, da ne bi skuhalo. Jst morm imet urejen, če hočem it od doma, potem se imam jaz lahko lepo.

Potem se vaš vsakdan ni spremenil, samo dva dni pred skupino že razmišljate o tem, kako si boste razporedili obveznosti?

Ja, tako ja.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebno ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine, vendar v času, odkar so bili v skupini.

Ja, je. Vedno je bilo lepo. Vedno in vedno je lepo. Samo včasih tut ti nisi razpoložen, ampak če ti nisi razpoložen, ne smeš rečt, da tam ni bilo v redu. To moraš ločit in to ljudje ne znajo ločit. Najbolj sem bila vesela, ko se smo se dobile vse skupine. V eni gostilni smo se dobil. Vse skupine iz občine smo bile. Ko sem jst vidla tiste obraze bolj starejše, nasmejane in vesele, polne energije, in sem si rekla, da je vsako obdobje lepo. No, sej jst to vem, da je vsako obdobje lepo, ampak kako so ljudje še polni energije v teh letih in sem bila zelo vesela.

Kaj pa dogodki, ki se ne tičejo skupine?

Ja edin to, kar je mož zbolel. To je bil za mene tak šok, ampak čim sem jst vidla, ko je padu, da ga jst lahko še dvignem in da lahko še hodi, je blo v redu. Najbolj sem se bala, da ni na glavo kej dobil. Jst sem rekla, samo da je glava cela, da bo on še priseben, da se bova lahko še pogovarjala in da se bova lahko še imela lepo. Vse ostalo se lahko še rehabilitira, najtežje je glava v teh letih, 76 let je star, moj mož je 15 let starejši in je to težje. Potem sva rešilca poklicala in smo začel naprej ukrepat. Jst sem hodila vsak dan k njemu, sem bila tam po pet šet ur in zdej je tut doma zelo lepo napredoval.

Tu se pozna tudi vaša skrb?

Ja, seveda. Sej tako kot sem vam rekla, moraš bit 24 ur na dan. To je pa to. Z ljubeznijo lahko delaš vse.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: Da smo vedno dobre volje v glavnem, tudi če so problemi, jih znamo lepo povedat in lepo rešvat, v glavnem smo vsi bolj razpoloženi, probleme imamo doma. Tut meni povejo, da se zelo dobr držim, ko vejo, kako imamo doma, pa tut če pridem za pol ure pa za pol ure, pridem. Samo enkrat me ni bilo.

Minusi: ni

Predlogi: sej smo se že pogovarjal, kako nam bo še bolj, jst sem sicer skromna in mi je bilo dobro, ampak zdej smo se pogovarjal, da bomo šli mal bolj na teren mal bolj ven. Jst bom predlagala, da gremo mal po muzejih.

5M (moški, 61 let, živi v hiši, v skupini 1 leto)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje?

Sam sem se odloču. Jst sem bil drugač skoz že v teh 35 letih v Medobčinskem društvu invalidov Domžal, sem jaz poverjenik tam. Potem sem pa želel, da bi mal več ljudi poznal, sem se pa v to društvo vključu. Hotu sem se v Moravče vključit, ker mam tam jst vse, pa je vodja rekla, da se ne morem tja vključ, ker sem iz druge občine. No, potem sem pa šel k domžalskim.

Zanima me, ali ste bili pred vključitvijo v skupino samozavestni, ali ste se dobro počutil glede sebe ali ste imel kakšne težave.

Ne, nobenh težav nisem imel. Samo to sem si vedno želel, da bi še majčken druge ljudi spoznal, ne samo te skoz iz društva invalidov.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Jst se družim precej s temi starejšimi ljudmi, kar precej, ker jih rad obiskujem, poznam jih, zato sem šel tut v moravško občino, ker sem jst iz tam doma. Potem sem jih pa obiskoval. Ta društvo mi je pa tut všeč, ker gremo kakšen dom počitka pogledat in potem mal ljudi vidm, kaj vse človeka čaka, k je mal starejš.

A starejše ste tudi prej obiskovali pred skupino?

Ja, tut prej. Imel sem par starejših ljudi. Npr. imel sem v domu počitka v Mengšu, ena je lih, pred parim dnem so jo pokopal, je umrla, sem tut dolg ke hodu k eni invalidkinji, stari 75 let. Bli smo tut skup v Topolšič, vsak let gremo, jst jih spremljam, da jih mal prenašam, k sem dost močn in hvala bogu zdrav. Zdej. Name se ljudje potem navežejo, jst pa tut rad grem nekam, pa da mal poklepetam, da nisem sam. Ker jst sem sam doma, ker mi je žena umrla pred šestimi leti in grem rad med ljudi. Zdej med mlade še rajš, ampak s starejšimi se lahko lažje pogovarjaš, kako je blo včasih ... Jst rad klepetam. Kakšnega rad tut peljem kam z avtom, na kakšne preglede recimo pa vsak mene rad prosi, ker vedo, da jaz ne bom nikol sitnaru, če ga čakam cel dan, ga bom pa cel dan čaku, to mene nč ne nervira.

Ali bi lahko rekla, da ste vi že od nekdaj dobre volje in zadovoljni sami s seboj?

Hvala bogu.

Ni skupina nič vplivala na to?

Tist pa ne more, da bi kej velik vplivala. Všeč mi je, ker se mal pogovarjamo, sej se nč lih posebnega ne, ampak dve uri mine. Razne kakšen teden morm dat odpoved, ker ne morem zarad obveznosti.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Prej ... mal bolj po hribih sem hodil. S sestričnami in mož od ene smo hodil po hribih, zdej k mamo vsi vnuke, smo pa mal bolj doma. Otroke sem velik pazu. Pa veš, kaj sm tut rad delu, kuhu sem rad, za druge. Tukaj, ko so bajto zidal, pa sem jih za južno k se povabu.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

A pred to skupino?

Ja.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

Zdej je hvala bogu v redu. Bil sem operiran, potem je tri leta slabo kazal ali ali, potem se je potem to zboljševal bolj počas, zdej je pa ornk. Bil sem pa operiran za tumor na malih možganih. Potem se je to izboljšal in sem se lahko s kolesom vozil, otroke sem lahko pazu, avto sem pol kupu. Samo pol nisem več upov otrok več čuvat, ker z otroki ni varn, sem pa ke tolk okrog hodt, k se lahko kej naredi.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja, sem imel pokojnino. Hvala bogu tolk denarja dobim, da lahko normalno živim.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Jah, veš ... Da bi govoru, da bi blo prej bolš al pa zdej bolš, to ne vem, da bi kej blo. Jst sem reku, mal bom druge ljudi spoznal. Mal se pogovarjamo, vsak svoje pove. Pa ko se enkrat navadš, lažje govoriš o svojih težavah. Jst jih lih nimam. Vsak svoje pripoveduje. Ena ima v domu počitka moža, ta druga je tut sama, ena ma moža doma na vozičku. Imajo težave, jst pa hvala bogu do zdej jih še nimam, kaj še pride, pa ne vem. Ja, bog ne daj, da bi se kakšnemu kaj naredil. Jst nč ne premišljujem, se ne sekiram in živim čist tko in me tut nobena stvar ne boli. Na primer mene glava že 10, 15 let ni več bolela in tut zdravil nobenih ne jemljem. Jem pa preveč. (smeh)

Kaj vam je bilo v tistem obdobju pred skupino res pomembno?

Ne vem ... To k smo hodil po hribih s sorodniki.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

To je pa že nekaj časa. Kar tri ali štiri leta, preden sem se vključu v skupino. Ko so v Moravče hodile moja sestra, moja sestrična in ene vdove in sem si želu, da bi se tja vključu, sam nisem iz te občine tko, da se nisem mogu. Potem je pa tista, ki je vodila v Moravčah, je šla v Domžale in me je pismeno obvestila, naj se vključm. Veš, da sem se prec.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Zaradi družbe, da vidim, kaj sem bo dogajal, kakšni ljudje bodo, kolk nas bo ... Zdej so res mal starejši, ampak se pa jst mal mlajš med njimi počutm (smeh).

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Nč tko lih nism mel. Sestra mi je povedala, kakšni pogovori so, da eden neki prinese, drug neki prinese, sej tut tle pr nas prinesejo. Zadnjič sem jih za rojstni dan k se povabu. Jst za naše društvo mal snemam. Za starejše ljudi, sej za mlade ne bi več dohaju. No, ampak zdej se je to mal ustavl.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Je lušno, ko se dobimo, vsak pove kakšno stvar, da je zanimiv. Pa vsj se mormo tikat, tut ne glede ... je ena gospa stara okrog osemdeset let, jo mormo tikat, tist je mal neroden. Včasih se mal zmotš, ampak dobr. Velik novga vidš, kolk stvari se da porabit, kej iz tega naredit. Npr. zdej so delal čestitke za novo leto, veš, kolk je to lepo narjen ... pa mogoče cenejš, k če to kupš, pa več vredn, k je doma narejen ... Sam v skupin cajt kr mine, včasih še prehitr tiste dve ure mineta, bi še kar tam bli. Polet smo šli pa mal v park sedet pred občino, enkrat smo šli na kavo, tko samo da se nekaj dogaja.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite.

Tist lih ne morm lih rečt, da bi bil bolj. Sam navadu sem se pa že tolk, je ena obveznost. Rad grem no.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Jah tist je zdej isto. Hvala bogu se z vsem sosedom razumem. Ni lih tko, da bi jih vabu na kakšno kavo, tko luštn se pozdravimo pa mal pogovorimo.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Isto kot prej.

Samo skupina je na novo?

Ja.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Ne, da bi kej blo tko novo. Nč. Tko jih pač mal vidš, pa se mal pogovoriš. Pa mamo telefone, tko da se včasih tko obvestimo, če je kej novga.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Da se kakšna stvar ne bi naredila mojim hčeram pa tistm okrog mene. Mmmm ... Da bi tako živu kot zdej, ker sem zadovoljen s takim načinom življenja, kot ga imam zdej. Hvala bogu, tok mam že preskrbljenga, da ni nobene stvari ne manjka. Pa ne preišlujem nč za naprej, kaj bo. Rad bi enga tko spoznal, sej mam eno prjatlco, sam jst ne vem, a sem jst zdej tko siten ratu, da mi noben več ni všeč ... Tko da bi včas, če ti je lih dolgčas, da komu kej poveš. Jst se ne morm s svojo hčerko pogovarjat, kukr se s starim človekom pogovarjam.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

V redu je zdej.

8. Kako sedaj izgleda vaš vsakdan?

Doma mal pospravim pa kej nardim, če je lep vreme, grem ven, drugač grem s kolesom, precej sem šel, zdej k je bolj hladno grem mal peš, k se mi škoda zdi, k tko lepo sonce svet, da bi jst notr v bajt čepel. Rad pa vidm, da mi kdo mal telefonira, pa da se neki dogaja. Še posebej sem vesel, da me kdo pokliče, da ga kam peljem. Grem rad sem pa ke, sam da me kdo pokliče.

A to ste vse že počeli tudi pred skupino?

Ja. Nč nisem opustu, da bi to spremenu, nism nč.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Tisto pokojnino, ki jo dobim ... za hrano mam dost, za obleko tut, k nism zahteven. Za drug mam pa preskrbljen.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine, vendar v času, odkar so bili v skupini.

Da bi lih zdele vedu, ne. Nč takšnega. Ja edin tole mi je mal bolj ostal v spominu ... tist v Radencih ... tabor. Tam je blo pa velik takih stvari pa velik ljudi vidš. Igrce smo se šli, ki jih tut ne vidš drugje. Pet dni je bilo lih en prov, k če je kej več, se jst hit naveličam ... ne hitr, tist če bi mogu za deset dni na morje, jst težko zdržim. To je blo pa kr lušno.

Kaj pa dogodki, ki se ne tičejo skupine?

Nč kej tazga. Čist nč posebnega ni. No, moja hčerka je dobila punčko, ki še en let ni stara. Tisto zdej hodm v Ljubljano in takrat je zame fajn, ker jo uštima in da v voziček, pa otrok je lušn, k je priden pa hodva po dve, tri ure skupi. Dost vidš, k z avtom ne vidš velik.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: K se pogovarjamo o kakšnih težavah pa si mislš, hvala bogu jst jih pa nimam. Mam lepe odnose z mojimi otroci in vnuki.

Minusi: Ne, zdej še nobenega minusa ne vidm.

Predlogi: Nč nimam.

1S (ženska, 76 let, živi v bloku, v skupini že 12 let)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Jaz sem bila ena taka ... Ni mi treba od otroških let govoriti ane ... ampak jaz sem imela družino, to se pravi je bil mož in dve hčerki, obe sta zdaj že čez petdeset let stari. (smeh) Ena je 56, ena 53. Potem sem sama ostala, mož je umrl, hčerki sta se odselili in mi je bilo dolgčas. Iskala sem družbo.

Ali ste bili pred vključitvijo srečni, zadovoljni sami s seboj, ali ste bili samozavestni?

Ja, sem bila. Jaz sem, kako bi rekla ... bolj razpoložen človek. Sem bila rada razigrana in sem vesel človek že od nekdaj. Pravijo, da veselega človeka ima vsak rad. Jaz sem imela težko življenje in sem mogla biti optimist.

Kako ste se pa takrat soočali s težavami?

Meni je pred petnajstimi leti umrl drugi mož in potem sem ostala sama. Bilo mi je hudo ... Hodila sem na grob, da mi ni bilo dolgčas, mal sem se pogovarjala z drugimi. Ni bilo lušno sam ostat.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Takrat moža ni bilo več ... Hčerke so me obiskale, družila sem se pa predvsem z ljudmi iz hiše. No, pa še s sodelavkami smo šle kdaj na kakšen sprehod.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Rada sem kvačkala, štrikala, da mi ni blo dolgčas. Če ne drugega, pa za otroke in za vnuke. Takrat sem velik hodila na pokopališče. Če nisem imela kam drugam iti, sem šla tja. Pa s sodelavkam smo kam šle.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

V redu. Zdaj je že kakšne dvajset let v redu. Prej sem pa imela več težav, ko sem bila mlajša.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja. Pač pokojnino sem imela takrat.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Veste, kako ... Nas je bilo šest otrok, zdaj sem pa med tistimi šestimi sama ostala sama, vsi so pomrli. Takrat smo šli od enega do drugega. Zdaj pa nobenega nimam. No, pa televizija mi je skoz pomenila. Pa s sodelavkam smo kam šle.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

Od sodelavke, ki je bila že včlanjena v to skupino.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Lušno se mi je zdel pa zaradi družbe.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Družbo.

Še kaj drugega?

Ne.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Duševno hrano.

Kaj mislite s tem izrazom »duševna hrana«, kaj to pomeni za vas?

Imaš notri v sebi zadovoljstvo, ko poklepetaš s kom. Občutek prijateljstva imaš.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite?

Ne vem ... Mogoče se zaradi tega boljš počutim glede sebe, verjetno res. Sigurno je tudi to nekaj noter prineslo. Prej, ko je blo tisto samotno življenje, je zdaj čist nekaj drugega. Zdej mislim, da imam eno bogastvo v sebi. Mogoče sem res bolj vesela. Meni se zdi, da je bolj. Če ne drugega, komaj čakam sredo, da se vidmo. Je pa tako, leta so tukaj in že kakšno leto sem vedno bolj pozabljava.

Kako se pa sedaj soočate s težavami?

Ja zdaj me muči ena zadeva že dve leti. Imamo v hiši eno gospo in nobena stvar mi tako težko ne naredi, kot če jaz enega pozdravim in me on ne pozdravi nazaj. To mi je zoprno. No, in to gospo včasih srečam na stopnicah in jo pozdravim, ampak ona ne pozdravi nazaj. Ne vem, kaj sem ji naredila. Ponavad pravjo, prvi bonton je da pozdraviš človeka, drugi pa je, da ga odzdraviš nazaj. A ne?

Se strinjam. No, ampak sedaj ste povedali dober primer. To je težava, s katero se soočate. Ali se sedaj lažje soočate s takšnimi težavami, kot prej, preden ste bili vključeni v skupino?

Ja, sigurno. Zato ker si pravim, sej ni samo ta ženska, sej imam še druge poznanke. Je pa res, da sem zdaj tudi malo starejša že.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Ne bi rekla, ker jaz sem bla zmer taka, da sem bila rada v družbi.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Kdaj me hčerke obiščejo pa vnuki, pol tudi sestra od prvega moža pa ena prijateljica. V skupini mam prijatelje. Pa s temi iz hiše kam gremo al pa s sodelavkami, s katerimi smo skupaj v tovarni delale.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Prijatelje. No, pa na izlete hodimo ... bili smo na Gorjuš pa tko. Skupina, da možnost, da greš kam.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Televizija še ostaja. (smeh) Drugač se pa spodaj pod blokom vsedemo, ko je toplo in mal poklepetamo. To je tudi nekaj. Pa tut vsem v skupin pravim, da je dobro, da tako mal skup pridemo.

Ali bi lahko potem rekli, da vam skupina daje voljo za naprej, da daje smisel vašemu življenju?

Ja, ja.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Kot sem že rekla, v redu.

8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?

Sej se ni nič spremenil, razen tega, da grem v sredo na skupino za tisti dve uri.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja, jaz sem skromna.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine, vendar v času, odkar so bili v skupini.

Všeč mi je, ko kam gremo. Najbolj mi je všeč, ko se dobimo vse skupine in nas je vseh skupaj 120 članov. Zelo mi je bilo fajn, ko smo šli v Izolo na izlet. Šli smo si ogledat koprsko lukko. Res je blo super.

Kaj pa dogodki, ki se ne tičejo skupine?

Sem pa zelo vesela, kadar imam jaz rojstni dan, pa gremo v eno gostilno z družino na kosilo. To mi največ pomeni.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: družba, pogovarjamo se, fajn se imamo

Minusi: jih ni

Interesantno, predlogi: fino bi bilo, če bi bilo več izletov

2S (ženska, 73 let, živi v hiši, v skupini že 4 leta)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Jaz sem šla pred 23 leti v pokoj. Jaz sem mela otroke ... najprej je bila hčerka pri meni pa mož in otroci, potem so se preselili, lahko bi rekla, da sem imela skoz veze z njimi. Potem se je pa sin ženil in smo zdej v skupnem gospodinjstvu, tko da sem imela jaz zmer delo, tako da nisem imela nobene potrebe kam it. Velikokrat sem šla pa k sestri na Homec.

Kakšno je bilo vaše notranje počutje pred skupino?

Preden sem šla ... ja, sem se kar počutila. Je pa tako, ko je človek tako star, nima ne vem kakšne družbe, ne moreš it ne na kakšne zabave, nisem nikol hodila po gostilnah, tako da nekam pa že skor moraš it. Sej imaš doma pa se pogovarjaš, ampak bolš je pa, da se pogovarjaš s svojimi vrstniki.

Ali ste bili takrat srečni, preden ste se vključili v skupino?

Ja, sem. Sem. Veste zakaj? Ker imam sina doma, pa tut ta mlada je res luštna. Vnukinja gre zdej pravo študirat, vnuk pa tudi že dela. Hčerka se je pa preselila in grem tut velikrat k njej.

Tko, da grem velikrat k njim. Doma je kar velik dela, tako da mal kuhaš, pereš, mal likaš, tako da nisem bila ne vem kako prov zamorjena ali pa da bi v enem kotu sedela. Jaz sem se zmeraj rada pogovarjala in sem z vsakim hitro dobila stike. Jaz nisem bila osamljena.

Kako ste šli pa čez težave pred skupino?

A veste kako ... Težav sem imela jaz v življenju dost. Jaz sem bila majhna, mi je oče padel v partizanih, tako da smo bili sami z mamo. Potem sem imela otroke in je šel mož v Nemčijo in je tam ostal, drugo je dobil gor. Jaz sem bila z otroki sama tukaj. Sta pa moja otroka zelo v redu in me imata zelo rada. Pa tudi vsi vnuki me imajo radi, vsi so bili zmeraj v redu, ne pijejo ne kadijo. Bi lahko rekla, da smo kar srečni. Ni pa tko, da bi jaz kar okol s ta mladimi hodila, jaz mladim nikol ne težim. Jaz sem vesela, da kam grejo in se imajo fajn.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Sin, hčerka, vnuki, sestra v Homcu – tam so bile iz mladosti ženske (pogovori o včasih), sosedi, ampak ne tesni stiki.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Jaz sem imela vedno kar dosti dela, ker sem morala vsak teden trikrat do štirikrat na teden k vnuku, tako da me je on ob pol osmih zjutraj prišel iskat in do šestih sem bila tam. Je pa tako, če sem pa doma bila, je pa tudi dosti dela ... pri nas imamo veliko hišo in je velik dela, da vse pospraviš in zrihtaš, tako da jaz nimam časa prav velik okrog hodit. Sin moj ima tudi nepremičnine in ima veliko obiskov, tako da sem morala kavo skuhat, it v trgovino po soke in to je ves čas nekaj.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

Včasih je bilo zelo slabo, samo eno tretjino želodca imam pa za slepič sem bila na operaciji, slabo kri sem imela. Rekli so mi, da ne bom dolgo živela. Zdej je pa že nekaj časa v redu.

A pred skupino je bilo zdravstveno stanje v redu?

Ja, v redu.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja. Imam pokojnino pa tudi otroci so dobro situirani.

Prispevajo tudi oni kaj?

Ja.

Je bilo tako tudi pred skupino?

Ja.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Hmmm ...

Kaj vam je dalo motivacijo za življenje?

A veste kako. Za življenje se je pa meni vedno splačalo. Nikol jst nisem ... Kakšen pravi, pa bom umrl pa ne bom ... jaz zmer pravim, da bom sto let živel. Doma me imajo res radi. Sin je star šestinštirideset let pa me zmeraj objame. Tko da jaz nisem bila osamljena, ampak nekam bi pa še šel.

Če vas prav razumem, je vam življenje že samo po sebi motivacija, prav tako pa tudi vaša družina?
Ja, jaz imam življenje zelo rada in tudi družina ima mene rada jaz pa njo.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

To mi je pa Marjetka povedala ...

A to je prijateljica?

Sploh ne vem, kje sva se spoznali. Sploh sama ne vem. Ona je sama, hčerka ji je umrla ... Bila je sama pa sem šla malo k njej. Ona je hodila v skupino in sem rekla, da bi šla še jaz.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Zato, ker sej si doma, pa si z domačimi in delaš ... Ampak nekaj pa še vedno manjka. Ena družba in svoji vrstniki. Tukaj lahko vse poveš, kako je bilo včasih in tako.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Ja, jst sem zmer slišala, da se imajo lepo. Da telovadijo, pojejo, se pogovarjajo. Jaz sem pa rekla, da bom šla. Pričakovala sem, da se bomo imele lepo in da se bomo zastopile.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

A skupina? Tako bi rekla, jaz nisem nikoli šla po Sloveniji, zdej pa grem. Gremo vsako leto v Radence za en teden in se imamo zelo lepo. V Radencih smo pa vsi skupaj od petega leta pa do devetdesetega. Mladi se tudi s starejšimi družijo. Tam se gremo igre pa imamo delavnice.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite?

Ja, bolj. Zato, ker je malo spremembe. Doma je vse enolično, kuhaj, peri in domači. Zdej je pa to kar velika sprememba, ker komaj čakam, da pride torek, da grem. Je pa tudi, da malo več samozavesti dobiš, ker veš, da si nekje še potreben, da še lahko nekam greš in da te še nekje upoštevajo.

Kako se pa sedaj soočate s težavami, ali se sedaj lažje soočate z njimi?

Verjetno bi bilo sedaj res lažje it čez težavo, ker bi jim v skupini lahko povedala, one bi me potolažile, ker smo mi že skoraj ena družina. Vse jim lahko poveš in one bi meni svetovale. Težko bi bilo, če ne bi tja hodila, ja.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Doma se vsi smejiijo, ko imamo skupino in pravijo mama že spet gre. Jaz pa rečem, to je pa moj dan.

Če pogledate kakšne odnose ste imeli prej z ljudmi in kakšne imate sedaj, ko ste v skupini, ali je kakšna sprememba?

Ne. Edino ... Včasih so od moje snahe mami govoril, da ves čas leta, zdej pa meni pravijo, da skoz letam. Nikol mi pa še nihče ni rekel, da ne smem it. Dobro, da lahko kam greš.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Isto.

Ali je skupina tudi zraven?

Ja.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Ja, kako bi rekla ... Recimo, te katere so v skupini ... jih sedaj bolj spoznavam. Širši krog prijateljstva imam. Potem pa te v skupini govorijo o drugih in spoznam spet nove ljudi.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Tako kot sem prej rekla, življenje samo pa tudi družina. No, pa tudi skupina je del tega. Tale skupina se mi zdi, da veliko da, pa še marsikatera bi lahko šla, ki je osamljena. Ker je tako, en cilj maš, da si enkrat na teden vzameš čas.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Zdravstveno stanje je v redu. Aja, sem si pa lansk let zlomila nogo, sem imela odprt zlom, tako da imam železo notri. Šest tednov nisem smela hodit. Ampak zdej sploh ne vem, da sem imela zlomljeno. Zdej je v redu.

8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?

Edin tolk je spremenjeno, da tisti dan, ko imamo skupino že zjutraj skuham, ker drugače celo dopoldan kuham. Sej bi tut drugač lahko šla v skupino, tut če ne skuham, sam jst kr mislim, da moram.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja. Sej sem prej povedala, pokojnino imam, tko da je v redu.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine, vendar v času, odkar so bili v skupini.

To, da sem bila na televiziji. Govorila sem o skupini, kako sem prišla, kako je bilo, kako se počutim. Vodja skupine me je prišla vprašat, če bi šla, in sem rekla, da bom šla. Se mi je zdelo fino, ker vidiš, kako to gre. Najprej te namažejo, zrihtajo, ti povejo, kaj te bodo vprašali. No, to smo šle v oddajo Dobro jutro.

Kaj pa dogodek zunaj skupine, pa v času, odkar ste v skupini?

To je bilo pa, ko sem si nogo zlomila. To je bilo težko, ker nisem vedela, ali bom še hodila ali ne bom. Šest tednov nisem smela na nogo stopit. Takrat me je skupina prišla tudi obiskat. Vodja je pa hodila vsak večer mi injekcijo dajat. Takrat vidiš, da te imajo radi in da so iskreni prijatelji. No, pa zdej sem vesela, da je naša ta mlada naredila diplomo.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Ja.

Plusi: Druženje, iskrenost, prijateljstvo in nesebičnost. Mi nobene ne sovražmo, vse imamo enak rade. Smo pa rade same, tolk kukr nas je zdej v skupini. Tolk nas je ravno dost za družbo.

Minusi: Ne.

Interesantno, predlogi: Ne vem, ni nič takšnega. Zdej ne bi nič spreminjala.

3S (moški, 80 let, živi v hiši, v skupini 1 leto)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino?

Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Dokler sem imel ženo, sem bil zelo zadovoljen.

Kdaj pa je umrla žena, če smem vprašat?

Pet let nazaj. Zadnji dan, ko sem jo pelal, je bilo, kot bi se poslavljala. Nikakor ni mogla it od doma. Sem ji rekel pejva na urgenco, da ne bo treba čakati, k bova takoj zjutri, pa je rekla, saj imam čas. Zjutraj je še fruštekl prištimala, pa šla je še v stranišče, pa sem pa ke ... Pol sem pa avto ven vzel in ga na dvorišče postavil in ji rekel naj gre, da bo ura že sedem, pa je spet rekla, sej imava cajt. Pridem do ceste, je pa že skup padla. Vprašal sem jo, če ji je slabo, pa ni rekla nobene besede več. V nezavest ... Potem sem jo v Domžale peljal in nikjer nobenega ... Jaz začnem po hodniku ungavt ... Pol so štirje takoj priletel ven in jo iz avta potegnili pa kar na tleh, brez kakšne deke so jo začel oživljati. Pol so jo spravil k sebi, ne da bi govorila, ampak dihat. Potem so jo pa odpeljal v

Ljubljano v kliničnega. Govorila ni nič več. Dal so ji uspavalno injekcijo, da ne bo trpela. Ni bla v komi, ona je spala. Rekl so, al se bo zbudila al pa umrla, in po treh dneh je pa umrla. No, vsaj trpela ni. Mi je bilo strašno hudo, ampak vsaj trpela ni. To je glih tko, kot bi jo kap. Zastopila sva se pa dobr.

Kako ste se počutili po ženini smrti?

Slabo. Bi reku osamljen. Z eno besedo največ povem ... Osamljen. Včasih sem ga tut majčken preveč spil. Čist po pravic povem. No, in to mi je škodval. To ni nobena tolažba ... pijača. Ko enkrat do tega prideš in to preboliš, vidš, kaj je prav in kaj narobe. Pa tut ... Jst sm se preveč sekiral zaradi žene, ampak to se ne spleča sekirat, ker če enkrat je, je. Nimaš kej. Jst nism mogu prebolet. Ko sem se od doma odselil, sem tisto krizo ločitve že prebolel in sej sem mel mamo rad, ampak sem lažje prebolel. Očeta sem pa težje prebolel. Je že 55 let, odkar je umrl. Ženo sem pa najtežje prebolel. To sva bla pa skoz skup, pa še dobr sva se razumela. Midva nisva nikol imela nobene skrivnosti. Tut, če sva si mela kej za povedat, sva si povedala. Je pa dobr, da si poveš, kaj te teži. Včasih so djal, da je resnica v jezi ... in no zdej sem že pozabu. No, gospodinjstvo sem zdej prevzel sam zase. Ob nedeljah pa imamo s ta mladimi skup kosilo. Sem kr zadovoljen s ta mladimi. To je velika tolažba za stara leta. Jst sm bil zmer zadovoljen z življenjem, eni pa jamrajo čez in čez.

Kako ste se pa pred vključitvijo v skupino soočali z težavami?

Mal mam vinograda tukaj dol in sem se s tem mal tolažu. Če nimaš nobenega dela, to je najbolj dolgčas. Jst sm bil tišlar ... Odkar je žena umrla, nisem več tolk šušmaru, prej sem pa še po šihu skoz delu. Zato, da je čas minil pa da sem komu ustregel.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Največ z žlahto. Hčerka z družino, sin z družino, sestra, delavski kolegi.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Po ženini smrti sem imel več skrbi, za gospodinjstvo za življenje nasploh. To ni sam tist kuha, ampak je še en kup drugih stvari. To je del, ki ga noben ne upošteva. Naša je bila hudičev skrbna. Lepo je skrbela za družino, za otroke. Hčerka je medicinska sestra.

Kaj ste še takrat počeli?

Ja vinograd imam pa vrt. Časopis sem tut vedno bral pa televizijo rad gledam.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

Po ženini smrti je bilo slabše. Pred tem je bilo pa fajn, ko sem še na šihu hodu, nisem bil nikol v bolniški. No, sej sem že prej povedu, sem bil sam kriv, da sem padel in ramo izpahnu. Zaradi pijače. Ker sem preveč spil, sem imel izpah rame, na koncu sem imel pa težave s slinavko. Samo jst nisem redno pil. Preden je žena umrla, pa nisem pil.

A ste imeli te težave pred skupino ali v času, ko ste že obiskovali skupino?

Izpah rame sem imel pred skupino, slinavko pa sem imel, ko sem začel hodit na skupino.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja prej sem imel mojstrsko plačo in dober zaslužek. Zdej imam pa tut dobro pokojnino.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Volja do življenja, ki sem jo imel zmeraj. Zmer sem stare ljudi spoštoval. Jst sem član gasilcev že več kot petdeset let, sem tut podporni član društva invalidov, tam večkrat organizirajo izlete, potem sem tut pri upokoje.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

Od sosede. Enkrat sva se pogovarjala in mi je rekla, če bi prišel. Ona je vodila eno skupino. Sem šel za poskušnjo na sestank in se mi je dopadel pa sem reku, da bom hodu.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Zato, da grem med ljudi, zaradi druženja. Sej tut to je medgeneracijsko druženje. Ko smo bili v Radencih, smo imel igro skrivni prijatelj in je bil pet let star. Veš, da mi je že pisal za novo leto, pa tako majhen. Zmer, ko smo na kakšnem izletu, zmer do mene priteče.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Sej sploh nisem vedel za skupino.

Kaj pa ste pričakovali potem, ko ste izvedeli za skupino?

Nič drugega kot druženje z ljudmi. Da se bomo mal pogovarjal, da nisi osamljen, da ti čas mine. Za preganjanje osamljenosti.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Ja ... da se malo sprostiš, malo pogovoriš. Lahko se po domače pogovorimo. Čist preprosto in sproščeno. Je pa tako, če eden govori, drugi ne more.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite?
Zdej sem že kukr tolk prebolel. Zdej že tut zablešem. Sej ne moreš skoz tuhtat nekaj. Čutiš, da imaš nekaj, da se lahko mal pogovoriš. Zadnjič smo imeli eno srečanje in je bila ena ženska 94 let stara in je rekla, da je glavno, da imaš voljo do življenja, in te meni ne manjka preveč.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Ne. Doma smo že prej dobr zastopil in z drugimi tudi. Jst nisem nikol sovražnikov iskal. Jst sem mel zmer sosedo rad.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Isto kot prej, samo skupina je na novo.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Ene sorte sproščenost. Prej sem se z ženo pogovarju, zdej se pa v skupini. Če bi bil sam doma, je isto kot bi bil v arestu. Med ljudi greš in čist drugače je tko.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Da kam grem. V družbo, na izlete. Da grem med ljudi.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Drgač sem kar v redu. Zadnje dva dni sem samo malo prehlajen.

8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?

Ja tko ... Berem, televizijo gledam. Spomlad rože nasadim za na okna. Do rož imam že skoz veselje.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja. Sej pravm, pokojnino mam dobro.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju izven skupine, vendar v času, odkar so bili v skupini.

Tabor. Tam smo imeli vsak svojo sobo. Bli smo v Radencih. Tam so vse generacije. To mi je najbolj všeč. Otroci so tako brihtni, kakšno igrice se naučijo in potem zaigrajo.

Kaj pa dogodki, ki se ne tičejo skupine?

Ne, ni nič posebnega.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: da se lahko po domače pogovarjaš, da lahko rečeš, kar želiš, da eden drugemu ne skačemo v besedo, da se nasmejimo

Minusi: nimam kej kritizirat

Predlogi: nisem nič premišljeval

4S (ženska, 73 let, živi v bloku, drugo leto v skupini)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Sem imela težave, zdej sem že enajst let vdova. Živela sva v Kranju, po petem letu sem jst prodala stanovanje in si kupila tukaj stanovanje. Tisto obdobje pet let je bilo zelo hudo. Recimo žalost po izgubi človeka, po drugi strani pa, da to prodam, kupim in vse zrihtam. Vse sem sama uredila. Odkar sem tukaj, sem zelo srečna, zadovoljna. Da bi bilo tako kot sedaj. Tistih pet let je bilo pa zelo hudo. Sem pa optimist, zelo. V nekaterih stvareh sem trmasta. Zdej sem pa tukaj. Zdej grem ... vsak dan imam kavo ... enkrat pri sosedih, drug dan se nas pet dobi, k jst sm tista k gofljam, in skup ljudi vlečem, potem ob sredah imam skupino, v četrtek grem k sestri v Dom počitka na obisk, v petek imam spet eno kavo, v soboto pa grem spet k sestri na kavo in kartava.

Kako ste se pa pred skupino soočali s težavami? Ali ste sami šli čez to ali ste potrebovali ljudi okrog sebe?

Ne, jst to vse sama urihtam. Men so pomagali mož pa starši, ki jih imam tle na pokopališču. Jst, kadar sem imela težavo, sem rekla, prosim lepo, pomagajte mi, in zmer se je to nekak speljal. Jst, ko imam težave, nikomur ne jamram, ampak grem na pokopališče in tam vse to razdenem in to se nekako vse ... Jst pravim, da mi pomagajo. To je moja opora in moje upanje. No, pa sej zdej nimam takih težav.

Potem ste tudi samozavestni celo življenje?

Ne, nisem samozavestna celo življenje. Potem ko imaš težave, preizkušnje in potem se morš ven zmazat. Sam si najbolj lahko pomagaš.

A za to obdobje pred vključitvijo v skupino bi lahko rekli, da ste bili samozavestni?

Ja.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Tukaj sem imela brate in sestre, domače, sodelavke.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Ja, takrat sem imela še brata in ženo, k je bla žena bolna in sem imela tam en vrt in sem jim tja hodila vrt štimat. Hodila sem na obiske, na pokopališče, na sprehode. Potem je pa žena umrla, potem sem pa sploh tja hodila, ker je bil brat na vozičku. Do lani sem imela še vrt, zdej pa nič več, ker so to prodal in nimam jaz kaj tam delat.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

Tri leta pred skupino sem si zlomila kolk. Jst sm kr dobr okrevala. Sam morš sam velik naredit za to. Jst sem res tolk telovadla in hodila. Še zdej telovadm. Jst ne hodim k zdravniku. Največ si pomagam z domačimi zdravili.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja, pokojnino sem imela. Za preživet je bilo.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Sem zadovoljna, da sem tako in dobro živim. Najbolj pomembno mi je bilo pa zmeraj zdravje.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

Jst sem hodila z društvom upokojencev na izlete in tam imam eno kolegico in ona je hodila na te skupine in mi je povedala.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Da nekam greš v eno družbo. Sej sploh nisem vedla. Zaradi tega, da sem med ljudmi. Sama v stanovanju ... Sej popoldan sem tut rada doma pa štrikam pa kvačkam in tv gledam, ampak dopoldan sem pa jaz čist skoz od doma.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Ne vem ... Nič nisem pričakovala.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Predvsem zadovoljstvo. V dobri družbi sem, vesela sem. Velik mi pomen.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite?

Ne. Jst sm zmeraj bl taka vesela. Jst sem optimist. Kukr bo, pa bo.

Tudi čez težave greste enako kot prej?

Ja isto.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Ne.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Isto kot prej. S prijateljicami hodimo na kavice in vsakič kakšna nova pride. No, ljudje iz skupine so tudi.

Ali se z ljudmi iz skupine družite tudi izven skupine?

Ja, s tistimi, k sem se že prej.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Ja, seveda, ker je zmeraj nekaj novega. Tukaj imamo zmeraj kaj novega, se pogovarjamo med sabo kej, imamo kakšno temo tako. Je drugač kot pa tam, samo na kavici. Tukaj je tako, če eden govori, mora drug poslušat.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Vse mi nekaj pomeni. Tudi skupina. Vse cenim. Že od nekdaj. Velikokrat slišim, dajte biti zadovoljni z majhnim. In to je res, vsak dan morš bit zadovoljen. Meni ni čist nič dolgčas.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Zdaj je kar v redu.

8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?

Kvačkam, štrikam, hodim na kavice. Enkrat tedensko pa je še skupina.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebej pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine, vendar v času, odkar so bili v skupini.

Zadnji izlet, k smo šli na Primorsko. Takrat smo res velik vidl ... tista cerkev, kako se že reče, k je zdej samo obod pa notr je mrtvaški ples naslikan ... joj, kako se že reče ... Hrastovlje. Bli smo na gradu, ki je tut samo obod, ampak je notri restavracija, samo mi nismo šli tja. Na kmečki turizem smo tudi šli. Pa še nekam pa sem jaz pozabila, kam točno. Pa na Cerknjsko jezero smo šli lani in je bilo tudi v redu. V redu so ti izleti.

Kaj pa dogodki, ki se ne tičejo skupine?

Ne vem. Zdej se pri men ne dogaja ne vem kaj.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: skup se dobimo, se lušno pogovarjamo, včasih tut zapojemo, raznoliko je, ni nikol eno in isto

Minusi: nič

Predlogi: jih nimam

5S (ženska, 67 let, živi v bloku, v skupini 1 leto)

1.) SKLOP: Pred vključitvijo v skupino

1. Kako ste doživljali sebe pred vključitvijo v skupino? Zanima me, kako ste obvladovali življenjske strese in težave pred vključitvijo, ali ste bili srečni, zadovoljni sami s seboj, zanima me vaše notranje počutje pred vključitvijo v skupino, vaše razpoloženje.

Ja. Kako bi rekla ... Pravzaprav sem živela tak način življenja, ki mi je odgovarjal, ampak sem se bolj navezovala na širino, ne na kraj, kjer živim. Iskala sem sama sebe v skupinah, ampak ne v kraju, kjer živim. Jst sem potem o tem razmišljala in sem pomislila, da mogoče nisem še čisto vključena v kraj, kjer živim, da še vedno nekje bežim, da bi se tukaj prizemljila čisto in sem zato mogoče iskala drugje, ker se sploh nisem zanimala za te stvari. Recimo knjižnica ja, dogodke v knjižnici sem redno spremljala in se udeleževala, ampak nisem pa želela kaj več. Ali pa je to preprosto način, da še bežiš iz tega, da nisi nekako tako vezan na stanovanje, ne na mesto in da greš malo dalje stran. Mogoče je to res ene vrste beg, mogoče sem še nekaj drugega hotela?

Srečni ste bili?

Ja sem bila. V tistem načinu življenja sem jaz kar bila, bivala.

Tudi samozavest, samopodoba?

Ja, meni je bilo tisto, kakor sem izbirala zase, kar želim, mi je bilo dovolj. Jaz sem pravzaprav po svoji volji izbirala.

Kako ste se soočali s težavami?

Pravzaprav jih ta čas ni bilo. Bolj so te težave zdaj zadnje tri leta bile povezane z mojim spreminjanjem. Jaz sem se spreminjala. Tu so bile težave, ker sem se morala prilagoditi na nove možnosti moje, ampak ne tako finančno, materialno več ali manj imam. Ne želim nič več, to mi je čisto dovolj. Pokojnino imam, ni visoka, ampak jaz sem s tem zadovoljna. Mislim, da bi me kaj več bremenilo. Ampak to ni tako važno. Dejansko sem jaz začela sebe doživljati, kako se spreminjam, da se nekaj dogaja, da sem postala radovedna za druge stvari, zato me materialno ni več obremenjevalo. S tistimi dogajanji v sami sebi sem bila tako okupirana in tako zadovoljna, da me drugo ni več prizadelo.

Sedaj govorite o spreminjanju sebe. Ali so bile te spremembe kaj vezane na skupino?

To je bilo daleč pred skupino. Jst sem imela zdravstvene probleme in sem prišla do kiropraktika, pač me te stvari zanimajo. Vedno bolj me to zaposluje in vedno bolj me to tudi zadovoljuje. Pa ne zato, da ne bi ... koristim tudi to medicino, ker jo pač moram, ampak to se sploh ne izključuje, ampak se dopolnjuje in navsezadnje je to drugačno zdravljenje, nečesa drugega v nas. Kiropraktika sama že zdravi tudi fizično, ampak potem sem jaz prišla v skupino jogistov. Tam sem se jaz lepo, mislim z velikim trudom, ker nisem bila velik športnik, ker sem imela take stvari v življenju, da nisem smela telovaditi, neke operacije ampak to je že dolgo nazaj ... Samo ta joga me je pripeljala do sorodnih duš in sem se jaz zelo lepo počutila. Mislim tu se je pa začelo v meni res veliko dogajati.

Če vam ni preveč neprijetno o tem govoriti, ali mi lahko malo več poveste o teh spremembah, ker je zelo zanimivo, da je za tem prišla tudi skupina. Ali so te spremembe, ki so se dogajale v vas pripeljale do tega, da ste se odločili, da se boste vključili v to skupino?

Ja, pravzaprav sem se jaz na nek način odpirala. Tudi življenju ... saj ta skupina je tudi del življenja, saj ni nič drugega kot druženje in je to življenje. Jaz sem bila prej malo bolj omejena. Sama sem se omejevala, saj me ni nihče drug. Ampak pač po svojih zmožnostih in v nekaki želji, niti ni to želja bolj je to lenost, da se človek ne zanima za druge stvari, ampak si kar zadovoljen z nečim in v tistem ostaneš, ampak ko ti to ni dovolj, potem se začneš razlivati iz tega kroga, v katerem si. Potem sem skozi to jogo dejansko začela na duhovnem nivoju jst rast, ne tako fizično s skupino, mi ni bila tako potrebna. Včasih jo nisem niti opazila, kot da sem bila sama, tam naredila tiste vaje, ampak od vaj sem jaz živela. Ker sem se odprla, sem začela jaz Domžale sprejemati kot svoje in Domžale in ljudi. Sej tut prej nič ni bilo narobe, ampak jst sem bila v enem stanju zavedanja, ko nisem šla v globino bivanja, kjer sem. To je bilo neke vrste ... verjetno tako, kot se nekako počasi vračamo domov, kamor koli že, saj je vseeno ... se moraš najprej vrniti v kraj, kjer bivaš. Zbiraš se skupaj. Mislim, da je to ene vrst priprava na prehode, ki nas čakajo. To je del gibanja, našega zavedanja, telo je pač, kjer je, ampak važno je, da se zavedanje osvoboditi. Tu pa potem sprejemaš stvari ravno takšne, kot jih moraš, nič ne spreminjaš, nič ne iščeš več, pač preprosto si.

Jaz sem se veliko selila in povsod sem bila, ampak nisem v resnici tam bivala, ostala sem doma, kjer sem rojena. Tole zdajle ... pa ne da ne bi enako čutila do doma, enako čutim, samo tudi tega tukaj sem nekako sprejela.

2. Kakšna je bila vaša socialna mreža pred vključitvijo v skupino?

Pravzaprav sem bila bolj vezana na sina, na te bližnje sosedje pa zelo veliko na knjige. Knjige so mi bile pravzaprav veliko pred ljudmi, pa ne da jih ne bi marala, ampak sem knjige potrebovala. Verjetno je en čas, ko

nisem mogla nekako zadovoljiti teh potreb, ker je bila služba pa otrok pa stanovanje pa materialne stvari in je to nekako ostajalo neizpolnjeno. Ko sem bila upokojena, sem jaz te knjige nekaj časa noči in dneve brala. Potem sem se nekako tudi ustalila in iz tega je začelo poganjati nekaj drugega. Lepo sem sprejela to spremembo po upokojitvi, čeprav je bila pogojena z boleznijo. Ampak so tudi te družbene spremembe pripomogle takrat, da so se stvari, pač vsak jih je po svoje doživljal ... ni bilo lahko. Želim si, da mlajši ne bi imeli takih hudih prehodov. Ampak dobro, to so moje želje.

3. Kako je bil takrat videti vaš vsakdan?

Imela sem še vrt, dolgo časa v najemu sicer, ta me je zelo zaposloval, ampak ne zaradi tiste solate. Bilo je druženje, ker je bilo več vrtičkov skupaj. Pa tudi to, ko vidiš, da ti nekaj raste. To je bil zame balzam nekako za dušo, da sem imela za nekaj za skrbet, ker se je sin takrat oddaljeval od mene, mislim seveda, to je bil srednješolsko, potem fakulteta. In me je tisti vrt potem tako prizemljal in tako sem se spoznavala tudi z živalmi, da jih nisem uničevala, to je bil kar hud boj ... da nisem vse pobila kar je bilo tam, ampak sem začela z njimi deliti in sem jaz v tistem spet našla en prostor (smeh) ... in s tistim, kar je zraslo, in s tistim, kar je bilo okrog, kar bi mi lahko škodovalo, ampak mi ni in v resnici so mi pustili, da je bilo še zame.

Kaj ste pa počeli še kaj polega tega?

Vsakodnevno so bile obveznosti, da sem zase skrbela in za sina, ko je bil še doma. Knjižnica mi je jemala veliko časa. Potem pa so bile take skupine, ki sem jih samo občasno obiskovala, ko se je nekaj dogajalo, ko sem z veseljem šla nekaj poslušati, ampak to je bilo večinoma na duhovnem nivoju. Od teh tibetanskih menihov recimo, ko so mandale delali, Dalajlama, ko je bil tukaj in sem se iz oči v oči srečala z njim in to mi je pozneje zelo veliko spremenilo v življenju ... Pa ne tako sprememba, ampak doživljanje življenja recimo. To je neverjetno, kako en pogled nekoga, ki živi v drugačnih vedenjih, lahko pomaga nekemu, ki je spet čisto drugačen, ampak moje vedenje je bilo enako vredno kot njegovo. Nisem čutila pri tem eno ponižnost, ampak čist enakovrednost in izmenjavo tistih energij, ki me je obogatila, ampak sem tudi jaza dala njemu nekaj to, kar je mogoče on potreboval.

4. Kakšno je bilo vaše zdravstveno stanje?

Jst mam kar nekaj takih kroničnih problemov zdravstvenih, ampak to je tako, se slabo počutim, ni pa to nič hudega. Do letošnjega leta jst praktično nisem uporabljala teh zdravstvenih storitev, nobenih zdravil, ampak sem to reševala s to dobro voljo, s spreminjanjem pogleda na svet in življenje samo in to me je pravzaprav reševalo, da nisem rabla nobenih zdravil. Veliko sem si pomagala s čaji, to pa še vedno sama nabiram.

5. Ali ste bili materialno samostojni oziroma ali ste lahko zadovoljili svoje osnovne materialne potrebe?

Ja. Sem.

6. Kaj vam je bilo pred vključitvijo v skupino pomembno v življenju oziroma kaj je osmišljalo vaše življenje?

Pravzaprav ene vrste ljubezen do vsega. Na nek način sem imela vse rada, kar je bilo okrog mene, včasih še zrak pa ne zato, ker je bil svež, ampak kar čutila sem ga. Pa Šumberk recimo, življenje tam, pa kako se to spreminja narava, ker imam priliko, da ga gledam vse letne čase. Nekako povezana sem bila s tem in me je to umirjalo. Ni me tako vznemirjalo, ti dogodki dnevni politika in te stvari. Vedno sem imela en občutek, da če je ta narava tolk stoletij al tisočletij preživela, da se čisto nič ne vznemirja ... ali se katero drevo tam krega, nobeno ... zakaj bi se pa jaz. Zato sem se pa tako v to jogo in to lažje ... To me je kar nekako življenje do tega prineslo. No, meni so se začeli v sanjah pojavljati simboli in sem bila prisiljena iskat rešitev, kaj to pomeni, ker je to tako živo in vzbuja radovednost, da ne moreš to kar pustiti. Toliko pa sem obremenjena z družbenimi pogledi ali pa z religijo, ker sem bila vzgojena v krščanski religiji. So gotove stvari, ki ti skozi simbole povzročajo strah oziroma nevednost in sem začela te stvari iskat, nekake razlage. Včasih sem od narave dobivala odgovore, ampak sem morala biti pozorna, da sem jih zaznala. Potem, Jung mi je veliko pomagal in njegovi simboli. Prav njegova knjiga, življenjepis njegov ... tam sem dobila prve odgovore, ker sem imela skoraj identične dogodke v sanjah. Jaz za njega takrat sem sigurno že slišala, nisem ga pa študirala, ampak ko sem pa njegov življenjepis dobila v roke, ko sem vidla, da je on opisoval skoraj dobesedno, kar sem jaz sanjala, to je bila zame rešitev pravzaprav.

7. Kje ste izvedeli za skupino?

Mislil, da v lokalnem časopisu v Slamniku, da je bil dan odprtih vrat.

8. Zakaj ste se odločili za vključitev v skupino?

Želela sem biti vključena med ljudi. Jaz sem se morala naučiti sprejemati ljudi. Jaz sem bila prej sama sebi dovoli in tole iskanje. Potem sem pa nekako potrebovala eno bližino ljudi prav v kraju, kjer živim, saj jaz bi lahko to kjer koli iskala, ampak prav tukaj nekako me je privedlo. Potem niso bili tako važni ljudje, ampak to, kako jih

bom jaz sprejemala. Jaz sem se morala tu veliko naučit. Jaz sem imela včasih občutek, da sem prišla od ne vem kod. Čisto nič nisem bila enaka njim, ampak so me potem začele zanimat njihove različnosti, pa kako govorijo in kaj govorijo. Ker oni se med seboj vsi poznajo, jaz sem popoln tujek med njimi, pa sem sama kriva za to, ker se nisem nič posvečala kraju, kjer živim. Nisem imela potrebe, da bi postala domačinka, vedno sem postavljala eno pregrado med mene in med ljudi tukaj.

9. Kakšna pričakovanja ste imeli v zvezi z skupino?

Pravzaprav nič. Ljudi, da se pogovarjamo. Pravzaprav sem jih bolj poslušala. Ampak tisto poslušanje je mene postavljalo na pravo mesto v skupini. Nič ni bilo narobe, čeprav sploh nisem vedela, za kaj se gre, ko se pogovarjajo o teh, ki jih poznajo ... stvari ali ljudi. Avtomatsko sem na ta način nekako prihajala na pravo mesto med njimi.

2.) SKLOP: Po vključitvi v skupino

1. Kaj vam skupina nudi?

Pravzaprav lahko v prvi vrsti primerjam moje stanje, moje počutje, moje gledanje na stvari z njihovimi in to mi veliko pomeni, ker potem vidim, da nisem sama, da nimam samo jaz problemov pa ne da bi želela, da jih imajo. (smeh) Se pa učim od njih, kako oni to rešujejo, kako jaz lahko potem to rešim in sploh ni več problem, če vidim, da nekdo tudi ni najbolj zdrav, pa na zunaj sploh ne vidiš, da je bolan. Zakaj bi pa potem jaz to kazala na zunaj, če sploh ni potrebno. Pa ne da jih skrivam, ampak drugačen odnos je potem do teh stvari. To me več ne obremenjuje.

Je še kaj drugega?

Potem je še ta razigranost ljudi, skupni izleti, pa ko pridemo v kontakt, ko gremo v dom upokojencev in tam vidim življenje, kako je. Ko sem prvič to doživela, sem bila šokirana še tri dni. Brez potrebe pravzaprav. So take stvari, ki mene spreminjajo in pripravljajo, če bi bilo pa treba, da jaz vem, da so načini, da so rešitve. To, da me pomirja. Jutri ali pa naslednji trenutek si lahko odvisen od nekoga in da mi ne bi to prišlo v misli in da me to ne bi obremenjevalo, vem, da je rešitev in da so možnosti. Da nisi kar odpisan. Mi pa tudi skupina nudi varnost. Jst vem, da kogar koli bi jaz od njih poklicala, če bi kar koli potrebovala ali pa oni mene, da bi absolutno naredila vse, kar je v moji moči, da bi poiskala rešitev za kogar koli iz skupine. Je to en občutek varnosti in en občutek, da lahko nekam prideš, tak kot si. Sej ni važno, tudi če te potem kar koli opomnijo tam, da nisi čisto v redu. Hvala bogu, da te nekdo, da greš naprej v svoji negativnosti. Čeprav se to v naši skupini ne dogaja, ker nas ni veliko.

2. Ali opazate kakšne spremembe v doživljanju sebe, odkar ste vključeni v skupino? Kako sedaj obvladujete življenjske strese in težave, ali ste bolj zadovoljni sami s seboj, ali ste srečni? Ali se glede sebe boljše počutite?

Ja, so. Nekako sem bolj umirjena. Ne iščem več povezave nekje daleč stran, ampak jo vse bolj tukaj iščem in jo tudi najdem na ta način. Ja, saj zato tudi te ljudi na drug način gledam, ko jih srečujem, ker jih zdaj skoz te skupine, čeprav na videz, ampak jih na nek način poznam. Drugače dojemam te stvari, bolj sem prizemljena v kraju, kjer živim. Ni mi treba več iskat raznorazna dogajanja, po možnosti še kje na morju, da je čim bolj daleč stran. Ni več toliko tistega beganja okrog.

Samozavest je ostala ista?

Ja. Mogoče jo malo pridobivam skozi to, ko vidim druge, kako prenašajo probleme, potem tudi svoje načine, kako jih rešujem, znam drugače cenit.

Kako se sedaj soočate s težavami?

Drugače jih rešujem. Drugače se znam spopast z nečim. Čutim ene vrste zaledje v teh ljudeh, ki jih poznam, pa ne da bi jih potrebovala ali izkoriščala. Vem, da imajo enako probleme in da se jih da reševati, da to sploh ni problem. Ne delam si enih nepotrebnih skrbi, kaj bo pa z menoj, in ne čutim se tako sama. Bolj sem povezana z ljudmi, čeprav jih ne srečujem, ampak nekako sem pa povezanana z njimi. Mogoče me to res obvaruje pred občutkom, da si osamljen.

3. Ali so odnosi v skupini vplivali na izboljšanje odnosov, ki jih imate z ljudmi zunaj skupine?

Ja. Ne morem reči, da sem imela kakršne koli konflikte prej z ljudmi al pa zdaj, to ne ... Sem pa bolj odprta do ljudi. Zdaj na drug način gledam na ljudi okrog sebe, ker sem spoznala njihove probleme. Zdaj vem, da ima vsak tak, ki ga srečam, en svoj problem in se ne čutim več tako odtujena od problemov, ki jih imamo, ne tako od ljudi.

4. Kakšna je vaša socialna mreža sedaj, ko ste vključeni v skupino?

Zdaj se družim s skupino, s sinom in njegov krog, kolikor se jaz družim z njimi, ker ne da se ne bi hotla, ampak nočem se pa poglobljati v tisto, kar je čist njegovo. Svoje mesto pri njem skušam nekako spoznat. Vedno sem za njim, ne pred njim. Naj hodi, jaz pa ga zadaj že pogledat tu pa tam, kaj se z njim dogaja. Psihično mislim, ne fizično. Potem knjige so še vedno, ampak se tudi to zelo zelo spreminja. Včasih kakšno knjigo iščem pa vzamem, in ko grem skozi vrata knjižnice, mi en glas reče, ali si to res potrebovala. Tisti trenutek vem, da nisem, ampak da je bila to želja, ki nič ne škodi, ampak ni pa potrebna.

5. Ali je članstvo v skupini v vaše življenje prineslo novosti? Če je, katere?

Ja. Malo so me vrnili v odnos čisto do malih stvari vsak dan. Zdaj so delali, te voditeljice so delale novoletne čestitke in se me je to tako dotaknilo na nek način, da je tudi v teh stvareh, da ne smem jaz to odklanjati pa nekje živeti v enih nivojih in da moram to kar lepo sprejemati in da je čist lepo sodelovati v takih stvareh in da sem jaz s temi stvarmi preveč prekinila. Ne pomenijo mi več veliko, čeprav bi mi na nek način morale. To je tudi ohranjanje stika z življenjem na tem nivoju. Da ne grem čist stran od tega, da je tudi lepo, če z rokami nekaj narediš pa imaš veselje pa daš nekemu in vidiš, da se veseli. To sem jaz izgubila. Ja, veliko se učim z opazovanjem, in ker se me dotikajo ti odnosi in odnosi drugih do teh stvari. Ko vidim, kako to z veseljem naredi, in ko vidim, da je nekaj njega vtkanega v tem, čisto drugače gledam to čestitko. Ne gledam na to kot na materialno stvar.

6. Kaj danes vašemu življenju daje smisel oziroma kaj vam je sedaj pomembno v življenju?

Ta notranja umirjenost. Velikokrat imam občutek, kot da dozorevam. Čeprav so tu še čustva vključena, ampak še ne znam it z radostjo v to. Vedno me še tista čustva vežejo na nekaj nazaj, namesto da bi se odprla naprej. Pa ne, da si planiram prihodnost, ampak da v tem trenutku živim. To mi še ne uspe. Zdaj sem v fazi dogajanja. Ampak to mi ni pomembno, s tem sem nekako zaposlena.

7. Kakšno je vaše zdravstveno stanje?

Ja, prav letošnje leto imam jaz kar malo več problemov z zdravjem, ampak mislim, da je to povezano z mojim spreminjanjem. Mam bolečine in potrebujem določena zdravila za srčne probleme, ampak mislim, da ko se bom jaz z mislimi premaknila naprej, da se bo tudi to osvobodilo. To je absolutno povezano.

8. Kako je sedaj videti vaš vsakdan?

Zjutraj, ko vstanem, mam tisto osebno nego, potem jogo, preberem kakšen del iz kakšne knjige pa ne za branje, ampak knjigo, ki mi je v pomoč. Če se čutim razdvojeno ali pa če nisem čisto v sebi, potem vzamem to in mi je to en pripomoček, da se malo umirim in najdem v sebi. Potem imam glasbo določeno, ki si jo predvajam, meditativno v glavnem, ampak tudi klasiko. Razpoloženje mora biti primerno. Potem grem ven ali prej skuham ali pa pozneje skuham kosilo, potem grem na en sprehod in ko pridem nazaj, pojem. Po tem malo počivam, kar koli preberem v časopisu ali spet knjigo, potem grem pa še enkrat ven, da pač hodim. Zvečer gledam malo televizijo in tudi čez dan kaj pogledam, če je kakšen film, ki me zanima.

9. Ali ste materialno samostojni oziroma ali lahko zadovoljite svoje osnovne materialne potrebe?

Ja.

10. Katere stvari, dogodki, situacije ali trenutki so vam še posebej ostali v spominu, kateri dogodki so bili za vas še posebno pomembni? S tem mislim dogodke v skupini in dogodke v vašem vsakdanjem življenju zunaj skupine, vendar v času, odkar so bili v skupini.

V lepem spominu mi je izlet, ko smo šli na primorsko v Socerb. Tam mam jst ene posebne svoje ... v tisti jami in tisto drevo pred jamo in sem imela priliko, da sem šla tja. Ko sem izvedela, da gremo na Socerb mi je to pomenilo ... ne vem. Velikokrat sem bila tam, ampak tam je en prostor, ki mene vleče. Mislim ta izlet mi je bil tak prijeten dogodek, res lepo sem se počutila pa prekrasen dan smo imeli potem na morju še. Malo me je pa prizadelo, ko je ena članica bolj zbolela. So taki drobni dogodki, saj ni to, da bi me obremenjevalo, ampak avtomatsko pomislim, ali bi lahko bilo pa drugače. Ampak življenje ne moreš spreminjati, sploh pa ne drugim.

Mi je pa žal, za določene stvari mi je žal ... recimo, ki sta dve, ki imata na vozičkih može, in to je zame ena taka izkušnja, ki me kar lepo prizemlja, da znam bolj spoštovat moje možnosti, ki jih imam.

Kaj pa zunaj skupine?

Niti ne. Življenje kar lepo teče in sem dnevno vpeta v te dogodke. Nič se v resnici ni zgodilo tako lepega ali tako slabega, da bi se me posebej dotaknilo. Na nek način uživam v tem, ker vem, da bodo prej ali slej pa prišli udarci, ki jih bom pa morala nekako ... že izguba bratov ali sester, ker smo vsi starejši. No, čeprav to ni izguba, ampak vseeno je dogodek, ki te prizadane.

11. So se izpolnila vaša pričakovanja v zvezi s skupino, ki ste jih imeli na začetku? (PMI)

Plusi: druženje, spoznavanje, da lahko ti z malenkostjo prispevaš, včasih samo s tem da si tam, prispevaš drugim, da se dobro počutijo, ali pa tisti nasmeh, ko se vidimo. Drugače pa skupina sama res daje eno varnost, to, da si v družbi svojih vrstnikov in da vidiš, da družba ni pozabla na nas. Da so to stvari, v katere ljudje veliko vlagajo, da se imamo mi lahko tam...že sam prostor, da lahko nekam greš. Tako, da tudi na mlajšo generacijo gledaš drugače kot pa samo negativno. Vidiš, da mora nekdo delat, skrbet in mislit, da si ti lahko enakovreden član družine. Jaz to doživljam kot hvaležnost generacijam, ki so na nek način z nami obremenjene, pa ne mislim, da je to nekaj hudega. No, saj smo mi bili verjetno isto. Pa da ni vse na materialnem, da eni in drugi gledamo te povezave na drug način, ne skoz materialno. Bolj je pomemben odnos med nami.

Minusi: Zaenkrat ne.

Predlogi: Ja tu sem pa jst šibka. Še tisto, kar vodja pričakuje, preprosto nisem v tem. Se moram še malo povezati s skupino, kar se tega tiče. Če bi imela pobudo, bi jo dala, ampak je nimam. Z veseljem pa sprejemam, kar ona predlaga.

KODIRANJE

1M (ženska, 60 let, živi v bloku, v skupini 1 leto)		
umrl mož	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja	PR
pred dvema letoma mi je mož nenadoma v naročje padu in umrl, zadel ga je infarkt	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/okoliščine smrti/nenadna smrt/infarkt	PR
nisi pripravljen na to, da ti bo mož tako mlad umrl	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/občutki ob izgubi partnerja/težki občutki/nepripravljenost	PR
pustil me je v neverjetnih finančnih težavah	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/težave po izgubi partnerja/finančne težave	PR
je meni mož pustil milijonske kredite	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/težave po izgubi partnerja/finančne težave/milijonski krediti	PR
če ne bi imela treh hčera	pomembno v življenju/hčere	PR
skočim čez oken, se obesim	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/misli glede nadaljnega življenja/misel na samomor	PR
sem zaradi otrok obstala	pomembno v življenju/družina/hčere	PR
bila sem pa živ mrlič	doživljanje sebe/negativno/živ mrlič	PR
komunicirala sem samo s hčerami	socialna mreža/družina/hčere	PR
tisti moment je bilo zame konec življenja	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/občutki ob izgubi partnerja/konec življenja	PR
finančne težave so bile tako hude, da nisem vedela, kako se jih bom rešila	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/težave po izgubi partnerja/hude finančne težave	PR
meni še vedno ni bilo do tega, da bi šla med ljudi	medčloveški odnosi/težave/ ni bilo do stikov	PR
z nikomer se nisem hotela pogovarjat	medčloveški odnosi/težave/ni bilo do pogovora	PR
po cel dan nisem odprla ust	medčloveški odnosi/težave/brez stikov	PR
ni mi bilo do ničesar	doživljanje sebe/negativno/brez volje	PR

sama sebi sem bila zadosti	doživljanje sebe/samozadostnost	PR
sama sebi sem se smilila	doživljanje sebe/negativno/smiljenje samemu sebi	PR
po smrti moža sem komunicirala samo s hčerami	socialna mreža/družina/hčere	PR
cel dan sem bila sama v stanovanju	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/cel dan sama v stanovanju	PR
če sem kam šla, sem se izogibala ljudem	medčloveški odnosi/težave/izogibanje ljudem	PR
sem šla na kolo in se vozila po tri ure ne da bi spregovorila	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/kolesarjenje	PR
šla sem na sprehod	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/sprehajanje	PR
upala sem, da ne bom na sprehodu srečala koga poznanega, da se ne bi bilo treba pogovarjati	medčloveški odnosi/težave/izogibanje pogovoru	PR
pol leta po moževi smrti sem izvedela, da imam raka	stresni dogodki/zdravstveno stanje/rak	PR
ugotovili so, da imam miom v velikosti oreha, ki je rakavega izvora	zdravstveno stanje/rak/miom v velikosti oreha	PR
takrat je bilo še nekaj finančnih težav	materialna samostojnost/ja/še nekaj finančnih težav	PR
eno leto po moževi smrti sem bila dovolj stara, da sem bila upravičena do penzije	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PR
samo vse tri hčere pa čisto nič drugega	pomembno v življenju/hčere	PR
pozabila sem, da imam prijateljice, da imamo družinske prijatelje	medčloveški odnosi/težave/pozabljanje na prijatelje	PR
če je kdo prišel na vrata...men je blo, da najrajš ne bi odprla	medčloveški odnosi/težave/izogibanje ljudem	PR
nisem se znala pogovarjat, niti se nisem hotla	medčloveški odnosi/težave/izogibanje pogovoru	PR
vse mi je bilo odveč	doživljanje sebe/negativno/vse bilo odveč	PR
punce so vidle kaj se z mano dogaja in rekle, da tako ne gre več, da bom morala med ljudi, začela sem hodit v bližnji center na prireditve...bila sem tam fizično, psihično pa nisem dojemala	doživljanje sebe/negativno/nezavedanje sebe	PR
na eni od teh prireditev sem srečala prijateljico, s katero se pozna že 30 let in ona me je povabila, če bi prišla v njihovo skupino	informacija o skupini/informativna oseba/stara prijateljica/povabilo	PR
nisem vedla v kakšno skupino, sploh nisem vedla, da te skupine obstajajo	informacija o skupini/predhodna obveščenost o skupini /ni poznala	PR
cel teden sem kolebala ali naj grem ali ne	občutki ob odločanju za prvi obisk skupine/kolebanje naj gre ali ne	PR
kaj bom pa jaz tam iskala	občutki ob odločanju za prvi obisk skupine/spraševanje kaj bo ona tam iskala	PR
nobenega ne poznam razen nje	občutki ob odločanju za prvi obisk skupine/nikogar ne pozna	PR
šla sem, ker sem obljubila in obljuba dela dolg	razlog za vključitev/obljuba	

je bil pa še en dogodek...zalotila sem se, da sem sedela na klopci, okrog mene so bili labodi in jaz sem se s temi labodi pogovarjala; sem se vprašala, če slučajno meni v glavi kaj ne manjka, ustrašila sem se same sebe	razlog za vključitev/strah pred samim sabo	
popolnoma nič nisem pričakovala	pričakovanja od skupine/nič	PR
šla sem zgolj zaradi obljube	razlog za vključitev/obljuba	
že ta njihov sprejem je bil zame tako lep	občutki na prvem srečanju/pozitivni/lep sprejem	PO
prva ura je bila malo težka	občutki na prvem srečanju/negativni/težko	PO
grozno velik mi je pomenil, da sem videla, da čutijo z mano	pozitivne strani skupine/sočutje članic	PO
vidiš, da nimaš samo ti težav	pozitivne strani skupine/vidiš, da nimaš samo ti težav	PO
že prvi obisk mi je bilo lepo	občutki na prvem srečanju/pozitivni/ lepo	PO
pogovarjamo se o lepih stvareh, o težavah, boleznih	skupina/dogajanje v skupini/pogovor	PO
čvekamo	skupina/dogajanje v skupini/ čvekanje	PO
pojemo	skupina/dogajanje v skupini/petje	PO
telovadimo	skupina/dogajanje v skupini/telovadba	PO
iz punc iz skupine srkam pozitivno energijo	pozitivne strani skupine/izvir pozitivne energije	PO
punce imajo vero v življenje	skupina/ljudje/opis članic/imajo vero v življenje	PO
pozitivno mišljenje	skupina/ljudje/opis članic/ imajo pozitivno mišljenje	PO
pozabiš težave, kot da bi jih vrgel čez ramo in jih ni več	pozitivne strani skupine/pozabiš na težave	PO
rabila pogovor	doživljanje sebe/potrebovala pogovor	PR
dobila sem pogovor na skupini	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
vsi te poslušajo kaj imaš za povedat	pozitivne strani skupine/vsi te poslušajo	PO
mi je dala spet voljo do življenja	pozitivne strani skupine/dala voljo do življenja	PO
na težave gledam z optimizmom	soočanje s težavami/sprememba/z optimizmom	PO
ko sem izvedela, da imam raka, sem si želela, da bi umrla	soočanje s težavami/nekonstruktivno/obupavanje	PR
danes to jemljem z optimizmom	soočanje s težavami/sprememba/z optimizmom	PO
ne razmišljam o raku	doživljanje sebe/sprememba/ne razmišlja o težavah	PO
razmišljam o tem, da grem med ljudi, da se pogovarjam	izboljšanje odnosov izven sk./da/želja po druženju	PO
jaz danes uživam v malenkostih	doživljanje sebe/sprememba/uživa v malenkostih	PO
uživam vsak dan	doživljanje sebe/sprememba/uživa vsak dan	PO
nikoli pela slovenske narodne pesmi,bilo mi je nerodno,...na skupini se derem kot sraka	novosti zaradi skupine/petje narodnih pesmi	PO
skupina pripomogla k občutku lastne vrednosti	pozitivne strani skupine/priomore k občutku lastne vrednosti	PO
skupina vplivala na izboljšanje odnosov z ljudmi izven skupine	izboljšanje odnosov izven sk./da	PO
bolj odprta za komunikacijo	izboljšanje odnosov izven sk./da/bolj odprta	PO

grem na sprehod in sem vesela, če koga srečam	izboljšanje odnosov izven sk./da/vesela, če koga sreča	PO
pred skupino bi se temu izognila	medčloveški odnosi/težave/izogibanje	PR
iščem ljudi in pogovor	izboljšanje odnosov izven sk./da/bolj odprta/išče ljudi	PO
hčerke	socialna mreža/družina/hčere	PO
vsi iz skupine, iz obeh skupin	socialna mreža/skupina/ljudje iz obeh skupin	PO
drugi prijatelji	socialna mreža/drugi prijatelji	PO
vsak dan posebej	pomembno v življenju/vsak dan posebej	PO
da se počutim zdrava	pomembno v življenju/svoje zdravje	PO
da so moje hčere zdrave	pomembno v življenju/zdravje hčera	PO
prvi dve zelo uspešni v službi, zadnja na faksu	pomembno v življenju/uspeh hčera	PO
imam velik prijateljic	pomembno v življenju/veliko prijateljic	PO
da se nikomur več ne izogibam	pomembno v življenju/neizogibanje ljudem	PO
da me ni več strah življenja	pomembno v življenju/izguba strahu pred življenjem	PO
počutim se odlično	zdravstveno stanje/odlično počutje	PO
iščem ljudi	izboljšanje odnosov izven sk./da/išče ljudi	PO
se usedem v avto in grem kopat v toplice	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/izlet v toplice	PO
ne gledam mehiških nadaljevalk, nimam časa za to	vsakdanje dogajanje/ne gleda mehiških nadaljevalk	PO
grem na sprehod	vsakdanje dogajanje/dogajanje v izven doma/sprehajanje	PO
na kolo	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/kolesarjenje	PO
na izlet	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/izleti	PO
zaradi teh stvari veliko bolj srečna	doživljanje sebe/sprememba/ srečna	PO
mi je vsak dan lep, tudi če dež pada	doživljanje sebe/sprememba/ceni vsak dan	PO
stvari so se uredile (materialno)	materialna samostojnost/ja/uredilo	PO
pohvalila naše voditeljice, ki so super	skupina/ljudje/opis voditeljic/super voditeljice	PO
njim ni nič težko	skupina/ljudje/opis voditeljic/jim ni nič težko	PO
za njih ni prisila, je iz srca	skupina/ljudje/opis voditeljic/je iz srca	PO
obisk cerkve na Brezjah	pomembni dogodki v skupini/ izleti/obisk cerkve na Brezjah	PO
ker nisem verna, ostale ženske so verne in so mislile, da bodo težave...so se pripravljale, da bi me vprašale, če grem na ta izlet...lepo so me sprejele, ko sem rekla, da bom šla in da grem cerkev pogledat kot stavbo in ne bom molila	bistvo dogodka v skupini/upoštevanje drugačnosti in različnih mnenj	PO
ni posebnih dogodkov izven skupine	pomembni dogodki izven skupine/jih ni	PO
druženje	pozitivne strani skupine/druženje	PO
pogovor	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
razumevanje	pozitivne strani skupine/razumevanje	PO
občutek, da nisi sam	pozitivne strani skupine/občutek, da nisi sam	PO
zabava	pozitivne strani skupine/zabava	PO
občutek pripadanja	pozitivne strani skupine/občutek pripadanja	PO
minusov ni	negativne strani skupine/jih ni	PO

morala bi biti dva četrtka	predlogi za izboljšanje skupine/srečanja dvakrat tedensko	PO
----------------------------	---	----

2M (ženska, 53 let, živi v hiši, v skupini 7 let)		
štirje otroci	socialna mreža/družina/štirje otroci	PR
imeli veliko kmetijo,šestdeset glav živine,zidali smo, na polju veliko dela	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/delo doma	PR
95 leta imela ginekološko operacijo	zdravstveno stanje/ginekološka operacija	PR
leto po operaciji sem bila dobra potem pa je mene psihično, ne da sem bila zmešana...	doživljanje sebe/negativno/slabo psihično stanje	PR
imela sem miome, so mi maternico ven vzeli	zdravstveno stanje/ginekološka operacija/odstranitev maternice	PR
pri nas je gorelo	stresni dogodki v življenju/požar	
sin se je dvakrat ponesrečil	stresni dogodki v življenju/nesreče sina	
operacija, je bilo pa dovolj	stresni dogodki/zdravstveno stanje/operacija	PR
nism imela nobene volje	doživljanje sebe/negativno/brez volje	PR
nobene korajže	doživljanje sebe/negativno/brez poguma	PR
nobenega veselja do življenja	doživljanje sebe/negativno/brez veselja do življenja	PR
bi bila najbolj vesela, da bi umrla	doživljanje sebe/negativno/brez veselja do življenja	PR
vedno šla rada k maši, v tem času nisem hodila	doživljanje sebe/negativno/opuščanje pomembnih stvari	PR
sem se ljudi bala	medčloveški odnosi/težave/strah pred ljudmi	PR
imela občutek da sem najslabša	doživljanje sebe/negativno/poniževanje sebe	PR
bila v začaranem krogu	doživljanje sebe/negativno/v začaranem krogu	PR
same skrbi so me bile	doživljanje sebe/negativno/polna skrbi	PR
samo jamranje	doživljanje sebe/negativno/jamranje	PR
so me bili že vsi naveličani,a mož mi je zelo ob strani stal	medčloveški odnosi/težave/družina naveličana (vseeno podpora)	PR
me je v srcu tako tiščalo zaradi pomanjkanja hormonov	zdravstveno stanje/tiščanje v srcu	PR
mož je vso živino ven dal, meni je bilo takrat hudo,ker sem bila od majhnega pri živini	stresni dogodki/prodaja živine	PR
sem sredi maše premišljevala, kako bom šla ven, da me ne bo kdo kaj spraševal	medčloveški odnosi/težave/strah pred pogovorom	PR
doma nisem bila zadovoljna,ko sem šla pa ven, sem se pa bala	doživljanje sebe/negativno/nezadovoljna	PR
bila sem v Polju... me niso hoteli vzeti na odprti oddelek, tako da sem bila 3 tedne na zaprtem, kako tam trpiš	stresni dogodki/zdravstveno stanje/bivanje v Polju	PR
žlahta	socialna mreža/žlahta	PR

družina	socialna mreža/družina	
vse sem naredila, kar je bilo treba, ampak težko	doživljanje sebe/vse delala s težavo	PR
včasih sem rada pekla, saj takrat tudi malo, ampak s tako skrbjo	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/peka	PR
moj srce je bil zelo švoh zaradi pomanjkanja hormonov	zdravstveno stanje/oslabelost srca zaradi pomanjkanja hormonov	PR
sem dobila hormonske obliže	zdravstveno stanje/zdravila/hormonski obliži	PR
ja	materialna samostojnost/ja	
prej smo mleko prodajal pa živino	materialna samostojnost/ja/prihodki od prodaje mleka in živine	PR
takrat nisem bila zadovoljna	doživljanje sebe/negativno/nezadovoljna	PR
nič me ni veselilo	pomembno v življenju/nič	PR
voditeljica in kolegica sta prišli do mene in mi povedali, da bosta ustanovili skupino, vprašali sta me, če bom hodila in sem rekla ja	informacije o skupini/informativna oseba/voditeljica skupine	PR
mislila sem, da mi bosta tako ali tako dali mir	razlog za privolitev v obisk prvega srečanja/zaradi miru	
takrat mi je bilo vse odveč	doživljanje sebe/negativno/vse bilo odveč	PR
enkrat sta prišli in mi rekli naj se hitro napravim, da gremo na skupino potem mi je bilo zelo všeč na skupini	občutki na prvem srečanju/pozitivni/zelo všeč	
težko sem šla po vasi domov	težave/težave v odnosih/hoja po vasi(srečevanje ljudi)	PO
saj sem kar mogla it, voditeljici sta vidli, da je prav da grem	vklučitev v skupino/vzpodbuda s strani voditeljic	
sama ne bi šla, če ne bi prišli po mene	pobuda za vključitev /zaradi vzpodbude drugih	
nič nisem pričakovala	pričakovanja od skupine/nič	PR
ker je bila še čisto nova skupina, nisem vedela za kaj se gre	informacije o skupini/predhodna obveščenost o skupini/ni poznala	PR
čeprav sem sedaj že močna	doživljanje sebe/sprememba/bolj močna	PO
veliko bolj sem zadovoljna, kot če bi bila med svojimi vrstnicami	pozitivne strani skupine/medgeneracijsko druženje	PO
dobiš veliko dobrih izkušenj	pozitivne strani skupine/veliko dobrih izkušenj	PO
ni opravljanja	skupina/pravila skupine/ni opravljanja	PO
ni tekmovanja	pozitivne strani skupine/ ni tekmovanja	PO
če si kaj zaupamo, ne govorimo naprej	pozitivne strani skupine/ povedano ostane v skupini	PO
velik je vredno, da se doma zastopmo	pomembno v življenju/dobri odnosi doma	PO
zdej sem hvaležna za vse do konca, za zdravje, za družino, za to kar imam	doživljanje sebe/sprememba/hvaležna za vse	PO
korajžna sem veliko bolj kot prej	doživljanje sebe/sprememba/pogumna	PO
jaz sem vesela, samo da je zdravje	pomembno v življenju/zdravje	PO
če imaš malo, imaš veliko	osebnostna lastnost/skromnost	

bolj samozavestna	doživljanje sebe/sprememba/bolj samozavestna	PO
včasih je moral mož mene gor držat, sedaj pa še jaz njega kdaj v dobro voljo spravim	doživljanje sebe/sprememba/vesela	PO
takrat sem vse črno videla	doživljanje sebe/negativno/črnogleda	PR
zdej lepo na življenje gledam	doživljanje sebe/sprememba/lep pogled na življenje	PO
tut me ni nikamor sram it	izboljšanje odnosov izven sk./da/gre med ljudi	PO
zdej spet rada govorim	doživljanje sebe/sprememba/spet rada govori	PO
govorila sem zmeraj rada	osebna lastnost/zgovorna	
edin takrat..	doživljanje sebe/negativno/nezgovorna	PR
krog poznanstva je večji	izboljšanje odnosov izven sk./da/večji krog poznanstva	PO
od vseh teh, ki so na skupini imamo z domačimi boljše stike	izboljšanje odnosov izven sk./da/boljši odnosi z domačimi od članic skupine	PO
bolj odprta	izboljšanje odnosov izven sk./da/bolj odprta	PO
mene je skupina rešila	pozitivne strani skupine/rešila življenje	PO
sinovi s puncami	socialna mreža/družina/sinovi s puncami	PO
s sosedo se kdaj pogovarjam	socialna mreža/soseda	PO
malo grem tudi med tednom k maši	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obisk maše	PO
luštn se znamo ena drugo poslušat	pozitivne strani skupine/poslušanje drug drugega	PO
kam gremo, ker prej nisem tako hodila	novosti zaradi skupine/izleti	PO
midva sva prej hodila bolj k sorodnikom	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje sorodnikov	PR
danes pravim, da je lepo živeti	doživljanje sebe/sprememba/rada živi	PO
ker imaš svoje okrog sebe, ki jih imaš rad	pomembno v življenju/bližnji	PO
pa tudi prijateljice iz skupine	pomembno v življenju/prijateljice iz skupine	PO
maša mi pa tudi veliko pomeni	pomembno v življenju/maša	PO
kar v redu	zdravstveno stanje/v redu	PO
kil imam preveč, me zdravnik opozarja	zdravstveno stanje/preveč kil	PO
oba starša za rakom umrla	stresni dogodki v življenju/smrt/smrt staršev	
sem takoj, ko vstanem dobre volje	doživljanje sebe/sprememba/dobre volje	PO
tut do solz se nasmejim	doživljanje sebe/sprememba/vesela	PO
nobenih skrbi nimam	doživljanje sebe/sprememba/brez skrbi	PO
ja sem	materialno samostojna/ja	PO
krav nimamo več, smo v najem dal, nekaj najemnine pride	materialno samostojna/ja/denar od najemnine	PO
skoz je neki lušno	pozitivne strani skupine/vedno lepo	PO
hvaležna k sem na skupino pršla	pomembni dogodki v skupini/vključitev v skupino	PO
je men tako pomagala, to je zame dogodek	bistvo dogodka v sk./pomoč skupine	

moja petdesetletnica, res nekaj lepega	pomembni dogodki izven skupine/praznovanje petdesetletnice	PO
mož kupil torto v obliki srčka, bilo presenečenje, dobila šopek petdesetih vrtnic...bili veseli, da sem se pozdravila	bistvo dogodka izven sk./veselje, da se je pozdravila	PO
en pričakovanje je vsak teden	skupina/odnos do skupine/pričakovanje skupine	PO
je lušno	pozitivne strani skupine/je lušno	PO
kaj novega izveš	pozitivne strani skupine/kaj novega izveš	PO
vsaka kaj dobrega pove, za sproti al pa za nazaj, kako so živele	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
slabega ni nič	negativne strani skupine/nič	PO
kot smo navajene je čist lušno	predlogi za izboljšanje skupine/ nič	PO

3M (ženska, 54 let, živi v hiši, v skupini eno leto)		
pred vključitvijo sem jst delala še v firmi	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/slужba	PR
sej imam tu doma jih, ampak vseen ni to tist...različni ljudje, iz različnih koncev	medčloveški odnosi/pogreša različne ljudi	PR
ja (bila samozavestna)	doživljanje sebe/pozitivno/samozavestna	
sem (optimistka)	osebnostna lastnost/optimistka	
z možem imava krog prijateljev k se vsake tolik časa dobimo	socialna mreža/prijatelji	PR in PO
me je letos stisnilo, ker mi je bratranec umrl	stresni dogodki/smrt/smrt bratranca	PO
z možem sva vstala ob pol petih, kavica in debata ob kavici...šla v službo	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/slужba	PR
doma so me čakale obveznosti (kuhanje, pranje)	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/domača opravila	PR
k mami dol sta prišle dve, ki sta hodili v skupino, mama je na berglah in ne more hodit in sta ji prišli za novo leto voščiti. Potem smo se mal pogovarjal, kako se imajo lušno v tej skupini. Mama (tašča) mi je rekla, to bi bilo pa zate, ker si zde v penziji, da ti ne bo dolgčas.	informacije o skupini/informativna oseba/dve znanki vključeni v skupino	PR
Mama (tašča) mi je rekla, to bi bilo pa zate, ker si zde v penziji, da ti ne bo dolgčas, jaz nisem hotela mame same pustiti,...so me začele pregovarjat, da je to samo za dve tri urce, da moram med ljudi	vključitev v skupino/na pobudo drugih	
v redu	zdravstveno stanje/v redu	PR
mi je bilo hudo, ker je prijateljica naredila samomor	stresni dogodki/smrt/samomor prijateljice	PR
mam že ene sedem let probleme s previsokim pritiskom	zdravstveno stanje/previsok pritisk	PR
ja	materialna samostojnost/ja	PR
takrat sem imela plačo	materialna samostojnost/ja/plača	PR

men zlo velik pomen mož in otroci	pomembno v življenju/družina	PR
pa moj zdravje in zdravje vseh	pomembno v življenju/zdravje vseh	PR
doma imava ravno toliko vrtička, da malo imava za kratek čas	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/vrtičkanje	PO
ko sem v službo hodila, mi je pa tudi služba veliko pomenila	pomembno v življenju/služba	PR
da je mal teden drugačen	razlog za vključitev/da je teden mal drugačen	
sej grem tut s kom na kavico al pa kam...sam to ni isto	razlog za vključitev/drugačna oblika druženja	
tukaj se nas res deset dobi in vsaka svoje nekaj počveka	skupina/dogajanje v skupini/pogovor	PO
mal se zapoje	skupina/dogajanje v skupini/petje	PO
smo povezane med seboj	pozitivne strani skupine/povezanost med člani	PO
glavni razlog zakaj sem se odločila za skupino je, da nekam greš	razlog za vključitev v skupino/da nekam greš	
da se imaš par urc lepo	razlog za vključitev/da se imaš lepo	
da spremeniš okolico	razlog za vključitev/da spremeniš okolico	
recimo v službi k si imel šunder okrog tebe, da se spet nekaj takega dogaja	razlog za vključitev/nadomestilo službe	
samo, da se bomo dobr razumel	pričakovanja od skupine/razumevanje članov	PR
da bo skupina povezana med seboj	pričakovanja od skupine/povezanost članov	PR
komaj čakam tisti čas k pride	skupina/odnos do skupine/težko pričakovanje skupine	PO
zelo velik mi pomen	skupina/odnos do skupine/veliko pomeni	PO
da so me zelo lepo dekleta sprejele, kot enakovredno članico	pozitivne strani skupine/enakovrednost med člani	PO
kot ena družina smo	skupina/odnos do skupine/družina	PO
že od nekdaj nisem bila med tistimi ljudmi, da bi od hiše do hiše hodila pa opravljala pa tut zdej nisem	osebnostna lastnost/ne opravlja	
sem si pa krog prijateljev in znanstev razširla	novosti zaradi skupine/večji krog prijateljev	PO
ja sem ja (bolj vesela)	doživljanje sebe/sprememba/bolj vesela	PO
zdej se pokličemo tako med seboj, včasih katera kaj rabi pa skočim kam,... imaš dober občutek, da si nekomu potreben in da nekomu na stran stojiš	pozitivne strani skupine/občutek, da te še nekdo potrebuje	PO
ne (ni sprememb v odnosih)	izboljšanje odnosov izven sk./ne	PO
mene so doma učil, da starega človeka morš spoštovat in rad imet	osebnostna lastnost/spoštuje stare ljudi	
zlo mi je všeč, k mam razgibano skupino	pozitivne strani skupine/razgibanost	PO
se naportamo v avto pa kam gremo	novosti zaradi skupine/izleti	PO
isto kot prej	pomembno v življenju/isto kot prej	PO
zdej je še skupina zraven	pomembno v življenju/skupina	PO
zdej imam dve družini	skupina/odnos do skupine/kot družina	PO
v redu	zdravstveno stanje/v redu	PO
samo ta pritisk	zdravstveno stanje/previsok pritisk	PO
mam doma tablete za pod jezik, če bi blo treba karkoli	zdravstveno stanje/zdravila/tablete za pritisk	PO

zjutraj vstanem tričetrt na pet,možu kavo skuham,sinetu zajtrk naredim	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/priprava zajtrka	PO
tašča do devetih spi ponavadi, potem grem dol in ji zajtrk nesem dol	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/skrb za taščo	PO
grem k svoji mami mal pogledat za kakšno urco	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje mame	PO
do dvanajstih moram bit doma, ker pride prvi vnuček domov in mu naredim kaj za jest...vmes kosilo skuham za nas tri in kasnej pa še za moža	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/domača opravila	PO
snaha pove katere dneve rabi, da grem še druga dva iskat v šolo, ker sta v podaljšanem bivanju	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/skrb za vnuke	PO
ja	materialna samostojnost/ja	PO
ja (pokojnino)	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PO
takrat,ko sem prišla v skupino prvič	pomembni dogodki v skupini/prvo srečanje	PO
in so me res odkritosrčno sprejele	bistvo dogodka v skupini/odkritosrčen sprejem	PO
jst mam rada, da če besedo daš, če nekomu neki obljubiš, drži besedo do konca, tega se tut vedno držim	osebnostna lastnost/vedno drži obljubo	PO
nič posebnega...	pomembni dogodki izven sk./nič	PO
se zlo dobr razumemo	pozitivne strani skupine/razumevanje med člani	PO
vsa dekleta, vse mamce so res enkratne	pozitivne strani skupine/super ljudje	PO
vse so take dobrovoljčke	skupina/ljudje/opis članic/dobrovoljčke	PO
ni jih	negativne strani skupine/jih ni	PO
pogovarjamo se, da bi spremenil način oziroma obliko srečanja, da je majčkeno drugačno	predlogi za izboljšanje skupine/sprememba oblike srečanja, da je malo spremembe	PO
pred kakšnim praznikom, da se kaj dogaja	predlogi za izboljšanje skupine/organizacija dogajanja pred prazniki	PO

4M (ženska, 61 let, živi v hiši, v skupini pol leta)		
sem bla kr zadovoljna	doživljanje sebe/pozitivno/zadovoljna	PR
je blo kr v redu	doživljanje sebe/pozitivno/v redu	PR
so bile napetosti raznorazne, tako kot je povsod v življenju	težave/različne napetosti	PR
da se pa družina naša in naše družinsko drevo razširja to me pa zelo veseli	pomembno v življenju/širitev družine	PR
vsak vnuk, ki se meni rodi sem jst po srcu pet let mlajša	pomembno v življenju/širitev družine/rojstvo vnukov	PR
sem življenje vzela tako kot je	osebnostna lastnost/jemlje življenje takšno kot je	
mene hitro lahko osrečiš	osebnostna lastnost/skromna	
da spoštujemo eden drugega	pomembno v življenju/spoštovanje drug drugega	PR
mene najbolj osreči da so oni med seboj prijatli	pomembno v življenju/prijateljstvo med družinskimi člani	PR
jst sm optimist, skoz	osebnostna lastnost/optimist	
sploh ne vržem puške v koruzo	osebnostna lastnost/vztrajna	
mam dobro sosedo k se družmo	socialna mreža/soseda	PR
dobro kolegico	socialna mreža/kolegica	PR

s sorodniki smo tut prijatli	socialna mreža/sorodniki	PR
jst mojim otrokom pomagam, ne želim pa da bi oni men tako pomagal	osebnostna lastnost/neodvisna	
se preveč razdaja	osebnostna lastnost/radodarna	
jst sm skoz zaposlena	osebnostna lastnost/vedno zaposlena	
mam družinskega dela dost	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/družinska opravila	PR
humanitarne akcije rada delam	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/humanitarne akcije	PR
rada ljudem pomagam	osebnostna lastnost/rada pomaga	
nič posebnega	zdravstveno stanje/nič posebnega	PR
take prehodne težave imam	zdravstveno stanje/prehodne težave	PR
zaenkrat nimam še takih resnih težav	zdravstveno stanje/ni še resnih težav	PR
ja popolnoma	materialna samostojnost/ja	PR
ja (pokojnina)	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PR
otroci	pomembno v življenju/otroci	PR
življenje	pomembno v življenju/življenje	PR
to sem pa izvedela, ko sem šla v eno kopirno trgovino...no in zagledam vrata nekaj na drevesu gledam, gledam in začnem čitat in izvem, da to organizirajo	informacija o skupini/informativni predmet/plakat	PR
sem rekla, zdej morm pa jst tut nekaj za sebe naredit	razlog za vključitev/nekaj za sebe naredit	
sem poklicala vodjo	pobuda za vključitev v skupino/samostojna	
k sem si rekla, zdej morš pa tut ti neki samo za sebe imet	razlog za vključitev/imet nekaj za sebe	
jst mam vedno samo družino najrajši, jst sm tam daleč nekje	osebnostna lastnost/postavljanje drugih pred sebe	
vem, če se združimo nekje mal več ljudi...imamo take prijetne pogovore	pričakovanja od skupine/prijetni pogovori	PR
težave in to vse lažje brodiš, če z drugimi komuniciraš	pozitivne strani skupine/lažje premagovanje težav	PO
sem nekaj lepega pričakovala	pričakovanja od skupine/nekaj lepega	PR
skupina mi nudi tisto uro en tak prijeten vzdušje	pozitivne strani skupine/prijetno vzdušje	PO
da se mal pogovorimo	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
kako smo se mel doma	pozitivne strani skupine/pogovor/o domu	PO
kako bomo šli kam	pozitivne strani skupine/pogovor/načrtovanje izletov	PO
potem imamo programe raznorazne	skupina/dogajanje v skupini/programi	PO
prijetne obraze vidiš spet iste, ki si jih želiš videt	pozitivne strani skupine/vidiš ljudi, ki jih želiš videt	PO
že čakam tisti teden, da se vidimo...vedno čakam ta dan	skupina/odnos do skupine/pričakovanje skupine	PO
zelo pozitivno vpliva name	pozitivne strani skupine/pozitivni vpliv	PO
ja	doživljanje sebe/bolj zadovoljna	PO
ja enako	sprememba v soočanju s težavami/ne/enako	PO
ne, to je pa ostalo isto	izboljšanje odnosov izven sk./ne	PO
isto je isto	socialna mreža/isto	PO
družba od prej je ostala tako kot je	socialna mreža/isto	PO
ja, še skupina	socialna mreža/skupina	PO

morš poslušat vedno eden drugega	novosti zaradi skupine/poslušanje eden drugega	PO
nimaš samo ti probleme, jih imajo ostali tut	novosti zaradi skupine/vidiš, da nimaš samo ti probleme	PO
to te mal bolj življenjsko odpira	novosti zaradi skupine/življenjsko bolj odprt	PO
misliš kako ti je v življenju hudo, potem pa vidiš, joj sej ti ni blo še tako hudo, nekaterim je bilo še veliko hujše	novosti zaradi skupine/bolj ceniš kar imaš	PO
to si daješ počasi v misli, da tudi čez ta prag bom mogu enkrat skočit, kot so mogli že drugi	novosti zaradi skupine/priprava na lastno starost	PO
otroci vedno na prvem mestu	pomembno v življenju/otroci	PO
da se veselimo eden drugega	pomembno v življenju/veselje ob srečanju	PO
vidim, da drugi mene radi poslušajo, jst druge rada poslušam	pomembno v življenju/poslušanje drug drugega	PO
ja seveda (skupina daje smisel)	pomembno v življenju/skupina	PO
v redu	zdravstveno stanje/v redu	PO
moram mal premislit, da doma program naredim	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/načrtovanje tistega dne, ko je skupina	PO
jst mam vedno vse običajno bolj programiran vse, če nekam grem, moram vse uredit	osebnostna lastnost/načrtovanje vsega	
ja	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PO
najbolj sem bila vesela, ko smo se dobile vse skupine	pomembni dogodki v skupini/srečanje vseh skupin	PO
v eni gostilni smo se dobil, vse skupine iz občine smo bile,...ko sem jaz vidla tiste obraze bolj starejše, nasmejane, vesele, polne energije in sem si rekla, da je vsako obdobje lepo	bistvo dogodka v skupini/opomin na to, da je vsako obdobje lepo	PO
edin to kar je mož zbolel	pomembni dogodki izven skupine/moževa poškodba	PO
to je bil za mene tak šok,... ko je padu sem se bala, da ni na glavo kaj dobil	bistvo dogodka izven sk./strah pred poškodbo glave	PO
da smo vedno dobre volje v glavnem	pozitivne strani skupine/ljudje vedno dobre volje	PO
tudi če so problemi jih znamo lepo povedat in lepo rešvat	pozitivne strani skupine/uspešno soočanje s težavami	PO
tut meni povejo, da se zelo dobr držim,ko vejo kako imamo doma	pozitivne strani skupine/podpora članov	PO
ni	negativne strani skupine/jih ni	PO
bomo šli mal bolj na teren mal bolj ven	predlogi za izboljšanje skupine/več srečanj na terenu	PO
jst bom predlagala, da gremo mal po muzejih	predlogi za izboljšanje skupine/ogled muzejev	PO

5M (moški, 61 let, živi v hiši, v skupini 1 leto)		
sem sem se odloču	pobuda za vključitev v skupino/samostojna	
sem pa želel, da bi mal več ljudi poznal, sem se pa v to društvo vključu	razlog za vključitev/spoznavanje ljudi	
nobenh težav nisem imel	težave/jih ni bilo	PR
jst se družim precej s temi starejšimi ljudmi	socialna mreža/starejši ljudje	PR

sem jih obiskoval	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje starejših ljudi	PR, PO
ta društvo mi je všeč, ker gremo kakšen dom počitka pogledat	pozitivne strani skupine/ogledi domov počitka	PO
mal ljudi vidm, kaj vse človeka čaka k je mal starejš	pozitivne strani skupine/priprava na starost	PO
žena umrla pred šestimi leti	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja	PR
grem rad med ljudi	osebnostne lastnosti/družaben	
s starejšimi se lahko lažje pogovarjaš, kako je bilo včasih	medčloveški odnosi/lažji pogovor s starejšimi ljudmi	PR
rad klepetam	osebnostna lastnost/klepetav	
kakšnega tut rad peljem kam z avtom, na kakšne preglede recimo	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/prevoz starih ljudi na preglede	PR
vsak mene rad prosi, ker vedo, da jaz ne bom nikoli sitnaru, če ga čakam cel dan, ga bom pa cel dan čaku	osebnostna lastnost/potrpežljiv	
tist pa ne more, da bi kej velik vplivala	doživljanje sebe/ni spremembe	PR
všeč mi je, ker se mal pogovarjamo	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
prej...mal bolj po hribih sem hođu	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/pohodništvo	PR
otroke sem velik pazu	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/varstvo otrok	PR
kuhu sem rad, za druge	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/kuha	PR
zdej hvala bogu je v redu	zdravstveno stanje/v redu	PR
bil sem operiran za tumor na malih možganih(dolgo časa nazaj)	stresni dogodki v življenju/operacija malih možgan	
ja	materialna samostojnost/ja	PR
sem imel pokojnino	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PR
hvala bogu tolk denarja dobim, da lahko normalno živim	materialna samostojnost/ja/pokojnina/solidna	PR, PO
mal se pogovarjamo	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
vsak svoje pove	pozitivne strani skupine/vsak svoje pove	PO
ko se navadš, lažje govoriš o svojih težavah	pozitivne strani skupine/pogovori o težavah	PO
jst jih lih nimam (težav)	težave/jih ni	PO
jst nč ne premišljujem, se ne sekiram	osebnostna lastnost/brezskrben	
me nobena stvar ne boli	zdravstveno stanje/v redu	PO
zdravil nobenih ne jemljem	zdravstveno stanje/zdravila/ne potrebuje	PO
jem pa preveč	zdravstveno stanje/preveč je	PO
to k smo hodil po hribih s sorodniki	pomembno v življenju/pohodništvo	PO
ko so v Moravče hodile moja sestra, sestrična in ene vdove in sem si želu, da bi se tja vključu, sam nisem iz te občine tko da se nism mogu	informacije o skupini/informativna oseba/sestra	PR
tista, ki je vodila v Moravčah je šla v Domžale in me pisмено obvestila, naj se vključm...veš, da sem se prec	pobuda za vključitev v skupino/samostojna	PR
zaradi družbe	razlog za vključitev/družba	
da vidim kaj se bo dogajal, kakšni ljudje bodo, kolk nas bo	razlog za vključitev/radovednost	
so res mal starejši	skupina/ljudje/opis članov skupine/starejši	PO

nč tko lih nism mel	pričakovanja od skupine/nič	PR
sestra mi je povedala, kakšni pogovori so, da eden neki prinese, drug neki prinese	informacije o skupini/predhodna obveščenost o skupini/je poznal	PR
je lušno, ko se dobimo	pozitivne strani skupine/lušno	PO
vsak pove kakšno stvar, da je zanimiv	pozitivne strani skupine/zanimivo	PO
vsi se mormo tikit	skupina/pravila skupine/tikanje	PO
velik novga vidš kolk stvari se da porabit, kej iz tega naredit	pozitivne strani skupine/ustvarjanje	PO
zdej so čestitke delal za novo leto	skupina/dogodki v skupini/izdelovanje novoletnih čestitk	PO
polet smo šli pa mal v park sedet pred občino	skupina/dogodki v skupini/posedanje v parku	PO
enkrat smo šli na kavo	skupina/dogodki v skupini/srečanje na kavi	PO
tist lih ne morm rečt, da bi bil bolj	doživljanje sebe/ni sprememb	PO
sem se navadu	skupina/odnos do skupine/navada	PO
rad grem no	skupina/odnos do skupine/rad gre	PO
ja tist je zdej isto	izboljšanje odnosov izven sk./ne	PO
isto kot prej	socialna mreža/isto	PO
skupina na novo	socialna mreža/skupina	PO
ne da bi kej blo tko novo	novosti zaradi skupine/jih ni	PO
da se kakšna stvar ne bi naredila mojim hčeram pa tistim okrog mene	pomembno v življenju/varnost bližnjih	PO
sem zadovoljen s takim načinom življenja kot ga imam zdej	doživljanje sebe/zadovoljen	PO
tok mam že preskrbljenga, da mi nobene stvari ne manjka	materialna samostojnost/preskrbljen	PO
ne preišlujem nč za naprej kaj bo	osebnostna lastnost/ne preišljuje o prihodnosti	
rad bi enga tko spoznal	medčloveški odnosi/rad bi spoznal nekoga	PO
sej mam eno prjatlo	socialna mreža/prijateljica	PO
v redu je zdej	zdravstveno stanje/v redu	PO
doma mal pospravim pa kej naredim	vsakdanje dogajanje/ dogajanje v okviru doma/pospravljanje	PR, PO
če je lep vreme grem ven	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/sprehajanje	PR, PO
drugač grem s kolesom	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/kolesarjenje	PR, PO
zdej k je bolj hladno grem mal peš	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/sprehajanje	PR, PO
grem rad sem pa ke	osebnostna lastnost/družaben	
ja nč nisem opustu, da bi to spremenu, nism nč	vsakdanje dogajanje/ni sprememb	PO
tisto pokojnino, ki jo dobim...za hrano mam dost, za obleko tut	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PO
k nisem zahteven	osebnostna lastnost/nezahteven	
v Radencih..tabor	pomembni dogodki v skupini/tabor v Radencih	PO
tam je blo velik takih stvari, velik ljudi vidš, igrce smo se šli	bistvo dogodka v skupini/veliko se dogaja	PO
moja hčerka je dobila punčko	pomembni dogodki izven skupine/rojstvo vnučke	PO
zdej hodm v Ljubljano pa jo da v voziček pa otrok je lušn k je priden pa hodva po dve, tri ure skupi	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/sprehodi z vnučko	PO

k se pogovarjamo o kakšnih težavah pa si misliš, hvala bogu jst jih pa nimam	pozitivne strani skupine/začneš bolj cenit kar imaš	PO
mamo lepe odnose z mojimi otroci in vnuki	pomembno v življenju/lepi odnosi z domačimi	PO
ne, zdej še nobenega minusa ne vidm	negativne strani skupine/nič	PO
nč nimam	predlogi za izboljšanje skupine/nič	PO

1S (ženska, 76 let, živi v bloku, v skupini 12 let)		
sem sama ostala, mož je umrl	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja	PR
hčerki sta se odselili	stresni dogodki/stresi v povezavi z odnosi/izselitev hčera	PR
in mi je bilo dolgčas	doživljanje sebe/dolgčas	PR
iskala sem družbo	soočanje s težavami/pomoč drugih/iskanje družbe	PR
jaz sem bolj razpoložen človek	osebnostna lastnost/razpoložen	
sem bila rada razigrana	osebnostna lastnost/razigran	
sem vesel človek že od nekdaj	osebnostna lastnost/vesel	
sem mogla bit optimist	osebnostna lastnost/optimist	
potem sem ostala sama	doživljanje sebe/negativno/osamljena	PR
bilo mi je hudo	doživljanje sebe/negativno/žalostna	PR
hodila sem na grob, da mi ni bilo dolgčas	soočanje s težavami/obiskovanje groba	PR
mal sem se pogovarjala z drugimi	soočanje s težavami/pomoč drugih/pogovor z drugimi	PR
hčerke so me obiskale	socialna mreža /hčerke	PR
družila sem se predvsem z ljudmi iz hiše	socialna mreža /sosed	PR
s sodelavkami smo šle na kakšen sprehod	socialna mreža /sodelavke	PR
rada sem kvačkala	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/kvačkanje	PR
štrikala	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/štrikanje	PR
takrat sem velik hodila na pokopališče	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje pokopališča	PR
s sodelavkami smo kam šle	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/druženje s sodelavkami	PR
v redu	zdravstveno stanje/v redu	PR
ja	materialna samostojnost/ja	PR
pokojnino sem imela takrat	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PR
nas je bilo šest otrok, zdaj sem pa med tistimi šestimi sama ostala, sama, vsi so pomrli	stresni dogodki/smrt sorojencev	PO
takrat smo šli od enega do drugega	pomembno v življenju/obiskovanje bratov in sester	PR
televizija mi je skoz pomenila	pomembno v življenju/televizija	PR
s sodelavkami smo kam šle	pomembno v življenju/druženje s sodelavkami	PR
od sodelavke, ki je bila že včlanjena v to skupino	informacije o skupini/informativna oseba/sodelavka, ki je bila že včlanjena/samostojna vključitev	PR
luštn se mi je zdel	razlog za vključitev/luštn se mi je zdel	
zaradi družbe	razlog za vključitev/družba	

družbo	pričakovanja od skupine/družba	PR
duševno hrano	pozitivne strani skupine/ nudi duševno hrano	PO
imaš notri v sebi zadovoljstvo	pozitivne strani skupine/nudi notranje zadovoljstvo	PO
ko poklepetaš s kom	skupina/dogajanje v skupini/pogovor	PO
občutek prijateljstva imaš	pozitivne strani skupine/prijateljstvo	PO
mogoče se zaradi tega bolje počutim glede sebe	doživljanje sebe/sprememba/boljša samozavest	PO
zdej mislim, da imam eno bogastvo v sebi	doživljanje sebe/sprememba/občutek bogastva v sebi	PO
mogoče sem res bolj vesela	doživljanje sebe/bolj vesela	PO
komaj čakam sredo, da se vidimo	odnos do skupine/težko pričakovanje skupine	PO
imamo v hiši eno gospo,... nobena stvar mi tako težko ne naredi, kot če jaz enega pozdravim on pa ne nazaj...to gospo včasih srečam na stopnicah jo pozdravim, ampak ona ne pozdravi nazaj,ne vem kaj sem ji naredila	težave/težave v odnosih/ neprijaznost sosede	PO
lažje soočanje s težavami	sprememba v soočanju s težavami/ja/lažje	PO
saj ni samo ta ženska, saj imam še druge poznanke	sprememba v soočanju s težavami/ja/lažje/večji občutek varnosti	PO
ne bi rekla	izboljšanje odnosov izven sk./ne	PO
sem bila zmer rada v družbi	osebnostna lastnost/družabna	
kdaj me hčerke obišejo	socialna mreža/družina/hčere	PO
vnuki	socialna mreža/družina/vnuki	PO
tudi sestra od prvega moža	socialna mreža/sorodniki/sestra prvega moža	PO
prijateljica	socialna mreža/prijateljica	
v skupini imam prijatelje	socialna mreža/skupina/prijatelji iz skupine	PO
pa s temi iz hiše kam gremo in s sodelavkami s katerimi smo skupaj v tovarni delale	socialna mreža/bivše sodelavke	PO
prijatelje	novosti zaradi skupine/prijatelji	PO
no pa na izlete hodimo	novosti zaradi skupine/izleti	PO
bili smo na Gorjuš	novosti zaradi skupine/izleti/Gorjuša	PO
skupina da možnost, da greš kam	pozitivne strani skupine/da možnost, da kam greš	PO
televizija še ostaja	pomembno v življenju/televizija	PO
se pa spodaj pod blok vsedemo, ko je toplo in poklepeta	pomembno v življenju/ druženje s sosedi	PO
pa tudi vsem v skupini pravim, da je dobro, da tako mal skup pridemo	pozitivne strani skupine/združevanje ljudi	PO
pomembna je tudi skupina	pomembno v življenju/skupina	
v redu	zdravstveno stanje/v redu	PO
sej se ni nič spremenil	vsakdanje dogajanje/ni sprememb	PO
razen tega, da grem v sredo na skupino	vsakdanje dogajanje/ dogajanje izven doma/obiskovanje skupine	PO
ja	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PO
jaz sem skromna	osebnostna lastnost/skromna	
všeč mi je ko kam gremo	pomembni dogodki v skupini/izleti	PO
najbolj mi je všeč, ko se dobimo vse skupine	pomembni dogodki v skupini/srečanje vseh skupin	PO
mi je blo fajn, ko smo šli v Izolo na izlet	pomembni dogodki v skupini/izleti/Izola	PO

šli smo si ogledat koprsko luko	pomembni dogodki v skupini/izleti/Izola/koprsko luko	PO
sem zelo vesela, kadar gremo za moj rojstni dan v gostilno z družino na kosilo	pomembni dogodki izven skupine/praznovanje rojstnega dne z družino	PO
družba	pozitivne strani skupine/družba	PO
pogovarjamo se	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
fajn se mam	pozitivne strani skupine/fajn se imaš	PO
jih ni	negativne strani skupine/jih ni	PO
več izletov	predlogi za izboljšanje skupine/več izletov	PO

2S (ženska, 73 let, živi v hiši, v skupini že 4 leta)		
sem imela skoz veze z družino	medčloveški odnosi/dobri/družina	PR
sem imela jaz zmer delo	osebnostna lastnost/vedno zaposlen	
velikokrat sem šla k sestri	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje sestre	PR
preden sem šla...ja, sem se kar počutila	doživljanje sebe/pozitivno/kar v redu	PR
nekam pa že skor moraš it	medčloveški odnosi/potreba po stikih	PR
bolš je da se pogovarjaš s svojimi vrstniki	medčloveški odnosi/bolše počutje med svojimi vrstniki	PR
Ja sem (srečna)	doživljanje sebe/pozitivno/srečna	PR
doma je velik dela, tako da mal kuhaš, pereš, mal likaš,	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/domača opravila	PR
nisem bila ne vem kako prov zamorjena	doživljanje sebe/pozitivno/nezamorjena	PR
jaz sem se zmeraj rada pogovarjala	osebnostna lastnost/zgovorna	
sem z vsakim hitro dobila stike	osebnostna lastnost/družabna	
jaz nisem bila osamljena	doživljanje sebe/pozitivno/neosamljena	PR
sin	socialna mreža/družina/sin	PR
hčerka	socialna mreža/družina/hčerka	PR
vnuki	socialna mreža/družina/vnuki	PR
sestra	socialna mreža/družina/sestra	PR
ženske iz mladosti	socialna mreža/ženske iz mladosti	PR
sosedi	socialna mreža/sosedi	PR
vsak teden trikrat do štirikrat na teden k vnuku	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje vnuka	PR
veliko dela, da vse pospraviš	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/domača opravila	PR
sin ima veliko obiskov, tako da sem mogla kavo skuhat	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/domača opravila	PR
it v trgovino po soke	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/nakupovanje	PR
ja v redu	zdravstveno stanje/v redu	PR
ja imam pokojnino	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PR
pa tudi otroci so dobro situirani (prispevajo)	materialna samostojnost/ja/prispevki otrok	PR
za življenje se je pa meni vedno splačalo	osebnostna lastnost/polna volje do življenja	
doma me imajo res radi, sin je star šestinštirideset let pa me zmeraj objame	medčloveški odnosi/dobri/družina	PO

ampak nekam bi pa še šel	medčloveški odnosi/želja po stikih	PR
jaz imam življenje zelo rada	pomembno v življenju/rada življenje	PR
to mi je pa Marjetka povedala	informacije o skupini/informativna oseba/prijateljica	PR
ona je hodila v skupino in sem rekla, da bi šla še jaz	vklučitev v skupino/samostojna	
zato, ker sej si doma pa si z domačimi in delaš...ampak nekaj pa še vedno manjka	razlog za vključitev/nekaj manjka	
ena družba in svoji vrstniki	pozitivne strani skupine/družba/vrstniki	PO
tukaj lahko vse poveš, kako je bilo včasih	pozitivne strani skupine/pogovor o preteklosti	PO
jst sem zmer slišala, da se imajo lepo	informacije o skupini/predhodna obveščenost o skupini/slišala, da se imajo lepo	
pričakovala sem, da se bomo imele lepo	pričakovanja od skupine/da se bodo imele lepo	PR
da se bomo zastopile	pričakovanja od skupine/razumevanje v skupini	PR
jaz nisem šla nikoli po Sloveniji, zdej pa grem	novosti zaradi skupine/izleti po Sloveniji	PO
gremo vsako leto v Radence za en teden	skupina/dogodki v skupini/tabor	PO
tam smo vsi od petega leta pa do devetdesetega, mladi se tudi s starejšimi družijo	skupina/dogodki v skupini/tabor/medgeneracijsko druženje	PO
tam se gremo igre pa imamo delavnice	skupina/dogodki v skupini/tabor/delavnice	PO
ja bolj (boljše počutje glede sebe)	doživljanje sebe/sprememba/boljše počutje	PO
ker je malo spremembe	pozitivne strani skupine/sprememba	PO
komaj čakam, da pride torek, da grem	skupina/odnos do skupine/pričakovanje skupine	PO
je pa tudi, da malo več samozavesti dobiš	pozitivne strani skupine/vliva samozavest	PO
ker veš, da si še nekje potreben	pozitivne strani skupine/da občutek, da si še nekje potreben	PO
da še lahko nekam greš	pozitivne strani skupine/veš, da si nekje dobrodošel	PO
da te še nekje upoštevajo	pozitivne strani skupine/veš, da te nekje upoštevajo	PO
verjetno bi bilo sedaj lažje it čez težavo	sprememba v soočanju s težavami/da/lažje	PO
ker bi jim v skupini lahko povedala	sprememba v soočanju s težavami/da/lažje/lahko poveš skupini o težavah	PO
one bi me potolažile	sprememba v soočanju s težavami/da/lažje/tolažba članic	PO
ker smo mi že skoraj ena družina	opis skupine/kot družina	PO
vse jim lahko poveš	pozitivne strani skupine/vse lahko poveš	PO
one bi meni svetovale	sprememba v soočanju s težavami/da/lažje/nasveti članic	PO
ne (ni sprememb v odnosih)	izboljšanje odnosov izven sk./ne	PO
dobro, da lahko kam greš	pozitivne strani skupine/lahko nekam greš	PO
isto	socialna mreža/isto	PO
skupina	socialna mreža/skupina	PO
te katere so v skupini jih sedaj bolj spoznavam (novosti)	novosti zaradi skupine/spoznavanje ljudi v skupini	PO

širši krog prijateljstva imam	novosti zaradi skupine/širši krog prijateljstva	PO
življenje samo	pomembno v življenju/življenje	PO
družina	pomembno v življenju/družina	PO
no, tut skupina je del tega	pomembno v življenju/skupina	PO
skupina veliko da	pozitivne strani skupine/veliko da	PO
en cilj imaš	pozitivne strani skupine/en cilj imaš	PO
da si enkrat na teden vzameš čas	pozitivne strani skupine/enkrat na teden si vzameš čas	PO
ja v redu(zdr. St)	zdravstveno stanje/v redu	PO
sem si pa zlomila lansk let nogo, sem imela odprt zlom	zdravstveno stanje/odprt zlom noge	PO
edin tolk je spremenjeno, da tisti dan, ko imamo skupino že zjutraj skuham	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/prej skuha tisti dan, ko je skupina	PO
pokojnino imam, tako da je v redu	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PO
to, da sem bila na televiziji	pomembni dogodki v skupini/nastop na televiziji	PO
govorila sem o skupini, se mi je zdelo fino, ker vidiš kako to gre, najprej te namažejo zrihtajo, ti povejo kaj te bodo vprašali, smo šle v oddajo Dobro jutro	bistvo dogodka v skupini/videla kako je na televiziji	PO
ko sem si nogo zlomila, je bilo težko	pomembni dogodki izven skupine/zlom noge	PO
ker nisem vedela ali bom še lahko hodila ali ne	bistvo dogodka izven skupine/ni vedela ali bo lahko še hodila	PO
takrat me je skupina prišla obiskat, vodja hodila injekcijo dajat, takrat vidiš, da te imajo radi	pozitivna stran skupine/pomoč v težavah	PO
da so iskreni prijatelji	pozitivna stran skupine/iskreni prijatelji	PO
pa zdaj sem vesela, da je naša ta mlada naredila diplomu	pomembni dogodki izven skupine/diploma sinove žene	PO
druženje	pozitivne strani skupine/druženje	PO
iskrenost	pozitivne strani skupine/iskrenost	PO
prijateljstvo	pozitivne strani skupine/prijateljstvo	PO
nesebičnost	pozitivne strani skupine/nesebičnost	PO
mi nobene ne sovražimo, vse se imamo enak rade	pozitivne strani skupine/enakopravnost	PO
ne	negativne strani skupine/nič	PO
ne bi nič spreminjala	predlogi za izboljšanje skupine/nič ne bi spreminjala	PO

3S (moški, 80 let, živi v hiši, v skupini 1 leto)		
pet let nazaj umrla žena	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja	PR
bilo je strašno hudo	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/občutki ob izgubi partnerja//strašno hudo	PR
osamljen	doživljanje sebe/negativno/osamljen	PR
včasih sem ga tut majčken preveč spil	soočanje s težavami/nekonstruktivno/pitje alkohola	PR
to mi je škodval	soočanje s težavami/nekonstruktivno/pitje alkohola/škodovalo	PR
preveč sem se sekiral zaradi žene	doživljanje sebe/negativno/zelo sekiral	PR
nisem mogu prebolet	doživljanje sebe/negativno/ni mogel prebolet	PR

Očeta sem pa težje prebolel. Je že 55 let odkar je umrl	stresni dogodki v življenju/smrt staršev	
gospodinjstvo sem prevzel sam zase	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru hiše/gospodinjnje	PR
sem kar zadovoljen s ta mladimi	medčloveški odnosi/dobro razume s ta mladimi	PR
jst sem bil zmer zadovoljen z življenjem	osebnostna lastnost/vedno zadovoljen z življenjem	
mal mam vinograda in sem se s tem tolažu	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru hiše/delo v vinogradu	PR
če nimaš nobenga dela, to je najbolj dolgčas	osebnostna lastnost/vedno zaposlen	
največ z žlahto	socialna mreža/žlahta	PR
hčerka z družino	socialna mreža/družina/hčerka z družino	PR
sin z družino	socialna mreža/družina/sin z družino	PR
sestra	socialna mreža/družina/sestra	PR
delavski kolegi	socialna mreža/delavski kolegi	PR
po ženini smrti več skrbi	težave po izgubi partnerja/več skrbi	PR
vinograd imam	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/delo v vinogradu	PR
pa vrt	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/vrtnarjenje	PR
časopis sem tut vedno bral	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/branje	PR
televizijo rad gledam	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/gledanje TV	PR
po ženini smrti je bilo slabše	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/težave po izgubi partnerja/slabše zdravstveno stanje	PR
padel sem in si ramo izpahnu	zdravstveno stanje/izpah rame	PR
težave s slinavko	zdravstveno stanje/težave s slinavko	PO
imam dobro pokojnino	materialna samostojnost/ja/pokojnina/dobra	PR
volja do življenja, ki sem jo imel zmeraj	osebnostna lastnost/poln volje do življenja	
zmer sem stare ljudi spoštoval	osebnostna lastnost/spoštljiv do starih ljudi	
član gasilcev, podporni član društva invalidov, sem tut pri upokojencih	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/sodelovanje v različnih društvih	PR, PO
od sosede, ona je vodila eno skupino	informacije o skupini/informativna oseba/soseda, ki je vodja	PR
sva se pogovarjala in mi je rekla, če bi prišel	informacije o skupini/povabilo	
sem šel za pokušnjo na sestank	razlog za privolitev v obisk prvega srečanja/radovednost	
se mi je dopadel pa sem reku, da bom hodu	razlog za vključitev/bilo lepo na prvem srečanju	
zato, da grem med ljudi	razlog za vključitev/biti med ljudmi	
zaradi druženja	razlog za vključitev/druženje	
sej tut to je medgeneracijsko druženje	razlog za vključitev/medgeneracijsko druženje	
sej sploh nisem vedel za skupino	informacije o skupini/predhodna obveščenost o skupini/ni vedel za skupino	PR
nič drugega kot druženje z ljudmi	pričakovanja od skupine/druženje	PR
da se bomo mal pogovarjal	pričakovanja od skupine/pogovor	PR
da nisi osamljen	pričakovanja od skupine/da nisi več osamljen	PR
da ti čas mine	razlog za vključitev/da ti čas mine	

za preganjanje osamljenosti	razlog za vključitev/preganjanje osamljenosti	PR
da se malo sprostiš	pozitivne strani skupine/sprostitev	PO
malo pogovoriš	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
lahko se po domače pogovorimo	pozitivne strani skupine/pogovor po domače	PO
čist preprosto in sproščeno	pozitivne strani skupine/pogovor po domače/preprosto	PO
če eden govori, drugi ne more	skupina/pravila skupine/če eden govori, drugi ne more	PO
zdej sem že kukrtolk prebolel	doživljanje sebe/sprememba/prebolel ženino smrt	PO
zdej že tut zablešem	doživljanje sebe/sprememba/bolj vesel	PO
čutiš, da imaš nekaj, da se lahko mal pogovoriš	pozitivne strani skupine/pogovor	PO
ne, doma smo se že prej dobr zastopil in z drugimi tudi	izboljšanje odnosov izven sk./ne	PO
jst sem mel zmer sosedo rad	medčloveški odnosi/dobro razumel s sosedi	PO
isto kot prej	socialna mreža/isto kot prej	PO
samo skupina je na novo	socialna mreža/skupina	PO
ene sorte sproščenost	novosti zaradi skupine/sproščenost	PO
prej sem se z ženo pogovarju, zdej se pa v skupini	novosti zaradi skupine/pogovori v skupini	PO
med ljudi greš	pozitivne strani skupine/med ljudi greš	PO
da kam grem	pomembno v življenju/da kam gre	PO
v družbo	pomembno v življenju/druženje	PO
na izlete	pomembno v življenju/izleti	PO
da grem med ljudi	pomembno v življenju/da gre med ljudi	PO
sem kar v redu	zdravstveno stanje/v redu	PO
berem	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/branje	PO
tv gledam	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/gledanje TV	PO
spomlad rože nasadim za na okna	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/ukvarjanje z rožami	PO
pokojnino mam dobro	materialna samostojnost/ja/pokojnina/dobra	PO
tabor	pomembni dogodki v skupini/tabor	PO
tam smo imeli vsak svojo sobo, bli smo v Radencih, tam so vse generacije, to mi je najbolj všeč, otroci se kakšno igrice naučijo in potem zaigrajo	bistvo pomembnega dogodka v skupini/medgeneracijsko druženje	PO
ne nič posebnega	pomembni dogodki izven skupine/nič	PO
da se lahko po domače pogovarjaš	pozitivne strani skupine/pogovori po domače	PO
da lahko rečeš kar želiš	pozitivne strani skupine/lahko rečeš kar želiš	PO
da eden drugemu ne skačemo v besedo	pozitivne strani skupine/poslušanje drug drugega	PO
da se nasmejimo	pozitivne strani skupine/smeh	PO
nimam kej kritizirat	negativne strani skupine/jih ni	PO
nisem nič premišljeval	predlogi za izboljšanje skupine/nisem premišljeval	PO

4S (ženska, 73 let, živi v bloku, drugo leto v skupini)

sem že 11 let vdova	stresni dogodki v življenju/smrt/izguba partnerja	
---------------------	---	--

po petem letu sem jst prodala stanovanje, tisto obdobje pet let je bilo hudo	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/občutki ob izgubi partnerja/hudo	
žalost po izgubi človeka	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/občutki ob izgubi partnerja//žalost	
skrbi da to prodam, kupim in vse zrihtam	stresni dogodki/smrt/izguba partnerja/težave po izgubi partnerja/skrbi glede prodaje stanovanja	
vse sem sama uredila	soočanje s težavami/sama	PR
odkar sem tukaj sem zelo srečna	doživljanje sebe/pozitivno/srečna	PR
sem pa optimist	osebnostna lastnost/optimist	
v nekaterih stvareh sem trmasta	osebnostna lastnost/trmasta	
vsak dan imam kavo, enkrat pri sosedih, drug dan se nas pet dobi, ob sredah imam skupino, v četrtek grem k sestri na obisk, v petek imam spet kavo, v soboto grem k sestri na kavo in kartava	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje ljudi	PR
sm tista, ki gofljam	osebnostna lastnost/zgovorna	
in skup ljudi vlečem	osebnostna lastnost/družabna	
vse sama urihtam	soočanje s težavami/sama	PR
men so pomagali mož pa starši, ki jih imam tle na pokopališču	soočanje s težavami/sama	PR
ko imam težave nikomur ne jamram	soočanje s težavami/ne jamra	PR
ampak grem na pokopališče in tam vse to razodenem	soočanje s težavami/obiskovanje pokopališča	PR
no pa sej nimam takih težav	težave/jih nima	PR
ja (samozavestna)	doživljanje sebe/pozitivno/samozavestna	PR
sem imela brate in sestre	socialna mreža/sorojenci	PR
domače	socialna mreža/družina/domači	PR
sodelavke	socialna mreža/sodelavke	PR
takrat sem imela še brata in njegovo ženo, k je bla žena bolna in sem jima tja hodila vrt štimat	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/vrtnarjenje	PR
hodila sem na obiske	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje ljudi	PR
na pokopališče	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje pokopališča	PR
na sprehode	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/sprehajanje	PR
hodila k bratu po smrti njegove žene, ker je bil brat na vozičku	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/skrb za brata	PR
tri leta pred skupino sem si zlomila kolk	zdravstveno stanje/zlom kolka	PR
sem kar dobro okrevala	zdravstveno stanje/zlom kolka/dobro okrevanje	PR
še zdej telovadm	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/telovadba	PR, PO
največ si pomagam z domačimi zdravili	zdravstveno stanje/zdravila/domača zdravila	PR
Ja, pokojnino sem imela, za preživet je bilo	materialna samostojnost/ja/pokojnina/solidna	PR
sem zadovoljna, da sem tako in dobro živim	doživljanje sebe/pozitivno/zadovoljna	PO

najbolj pomembno mi je bilo zmeraj zdravje	pomembno v življenju/zdravje	PR
sem hodila z društvom upokojencev na izlete in tam imam eno kolegico in ona je hodila na te skupine in mi povedala	informacije o skupini/informativna oseba/kolegica, ki je bila v skupini (samostojna vključitev)	PR
da nekam greš v eno družbo	razlog za vključitev/da greš v družbo	
zaradi tega, da sem med ljudmi	razlog za vključitev/da si med ljudmi	
štrikam	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/štrikanje	PO
kvačkam	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/kvačkanje	PO
tv gledam	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/gledanje TV	PO
ne vem...nič nisem pričakovala	pričakovanja od skupine/nič	PR
predvsem zadovoljstvo	pozitivne strani skupine/zadovoljstvo	PO
v dobri družbi sem	pozitivne strani skupine/dobra družba	PO
vesela sem	doživljanje sebe/ni spremembe	PO
ne, jst sem bla zmer taka vesela	osebnostna lastnost/vesela	
sem optimist, kukr bo pa bo	osebnostna lastnost/optimist	
isto čez težave	spmembe v soočanju s težavami/ne/isto	PO
odnosi v skupini niso vplivali na izboljšanje odnosov izven skupine	izboljšanje odnosov izven sk./ne	PO
isto kot prej	socialna mreža/isto	PO
s prijateljicami hodimo na kavice	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/druženje s prijateljicami	PO
no ljudje iz skupine so tudi (soc.mreža)	socialna mreža/ljudje iz skupine	PO
ja seveda, ker je zmeraj nekaj novega	novosti zaradi skupine/vedno nekaj novega	PO
se pogovarjamo med sabo kej, imamo kakšno temo (novosti)	novosti zaradi skupine/različne teme na skupini	PO
tukaj je tako, če eden govori mora drug poslušat	skupina/pravila skupine/če nekdo govori, mora drug poslušat	PO
vse mi nekaj pomeni	pomembno v življenju/vse	PO
tudi skupina	pomembno v življenju/skupina	PO
vse cenim, že od nekdaj	osebnostna lastnost/skromna	
meni ni čist nič dolgčas	osebnostna lastnost/vedno zaposlena	
zdaj je kar v redu	zdravstveno stanje/v redu	PO
enkrat tedensko pa še skupina	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje skupine	PO
ja	materialna samostojnost/ja	PO
zadnji izlet k smo šli na primorsko	pomembni dogodki v skupini/izlet na primorsko	PO
velik vidl, cerkev k je zdej samo obod pa notr je mrtvaški ples naslikan, grad, kmečki turizem	bistvo dogodka v skupini/veliko videli	PO
na Cerknisko jezero smo šli lani in je bilo tudi v redu	pomembni dogodki v skupini/ogled Cerkniskega jezera	PO
v redu so ti izleti	pozitivne strani skupine/izleti	PO
ne vem, zde se pri meni ne dogaja ne vem kaj	pomembni dogodki izven skupine/nič	PO
skup se dobimo	pozitivne strani skupine/druženje	PO
se lušno pogovarjamo	pozitivne strani skupine/pogovor	PO

včasih tut zapojemo	pozitivne strani skupine/petje	PO
raznoliko je, ni nikol eno in isto	pozitivne strani skupine/raznolikost	PO
nič	negativne strani skupine/nič	PO
jih nimam	predlogi za izboljšanje skupine/jih nima	PO

5S (ženska, 67 let, živi v bloku, v skupini 1 leto)		
iskala sem sama sebe v skupinah, ampak ne v kraju, kjer živim	doživljanje sebe/iskala sebe v skupinah	PR
sem razmišljala, da nisem še čisto vključena v kraj, kjer živim	doživljanje sebe/ni bila vključena v kraj, kjer živi	PR
dogodke v knjižnici sem redno spremljala in se udeleževala	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje knjižnice	PR
ja sem bila (srečna)	doživljanje sebe/srečna	PR
jih ta čas ni bilo	težave/jih ni bilo	PR
bolj so te težave zdaj zadnje tri leta bile povezane z mojim spreminjanjem	težave/notranje spreminjanje	PR
jaz sem se spreminjala	doživljanje sebe/notranje spreminjanje	PR
materialno več ali manj imam, ne želim nič več, to mi je čisto dovolj	materialna samostojnost/ja	PR
pokojnino imam, ni visoka, jaz sem s tem zadovoljna	materialna samostojnost/ja/pokojnina/solidna	PR
s tistimi dogajanjem v sami sebi sem bila tako okupirana in tako zadovoljna, da me drugo ni več prizadelo	doživljanje sebe/okupirana z dogajanjem v sebi	PR
prišla sem v skupino jogistov, joga me je pripeljala do sorodnih duš in sem se jaz zelo lepo počutila	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje joge	PR
pravzaprav sem se jaz na nek način odpirala.. tudi življenju	doživljanje sebe/odpirala življenju	PR
jaz sem bila prej malo bolj omejena, sama sem se omejevala	doživljanje sebe/negativno/omejena	PR
sem skozi to jogo dejansko začela na duhovnem nivoju jst rast	doživljanje sebe/rast na duhovnem nivoju	PR
sem bila bolj vezana na sina	socialna mreža/sin	PR
na bližnje sosede	socialna mreža/bližnji sosedi	PR
na knjige	pomembno v življenju/knjige	PR
imela sem še vrt, dolgo časa v najemu sicer, ta me je zelo zaposloval, ampak ne zaradi tiste solate, bilo je druženje, ker je bilo več vrtičkov skupaj	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/vrtnarjenje	PR
je bil zame balzam nekako za dušo, da sem imela za nekaj skrbet, ker se je sin takrat oddaljeval od mene	stresni dogodki/stresi v povezavi z odnosi/oddaljevanje sina	PR
vsakodnevno so bile obveznosti, da sem zase skrbela in za sina	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/skrb za družino	PR
knjižnica mi je jemala veliko časa	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje knjižnice	PR
potem so bile take skupine, ki sem jih občasno obiskovala...večinoma na duhovnem nivoju	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/obiskovanje skupin na duhovnem nivoju	PR

jst mam kar nekaj takih kroničnih problemov zdravstvenih	zdravstveno stanje/kronične težave	PR
se slabo počutim, ni pa to nič hudega	zdravstveno stanje/kronične težave/nič hudega	PR
do letošnjega leta jst praktično nisem uporabljala teh zdravstvenih storitev, nobenih zdravil	zdravstveno stanje/zdravila/nič	PR
veliko sem si pomagala s čaji	zdravstveno stanje/zdravila/domača zdravila/čaji	PR
ja sem (mat)	materialna samostojnost/ja/pokojnina/	PR
ene vrste ljubezen do vsega, sem imela vse rada, kar je bilo okrog mene	pomembno v življenju/ljubezen do vsega	PR
ni me tako vznemirjalo ti dogodki dnevni politika in te stvari	doživljanje sebe/zunanji vplivi je niso vznemirjali	PR
mislim, da v lokalnem časopisu, da je bil dan odprtih vrat	informacije o skupini/informativni predmet/lokalni časopis/dan odprtih vrat	PR
želela sem biti vključena med ljudi	razlog za vključitev/želja po druženju	
sem bila prej sama sebi dovolj	doživljanje sebe/sama sebi dovolj	PR
sem potrebovala bližino ljudi prav v kraju, kjer živim	razlog za vključitev/bližina sokrajanov	
vedno sem postavljala eno pregrado med mene in med ljudi tukaj	medčloveški odnosi/postavljala pregrado med sebe in sokrajane	PR
pravzaprav nič	pričakovanja od skupine/nič	PR
ljudi	pričakovanja od skupine/ljudi	PR
da se pogovarjamo	pričakovanja od skupine/pogovor	PR
lahko primerjam moje stanje, moje počutje, moje gledanje na stvari z njihovimi in to mi veliko pomeni	pozitivne strani skupine/primerjava sebe s člani	PO
potem vidim, da nisem sama, da nimam samo jaz problemov	pozitivne strani skupine/vidiš, da nimaš samo ti probleme	PO
se učim od njih, kako oni to rešujejo, kako jaz lahko potem to rešim	pozitivne strani skupine/spoznavanje novih načinov reševanja težav	PO
je še ta razigranost ljudi	pozitivne strani skupine/razigranost ljudi	PO
skupni izleti	pozitivne strani skupine/skupni izleti	PO
ko pridemo v kontakt	pozitivne strani skupine/kontakt z ljudmi	PO
ko gremo v dom upokojencev in tam vidim življenje kako je,... ko sem prvič to doživela, sem bila šokirana še tri dni	pozitivne strani skupine/ogled doma za upokojence	PO
so take stvari, ki mene spreminjajo in pripravljajo, če bi bilo treba, da jaz vem, da so rešitve, to da me pomirja	pozitivne strani skupine/priprava na lastno starost	PO
da nisi kar odpisan	pozitivne strani skupine/občutek, da nisi odpisan	PO
mi pa tudi skupina nudi varnost	pozitivne strani skupine/varnost	PO
vem, da kogarkoli bi jaz od njih poklicala, če bi kakorkoli potrebovala ali pa oni mene, da bi absolutno naredila vse kar je v moji moči	pozitivne strani skupine/pomoč drug drugemu	PO
en občutek, da lahko nekam prideš, tak kot si	pozitivne strani skupine/sprejemanje takega kot si	PO
nekako sem bolj umirjena	doživljanje sebe/sprememba/bolj umirjena	PO
zato tudi te ljudi na drug način gledam, ko jih srečujem, ker jih zdaj skoz te skupine, čeprav na videz, ampak jih na nek način poznam	novosti zaradi skupine/širši krog poznanstev	PO

ni mi treba več iskati raznorazna dogajanja, ni več toliko tistega beganja okrog	doživljanje sebe/sprememba/ni več beganja	PO
mogoče jo (samozavest) malo pridobivam skozi to, ko vidim druge kako prenašajo probleme, potem tudi svoje načine kako jih rešujem, znam drugače cenit	doživljanje sebe/sprememba/pridobivanje samozavesti	PO
drugače jih rešujem, drugače se znam spopast z nečim	sprememba v soočanju s težavami/da/nov način reševanja težav	PO
čutim ene vrste zaledje v teh ljudeh	sprememba v soočanju s težavami/da/lažje/zaledje v članih skupine	PO
vem, da imajo enako probleme in da se jih da reševati	sprememba v soočanju s težavami/da/lažje/vidiš, da imajo tudi drugi probleme	PO
ne čutim se tako sama	doživljanje sebe/sprememba/se ne čuti tako sama	PO
bolj sem povezana z ljudmi, čeprav jih ne srečujem	izboljšanje odnosov izven sk./da/bolj povezana z ljudmi	PO
me to res obvaruje pred občutkom, da si osamljen	pozitivne strani skupine/obvaruje pred občutkom osamljenosti	PO
sem bolj odprta do ljudi	izboljšanje odnosov izven sk./da/bolj odprta do ljudi	PO
zdaj se družim s skupino	socialna mreža/skupina	PO
s sinom in njegov krog	socialna mreža/družina/sin in njegov krog	PO
knjige so še vedno	pomembno v življenju/knjige	PR, PO
malo so me vrnili v odnos čisto do malih stvari vsak dan...so delale novoletne čestitke in se me je dotaknilo na nek način...da sem jaz s temi stvarmi preveč prekinila, da je tudi lepo, če z rokami nekaj narediš pa imaš veselje pa daš nekomu in vidiš, da se veseli	novosti zaradi skupine/spet ceni majhne stvari	PO
notranja umirjenost	pomembno v življenju/notranja umirjenost	PO
letošnje leto imam jaz kar malo več problemov z zdravjem	zdravstveno stanje/več problemov	PO
mam bolečine (srčne)	zdravstveno stanje/več problemov/srčne težave	PO
in potrebujem določena zdravila za srčne probleme	zdravstveno stanje/zdravila/zdravila za srce	PO
potem joga	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/joga	PO
preberem kakšen del iz kakšne knjige pa ne za branje, ampak knjigo, ki mi je v pomoč	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/branje	PO
imam glasbo določeno, ki si jo predvajam	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/poslušanje glasbe	PO
potem grem ven na sprehod	vsakdanje dogajanje/dogajanje izven doma/sprehajanje	PO
ali prej skuham ali pa pozneje skuham kosilo	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/domača opravila	PO
zvečer gledam televizijo	vsakdanje dogajanje/dogajanje v okviru doma/gledanje TV	PO
ja	materialna samostojnost/ja/pokojnina	PO

izlet, ko smo šli na primorsko v Socerb	pomembni dogodki v skupini/izlet v Socerb	PO
v tisti jami in tisto drevo pred jamo in sem imela priliko, da sem šla tja, ko sem izvedela, da gremo na Socerb mi je to pomenilo....ne vem...velikokrat sem bila tam, ampak tam je en prostor, ki mene vleče	bistvo dogodka v skupini/obisk kraja, ki ji veliko pomeni	PO
znam bolj spoštovati moje možnosti, ki jih imam (skupina)	pozitivne strani skupine/bolj ceni kar ima	PO
ni ti ne	pomembni dogodki izven skupine/nič	PO
druženje	pozitivne strani skupine/druženje	PO
spoznavanje, da lahko ti z malenkostjo prispevaš, včasih samo s tem, da si tam, prispevaš drugim, da se dobro počutijo	pozitivne strani skupine/spoznavanje, da lahko že samo s tem, da si spraviš nekoga v dobro voljo	PO
skupina sama res daje eno varnost	pozitivne strani skupine/varnost	PO
to da si v družbi vrstnikov	pozitivne strani skupine/druženje z vrstniki	PO
in da vidiš, da družba ni pozabila na nas, da so to stvari v katere ljudje veliko vlagajo, da se imamo mi lahko tam...že prostor, da lahko nekam greš	pozitivne strani skupine/vidiš, da družba ni pozabila na stare ljudi	PO
tudi na mlajšo generacijo gledaš drugače, kot pa samo negativno	pozitivne strani skupine/bolj pozitiven pogled na mlajše generacije	PO
pa da ni vse na materialnem, da eni in drugi gledamo na te povezave na drug način, ne skozi materialno	pozitivne strani skupine/vidiš, da ni vse na materialnem	PO
zaenkrat ne	negativne strani skupine/zaenkrat ne	PO
če bi imela pobudo bi jo dala, ampak je nimam	predlogi za izboljšanje skupine/nima pobude	PO

UREDITEV IZJAV PO KODAH IN ZDRUŽEVANJE V KATEGORIJE

1. DOŽIVLJANJE SEBE

DOŽIVLJANJE SEBE PRED VKLJUČITVIJO

- **Pozitivno doživljanje sebe:**
 - o Srečen (5S, 4S, 2S)
 - o Zunanji vplivi je niso vznemirjali (5S)
 - o Samozavesten (3M, 4S)
 - o Zadovoljen (4M, 4S)
 - o Neosamljen (2S)
- **Dogajanja:**
 - o Iskala sebe v skupinah (5S)
 - o Notranje spreminjanje (5S)
 - o Se je odpirala življenju (5S)
 - o Rast na duhovnem nivoju (5S)
 - o Negativna dogajanja:
 - Opuščanje pomembnih stvari (2M)
 - Poniževanje sebe (2M)
 - Poln skrbi (2M, 3S)
 - Samo jamranje (2M)
 - Vse delala s težavo (2M)
 - V začaranem krogu (2M)
 - Ni mogel prebolet (3S)
- **Negativno doživljanje sebe:**
 - o Omejena (5S)
 - o Živ mrlič (1M)
 - o Brez volje (1M, 2M)
 - Brez veselja do življenja (2M)
 - o Smilila sami sebi (1M)
 - o Vse bilo odveč (1M, 2M)
 - o Nezavedanje sebe– fizično ja, psihično neprisotna (1M)
 - o Osamljen (1S, 3S)
 - o Žalostna (1S)
 - o Slabo psihično stanje (2M)
 - o Brez poguma (2M)
 - o Črnogleda (2M)
 - o Nezgovorna (2M)
 - o Nezadovoljna (2M)
- **Ostalo:**
 - o Sam sebi dovolj (5S, 1M)
 - o Potreba po pogovoru (1M)
 - o Bilo dolgčas (1S)
 - o Ni bila vključena v kraj, kjer živi (5S)
 - o

DOŽIVLJANJE SEBE PO VKLJUČITVI V SKUPINO

- **Ni spremembe (5M)**
 - zadovoljen (5M)

- **Spremembe:**
 - **Boljše počutje glede sebe: (2S)**
 - o Bolj vesel (1S, 2M, 3M, 4S, 3S)
 - o Bolj umirjena (5S)
 - ni več beganja (5S)
 - o Boljša samozavest (1S, 2M)
 - pridobivanje samozavesti (5S)
 - o Se ne čuti tako sam (5S)
 - o Uživa vsak dan (1M)
 - uživa v malenkostih (1M)
 - hvaležna za vse (2M)
 - o Bolj močna (2M)
 - o Bolj pogumna (2M)
 - o Bolj zadovoljna (4M)
 - o Srečna (1M)
 - o Občutek bogastva v sebi (1S)
 - o Pogled na življenje
 - lep pogled na življenje (2M)
 - rada živi (2M)
 - o Ne razmišlja o težavah (1M)
 - brez skrbi (2M)
 - o Spet rada govori (2M)
 - o Prebolel ženino smrt (3S)

STRESNI DOGODKI

STRESNI DOGODKI V ŽIVLJENJU

- **Smrt:**
 - o izguba partnerja (4S)
 - o smrt staršev (2M, 3S)
- **Nesreče:**
 - o Požar (2M)
 - o Nesreče sina (2M)
- **Operacija malih možgan (5M)**

STRESNI DOGODKI PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO

- **Smrt:**
 - o izguba partnerja (3S, 1S, 5M, 1M)
 - nenadna smrt (infarkt) (1M)
 - o samomor prijateljice (3M)
- **Zdravstveno stanje:**
 - o Operacija (2M)

- o Rak (1M)
- o Bivanje v Polju (2M)– psihično stanje
- **Stresi v povezavi z odnosi:**
 - o Oddaljevanje sina (5S)
 - o Izselitev hčera (1S)
- **Drugi dogodki:**
 - o Prodaja živine (2M)

STRESNI DOGODKI PO VKLJUČITVI V SKUPINO

- **Smrt:**
 - o Smrt bratranca (3M)
 - o Smrt sorojencev (1S)

IZGUBA PARTNERJA

Občutki ob izgubi partnerja:

- **Težki občutki:**
 - o Strašno hudo (3S, 4S)
 - o Žalost (4S)
 - o Nepripravljenost (1M)
 - mlad umrl (1M)
- **Misli glede nadaljnega življenja:**
 - o Misel na samomor (1M)
 - o Konec življenja (1M)

Težave po izgubi partnerja:

- **Skrbi:** (3S, 4S)
 - o Skrbi glede prodaje stanovanja (4S)
 - o Več skrbi (3S)
- **Slabše zdravstveno stanje:** (3S)
- **Finančne težave:** (1M)
 - Milijonski krediti (1M)

LAŽJE TEŽAVE PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO

- **Različne težave:**
 - o Napetosti (4M)
 - o Notranje spreminjanje (5S)
- **Brez težav:** (5M, 5S)

LAŽJE TEŽAVE PO VKLJUČITVI V SKUPINO:

- **Brez težav:** (4S)
- **Težave v odnosih:**
 - o Neprijaznost sosede (1S)
 - o Hoja po vasi (srečevanje ljudi) (2M)

SOOČANJE S TEŽAVAMI PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO:

- **Samostojno:**
 - o Sama (4S)
 - o Ne jamra (4S)
- **Nekonstruktivno soočanje s težavami:**
 - o Pitje alkohola (samo po ženini smrti) (3S)
 - o Obupavanje (1M)
- **Pomoč drugih:**
 - o Iskanje družbe (1S)
 - o Pogovor z drugimi (1S)
- **Drugi načini:**
 - o Obiskovanje pokopališča (4S, 1S)

SOOČANJE S TEŽAVAMI PO VKLJUČITVI V SKUPINO:

- **Enako:** (4S, 4M)
- **Sprememba:**
 - o Se sooča s težavami z optimizmom (1M)
 - o Lažje: (2S,1S,5S)
 - *Zaradi pomoči skupine:*
 - poveš skupini o težavah (2S)
 - tolažba članic (2S)
 - nasveti članic (2S)
 - zaledje v skupini (5S)
 - večji občutek varnosti (1S)
 - nov način reševanja problemov (5S)
 - vidiš, da imajo tudi drugi probleme (5S)

2. OSEBNOSTNE LASTNOSTI ČLANOV

TEMPERAMENT:

- Vesel (razigran, razpoložen) (1S,4S)
- Optimist (1S,2S, 3M, 4S, 4M)
- Trmast (4S, 4M)
- Potrpežljiv (5M)

ZNAČAJ:

- **V odnosu do drugih:**
 - o Družaben (1S, 4S, 5M)
 - o Spoštljiv do starih ljudi (3S, 3M)
 - o Postavlja druge pred sebe (4M)
 - o Neodvisen (4M)
- **Odnos do življenja:**
 - o Poln volje do življenja (2S)
 - o Vedno zadovoljen z življenjem (3S, 4M)
- **Karakterne lastnosti:**
 - o Skromen (1S, 2M, 4S, 4M, 5M)
 - o Zgovoren (2S, 2M, 4S, 5M)
 - o Vedno drži obljubo (3M)
 - o Neopravljiv (3M)
 - o Radodaren (4M)
 - o Rad pomaga (4M)
 - o Vse načrtuje (4M)
 - o Vedno zaposlen (4M, 4S, 3S, 2S)
 - o Brezskrben (5M)

3. ZDRAVSTVENO STANJE

PRED SKUPINO

- **V redu** (2S, 5M, 3M, 1S)
- **Poškodbe:**
 - o Izpah rame (3S)
 - o Zlom kolka (4S)
- **Bolezni in druge težave:**
 - o Težave:
 - Prehodne težave (4M)
 - Kronične težave (5S)
 - Tiščanje v srcu in oslabelost srca zaradi pomanjkanja hormonov (2M)
 - o Previsok pritisk (3M)
 - o Ginekološka operacija (2M)
 - o Rak– miom v velikosti oreha (1M)
- **Zdravila:**
 - o Domača zdravila (4S)
 - Čaji (5S)
 - o Hormonski obliži (2M)
 - o Nič (5S)

PO SKUPINI

- **V redu** (2S, 3S, 4S, 4M, 5M, 3M, 2M, 1S)
 - Odlično (1M)
- **Poškodbe:**
 - Odprt zlom noge (2S)
- **Druge težave:**
 - Težave s slinavko (3S)
 - Previsok pritisk (3M)
 - Preveč kil (2M, 5M)
 - Več problemov:
 - srčne težave (5S)
- **Zdravila:**
 - Ne potrebuje (5M)
 - Domača zdravila (4S)
 - Tablete za pritisk (3M)
 - Zdravila za srce (5S)

4. MATERIALNA SAMOSTOJNOST

MATERIALNA SAMOSTOJNOST PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO

- **DA** (5S, 1M, 1S, 2M, 3M, 5M, 4M, 4S, 3S, 2S)

Vrsta prihodka:

- pokojnina (5S, 1M, 1S, 5M, 4M, 4S, 3S, 2S)
 - dobra (3S)
 - solidna (5S, 5M, 4S)
 - slaba
 - plača (3M)
 - prihodek od kmetijske dejavnosti (2M)
 - prispevki otrok (2S)
- **NE**

MATERIALNA SAMOSTOJNOST PO VKLJUČITVI V SKUPINO

- **DA** (5S, 1M, 1S, 2M, 3M, 5M, 4M, 4S, 3S, 2S)

Vrsta prihodka:

- pokojnina (5S, 1M, 1S, 3M, 5M, 4M, 4S, 3S, 2S)
 - dobra (3S)
 - solidna (5M)
 - slaba

- o denar od najemnine (2M)
- NE

5. POMEMBNO V ŽIVLJENJU

PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO

- **Nič:** (2M)
- **Družina:**
 - o Družina (3M)
 - o Otroci (4M)
 - o Hčere (1M)
 - o Rojstvo vnukov (4M)
- **Hobiji oz. pomembne stvari pri preživljanju prostega časa:**
 - o Knjige (5S)
 - o Pohodništvo (5M)
 - o Televizija (1S)
 - o Služba (3M)
- **Druženje:**
 - o Obiskovanje sorojencev (1S)
 - o Druženje s sodelavkami (1S)
- **Odnosi:**
 - o Spoštovanje drug drugega (4M)
 - o Prijateljstvo med družinskimi člani (4M)
- **Ostalo:**
 - o Življenje (4M, 3S)
 - o Ljubezen do vsega (5S)
 - o Zdravje (3M, 4S)

PO VKLJUČITVI V SKUPINO

- **Enako:** (3M)
- **Doživljanje sebe:**
 - o Notranja umirjenost (5S)
 - o Izguba strahu pred življenjem (1M)
- **Skupina:**
 - o Skupina sama (3M, 4M, 1S, 2S, 4S)
 - o Ljudje:
 - Prijateljice iz skupine (2M)
 - o Občutki:

- Veselje ob srečanju (4M)
- o Dogajanje v skupini:
 - Poslušanje drug drugega (4M)
- **Ljudje:**
 - o Družina (2S)
 - o Bližnji (2M)
 - Varnost bližnjih (5M)
 - Uspeh hčera (1M)
 - o Otroci (4M)
 - o Prijatelji:
 - Veliko prijateljic (1M)
- **Odnosi:**
 - o Dobri odnosi doma (2M, 5M)
 - o Neizogibanje ljudem (1M)
- **Druženje:** (3S)
 - o Druženje s sosedi (1S)
- **Ostalo:**
 - o Življenje (2S)
 - o Vse (4S)
 - o Vsak dan (1M)
 - o Zdravje (2M, 1M)
 - o Izleti: (3S)
 - Da kam greš (3S)
 - o Maša (2M)
 - o Televizija (1S)

6. VSAKDANJE DOGAJANJE

PRED VKLJUČITVIJO

DOGAJANJE V OKVIRU DOMA

- **Telesne aktivnosti:**
 - o Telovadba (4S)
- **Domača opravila:** (pospravljanje, kuhanje, pranje perila)
(2M, 3M, 5M, 4M, 3S, 2S, 5S)
 - o Peka (2M)
 - o Kuha (5M)
- **Druge dejavnosti:**
 - o Kvačkanje (1S)
 - o Štrikanje (1S)
 - o Varstvo otrok (5M)

- o Branje (3S)
- o Gledanje televizije (3S)
- o Delo okrog hiše:
 - Vrtnarjenje (3S)
 - Delo v vinogradu (3S)
- **Samevanje v stanovanju (1M)**

DOGAJANJE IZVEN DOMA

- **Telesne aktivnosti:**
 - o Kolesarjenje (1M, 5M)
 - o Sprehajanje (1M, 5M, 4S)
 - o Pohodništvo (5M)
- **Stiki z ljudmi:**
 - o Druženje s prijatelji (1S)
 - o Vrtnarjenje– zaradi stikov z ljudmi (5S)
 - o Obiskovanje:
 - Ljudi (4S)
 - Sorodnikov (2M)
 - Starejših ljudi (5M)
 - Vnuka (2S)
 - Sestre (2S)
 - Brata:
 - Skrb za brata (4S)
- **Sodelovanje v različnih skupinah, društvih:**
 - o Sodelovanje v različnih društvih (3S)
 - o Obiskovanje joge (5S)
- **Udeleževanje organiziranih dogodkov:**
 - o Obiskovanje knjižnice: (5S)
 - Obiskovanje skupin na duhovnem nivoju (5S)
 - o Udeleževanje humanitarnih akcij (4M)
- **Drugo dogajanje:**
 - o Nakupovanje– živil (2S)
 - o Obiskovanje pokopališča (1S, 4S)
 - o Služba (3M)
 - o Vrtnarjenje (4S)

PO VKLJUČITVI

- **Ni sprememb (5M, 1S)**

DOGAJANJE V OKVIRU DOMA

- **Sprememba:**
 - o Prej skuha kosilo tisti dan, ko je skupina (2S)
 - o Načrtuje dogajanje tistega dne, ko je skupina (4M)

- **Domača opravila:** (pospravljanje, kuhanje, pranje perila) (5M, 3M, 5S)
 - o Priprava zajtrka (3S)
- **Skrb za ljudi:**
 - o Skrb za taščo (3M)
 - o Skrb za vnuke (3M)
- **Druge dejavnosti:**
 - o Gledanje televizije (3S, 4S, 5S)
 - o Branje (3S, 5S)
 - o Štrikanje (4S)
 - o Kvačkanje (4S)
 - o Poslušanje glasbe (5S)
 - o Delo okrog hiše:
 - Vrtnarjenje (3M)
 - Ukvarjanje z rožami (3S)
- **Telesne aktivnosti:**
 - o Telovadba (4S)
 - o Joga (5S)

DOGAJANJE IZVEN DOMA

- **Sodelovanje v različnih skupinah, društvih:**
 - o Sodelovanje v različnih društvih (3S)
 - o Obiskovanje skupine (Medg. društ. Jesenski cvet (4S, 1S)
- **Telesne aktivnosti:**
 - o Sprehajanje (5M, 1M, 5S)
 - Sprehodi z vnučko (5M)
 - o Kolesarjenje (5M, 1M)
- **Stiki z ljudmi:**
 - o Obiskovanje mame (3M)
 - o Druženje s prijatelji (4S)
- **Drugo dogajanje:**
 - o Izleti (1M)
 - o Obiskovanje maše (2M)

7. MEDČLOVEŠKI ODNOSI PRED IN PO VKLJUČITVI V SKUPINO

MEDČLOVEŠKI ODNOSI PRED VKLJUČITVIJO V SKUPINO

- **Vedno dobri odnosi:**
 - o V družini (2S)

- o S ta mladimi (3S)
- o S sosedi (3S)
- **Težave v medčloveških odnosih:**
 - o Strah:
 - Pred ljudmi (2M)
 - Pred pogovorom (2M)
 - o Izogibanje ljudem, ni bilo do stikov (1M)
 - o Ni bilo do pogovora (1M)
 - o Pozabljanje na prijatelje (1M)
 - o Družina bila navelična, vendar vseeno podpirala (2M)
 - o Postavljala pregrado med sebe in sokrajane (5S)
- **Želja po stikih:**
 - o Potreba po stikih (2S)
 - o Pogrešala različne ljudi (3M)
- **Prioritete v druženju:**
 - o Boljše počutje med vrstniki (2S)
 - o Lažji pogovor s starejšimi (5M)

IZBOLJŠANJE ODNOSOV IZVEN SKUPINE PO VKLJUČITVI V SKUPINO

- Ne (2S, 3S, 4S, 4M, 5M, 3M, 1S)
- Da (2M, 1M, 5S)
 - o Večji krog poznanstva (2M)
 - o Izboljšanje kakovosti odnosov:
 - Boljši odnosi z domačimi od članic skupine (2M)
 - Bolj povezana z ljudmi (5S)
 - o Sprememba v ravnanju:
 - sedaj gre med ljudi (2M)
 - išče ljudi (1M)
 - o Sprememba v sebi kar zadeva odnose:
 - Bolj odprta (1M, 5S, 2M)
 - Vesela, če koga sreča (1M)
 - Ima željo po druženju (1M)

8. INFORMACIJE O SKUPINI

INFORMATIVNA OSEBA

- prijatelji ali znanci, ki so bili vključeni v skupino (1S, 3M, 4S, 1M, 2S)
- voditeljica skupine (2M, 3S)

- sestra, ki je bila vključena v skupino (5M)

INFORMATIVNI PREDMET

- lokalni časopis (5S)
- plakat (4M)

PREDHODNA OBVEŠČENOST O SKUPINI

- Ni poznal (1M, 2M, 3S)
- Je poznal: (5M, 2S)
 - o slišala, da se imajo lepo (2S)

9. VKLJUČITEV V SKUPINO

RAZLOG ZA VKLJUČITEV

- Družba (4S, 1S, 5M, 5S)
- Bilo lepo na prvem srečanju (3S)
- Medgeneracijsko druženje (3S)
- Da ti čas mine (3S)
- Za preganjanje osamljenosti (3S)
- Nekaj manjka (2S)
- Da narediš nekaj za sebe (4M)
- Da se imaš lepo (1S, 3M)
- Da nekam greš (3M)
- Radovednost (5M)
- Bližina sokrajanov (5S)
- Nadomestilo dogajanja pred upokojitvijo (3M)
- Strah pred samim sabo (1M)
- Sprememba:
 - o Da je teden mal drugačen (3M)
 - o Drugačna oblika druženja (3M)
 - o Sprememba okolice (3M)

Razlog za privolitev v obisk prvega srečanja:

- radovednost (3S)
- zaradi miru (2M)
- obljuba (1M)

Občutki ob odločanju za prvi obisk skupine:

- kolebanje (1M)
- spraševanje, kaj bom jaz tam iskala (1M)
- nikogar ne pozna (1M)

Občutki na prvem srečanju:

- **Pozitivni občutki:**
 - o zelo všeč (2M)
 - o lepo sprejeta (1M)
 - o lepo (1M)
- **Negativni občutki:**
 - o Težko (1M)

Pobuda za prvi obisk skupine:

- Samostojna (1S, 5S, 5M, 4M, 2S, 4S)
- Odziv na povabilo (1M, 3S)
- Na pobudo drugih (2M, 3M)

PRIČAKOVANJA OD SKUPINE

- Nič (4S, 5M, 2M, 5S, 1M)
- Druženje (3S, 1S)
- Pogovor (3S, 4M, 5S)
- Konec osamljenosti (3S)
- Da bo lepo (2S, 4M)
- Dobre odnose med člani:
 - o Razumevanje med člani v skupini (2S, 3M)
 - o Povezanost članov (3M)
- Ljudi (5S)

10. SKUPINA

- **Posebni dogodki v skupini:**
 - o Tabor (2S)
 - medgeneracijsko druženje (2S)
 - delavnice (2S)
 - o Posedanje v parku (5M)
 - o Srečanje na kavi (5M)
 - o Izdelovanje novoletnih čestitk (5M)
- **Vsakdanje dogajanje v skupini:**
 - o Pogovor (1M, 3M)
 - o Petje (1M, 3M)
 - o Telovadba (1M)
 - o Programi (4M)
- **Ljudje v skupini:**
 - o Opis članic:
 - Imajo vero v življenje (1M)
 - Imajo pozitivno mišljenje (1M)
 - Dobrovoljčke (3M)
 - o Opis vodij:
 - Jim nič ni težko (1M)

- Vse je iz srca (1M)
- Super (1M)

- **Pravila skupine:**

- o Če nekdo govori, mora drug poslušat (1M)
- o Vsi se morajo tikati med seboj (5M)
- o Ni opravljanja (2M)

- **Odnos do skupine:**

- o Kot družina (2S, 3M)
- o Težko pričakovanje tistega dne, ko je skupina (1S, 4M, 3M, 2M)
- o Navada (5M)
- o Rad gre (5M)
- o Veliko pomeni (3M)

NOVOSTI ZARADI SKUPINE

- **Jih ni:** (5M)

- **V doživljanju sebe:**

- o Spoznavanje vrednosti stvari.
 - Spet ceni majhne stvari (5S)
 - Bolj ceni kar ima (4M)
- o Vidiš, da nimaš samo ti probleme (4M)
- o Življenjsko bolj odprt (4M)
- o Sproščenost (3S)

- **Novosti neposredno zaradi skupine:**

- o Širši krog poznanstev: (5S, 3M, 2S)
 - Prijatelji (1S)
 - Spoznavanje ljudi v skupini (2S)
- o Poslušanje drug drugega (4M)
- o Dogajanje v okviru skupine:
 - Izleti (2M, 3M, 1S, 2S)
 - Pogovori v skupini: (3S)
 - Različne teme na skupini (4S)
- o Petje narodnih pesmi (1M)

- **Ostalo:**

- o Priprava na lastno starost (4M)
- o Vedno nekaj novega (4S)

11. POMEMBNI DOGODKI V SKUPINI IN IZVEN NJE

POMEMBNI DOGODKI V SKUPINI

- **Izleti:** (1S)
 - o Izlet na primorsko: (4S)
 - Izlet v Izolo (1S)
 - Izlet v Socerb (5S)
 - o Obisk cerkve na Brezjah (1M)
 - o Ogled Cerknškega jezera (4S)
- **Tabor** (3S, 5M)
- **Ostalo:**
 - o Nastop na TV s skupino (2S)
 - o Srečanje vseh skupin (1S, 4M)
 - o Prvo srečanje (3M)
 - o Vključitev v skupino (2M)

POMEMBNI DOGODKI IZVEN SKUPINE

Nič (4S, 3S, 3M, 5S, 1M)

- **Poškodba:**
 - o Zlom noge (2S)
 - o Moževa poškodba (4M)
- **Praznovanja:**
 - o Praznovanje rojstnega dne z družino (1S)
 - o Praznovanje 50– letnice (2M)
- **Veseli dogodki:**
 - o Sinova žena diplomirala (2S)
 - o Rojstvo vnučke (5M)

12. POZITIVNE IN NEGATIVNE STRANI SKUPINE

POZITIVNE LASTNOSTI SKUPINE

- **Ljudje:**
 - o Sočutje članic (1M)
 - o Razigranost ljudi (5S)
 - o Super ljudje (3M, 4S)
 - o Ljudje vedno dobre volje (4M)
 - o Podpora članov (4M)
 - o Iskreni prijatelji (2S)
 - o Vsi te poslušajo (1M, 2M, 3S)

- **Dogajanje v okviru skupine:**
 - Pogovor (1M, 2M, 5M, 4M, 1S, 2S, 3S, 4S)
 - Pogovor o preteklosti (2S)
 - Pogovor po domače (3S)
 - Vsak svoje pove (5M)
 - Vse lahko poveš (2S, 3S)
 - Povedano ostane v skupini (2M)
 - Druženje (1M, 5S, 4M, 1S, 2S, 4S)
 - z vrstniki (5S, 2S)
 - medgeneracijsko druženje (2M)
 - Zabava (1M)
 - petje (4S)
 - Skupina na terenu:
 - skupni izleti (5S)
 - izleti (4M, 4S)
 - ogled doma za upokojence (5S, 5M)
 - Ustvarjanje (5M)
- **Vzdušje v skupini:**
 - Odnosi med člani:
 - Povezanost med člani (3M)
 - Enakovrednost med člani (3M, 2S)
 - Ni tekmovalnosti (2M)
 - Razumevanje (1M, 3M)
 - Pomoč drug drugemu (5S, 2S)
 - Sprejmejo te takega kot si (5S)
 - Nesebičnost (2S)
 - Iskrenost (2S)
 - Vedno lepo (2M, 5M, 1S)
 - Prijetno vzdušje (4M)
 - Razgibano (3M, 5M, 4S)
 - Smeh (3S)
 - Uspešno premagovanje težav v skupini (4M)
- **Stvari, ki jih skupina omogoči:**
 - Uspešnejše soočanje s težavami:
 - Da vidiš, da nimaš samo ti težav (1M, 5S)
 - Pozabiš na težave (1M)
 - Spoznavanje novih načinov reševanja težav (5S)
 - Lažje premagovanje težav (4M)
 - Primerjavo sebe s člani (5S)
 - Kontakt z ljudmi (5S)
 - Pripravo na lastno starost (5S, 5M)
 - Vidiš, da družba ni pozabila na stare ljudi (5S)
 - Kaj novega izveš (2M)
 - Pozitivni vpliv (4M)

- o Nudi duševno hrano (1S)
 - o Prijateljstvo (1S, 2S)
 - o Da možnost, da kam greš (1S, 2S)
 - o Združuje ljudi (1S)
 - o Spremembo (2S)
 - o Sprostitev (3S)
 - o Obvaruje pred občutkom osamljenosti (5S)
 - o Veliko dobrih izkušenj (2M)
- **Občutki, ki jih sproži skupina:**
 - o Dala voljo do življenja (1M)
 - o Pripomore k občutku lastne vrednosti (1M)
 - o Občutek, da nisi sam (1M)
 - o Občutek pripadnosti (1M)
 - o Občutek, da nisi odpisan (5S)
 - o Občutek varnosti (5S)
 - o Notranje zadovoljstvo (1S, 4S)
 - o Vliva samozavest (2S)
 - o Občutek, da si nekje dobrodošel (2S)
 - o Občutek, da te nekje upoštevajo (2S)
 - o Občutek, da te še nekdo potrebuje (3M, 2S)
- **Nova spoznanja:**
 - o Bolj ceniš kar imaš (5S, 5M)
 - o Bolj pozitiven pogled na mlajše generacije (5S)
 - o Vidiš, da ni vse na materialnem (5S)
 - o Spoznavanje, da lahko že samo s tem, da si nekoga spraviš v dobro voljo (5S)
- **Drugi pozitivni vidiki skupine:**
 - o En cilj imaš, da si enkrat na teden vzameš čas (2S)
 - o Rešila življenje (2M)
 - o Izvir pozitivne energije (1M)

NEGATIVNE STRANI SKUPINE

- **Jih ni** (1M, 2M, 3M, 4M, 5M, 1S, 2S, 3S, 4S, 5S)

PREDLOGI ZA IZBOLJŠANJE SKUPINE

- **Nič** (2M, 5M, 4S, 5S)
 - o Nič ne bi spreminjala (2S)
 - o Nisem premišljeval (3S)
- **Predlogi:**
 - o Srečanja 2x tedensko (1M)
 - o Več srečanj na terenu (4M)
 - Več izletov (1S)
 - Ogled muzejev (4M)

- o Spremembe oblik srečanj (raznoliko) (3M)
- Organiziranje dogajanj pred prazniki (3M)

13. SOCIALNA MREŽA

PRED VKLJUČITVIJO

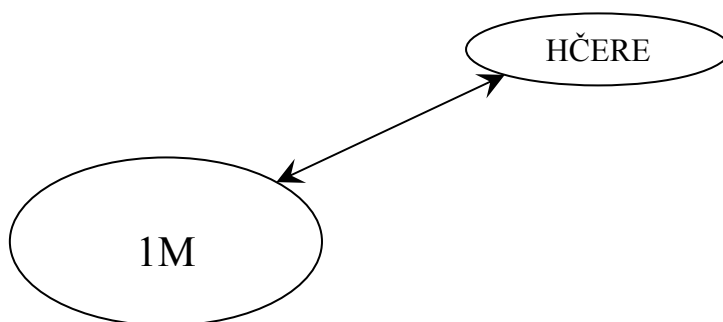
- **Družina: (2M)**
 - o Sin (5S, 2S, 3S)
 - o Hčerke (1S, 1M, 2S, 3S)
 - o Sestra (3S, 2S)
 - o Vnuki (2S)
 - o Domači (4S)
 - o Sorojenci (4S)
- **Sorodniki: (4M, 2M, 3S)**
- **Prijatelji in znanci:**
 - o Prijatelji (3M)
 - o Ženske iz mladosti (2S)
 - o Kolegica (4M)
 - o Starejši ljudje (5M)
 - o Sosed (4M, 5S, 1S, 2S)
- **Bivši sodelavci:**
 - o Sodelavke (1S, 4S)
 - o Delavski kolegi (3S)

PO VKLJUČITVI

- **Enako (5M, 4M, 4S, 3S, 2S)**
- **Skupina: (5S, 5M, 4M, 3S, 2S)**
 - o Prijatelji iz skupine (1S, 4S)
 - o Ljudje iz obeh skupin (1M)
- **Sorodniki:**
 - o Sestra prvega moža (1S)
- **Prijatelji in znanci (1M, 3M)**
 - o Prijateljica (5M, 1S)
 - o Starejši ljudje (5M)
 - o Soseba (2M)
- **Družina**
 - o Hčere (1S, 1M)
 - o Sin (5S)
 - o Sinovi s puncami (2M)
 - o Vnuki (1S)
- **Bivši sodelavci:**
 - o Bivše sodelavke (1S)

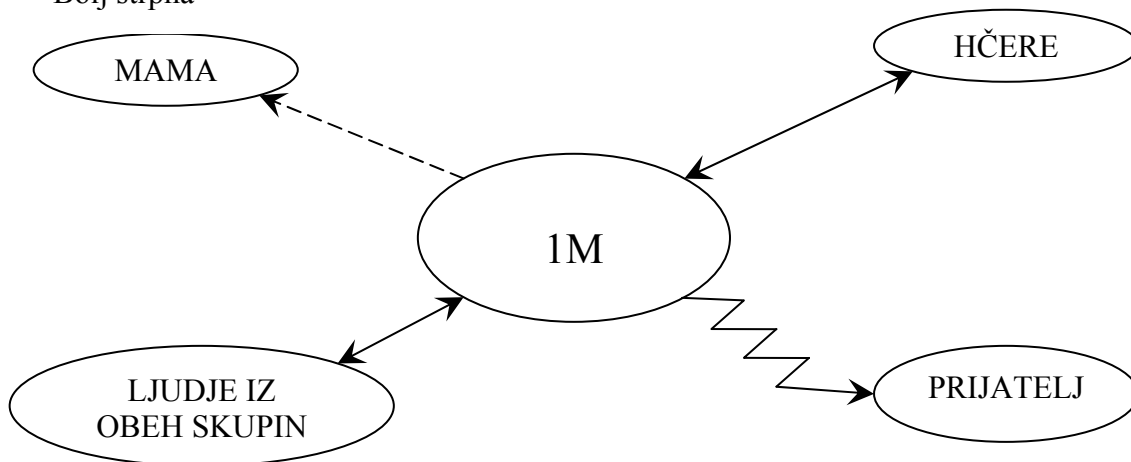
EKO – ZEMLJEVIDI

odnosi pred vključitvijo v skupino.

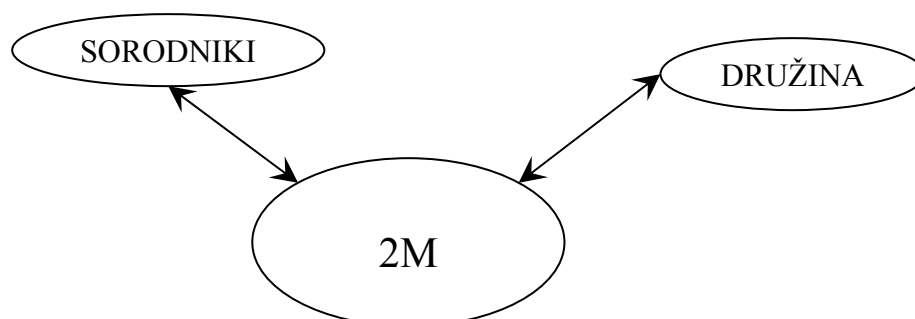


odnosi po vključitvi v skupino.

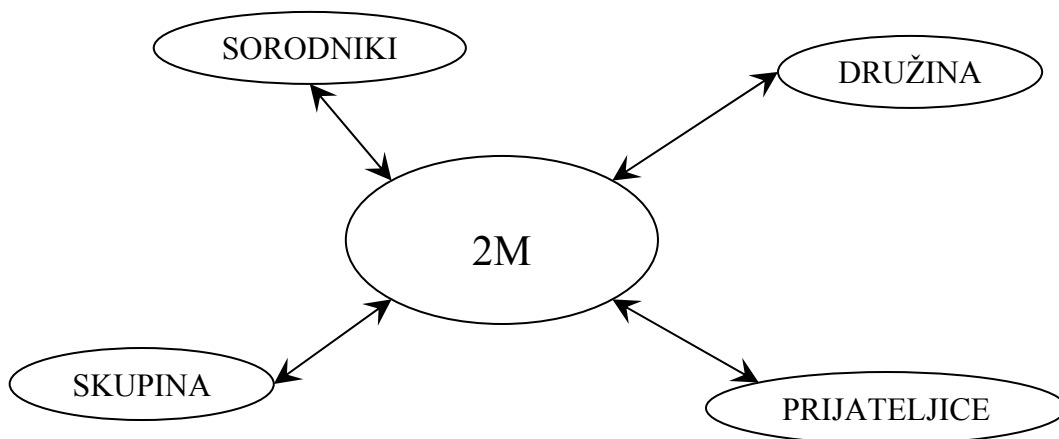
- Bolj strpno jemlje mamino demenco
- Bolje jo razume
- Bolj strpna



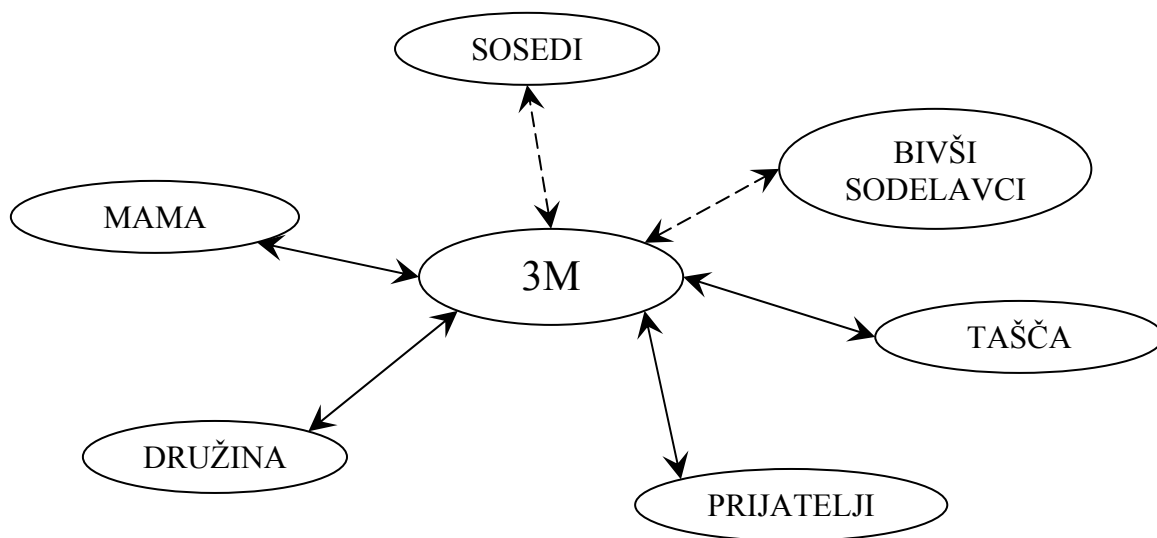
odnosi pred vključitvijo v skupino.



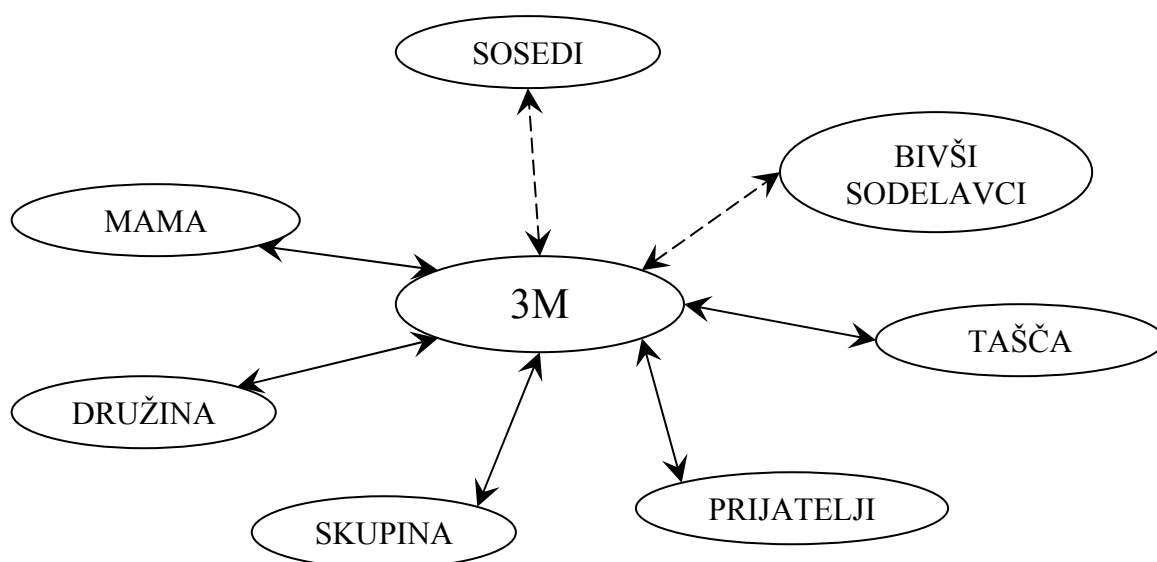
odnosi po vključitvi v skupino.



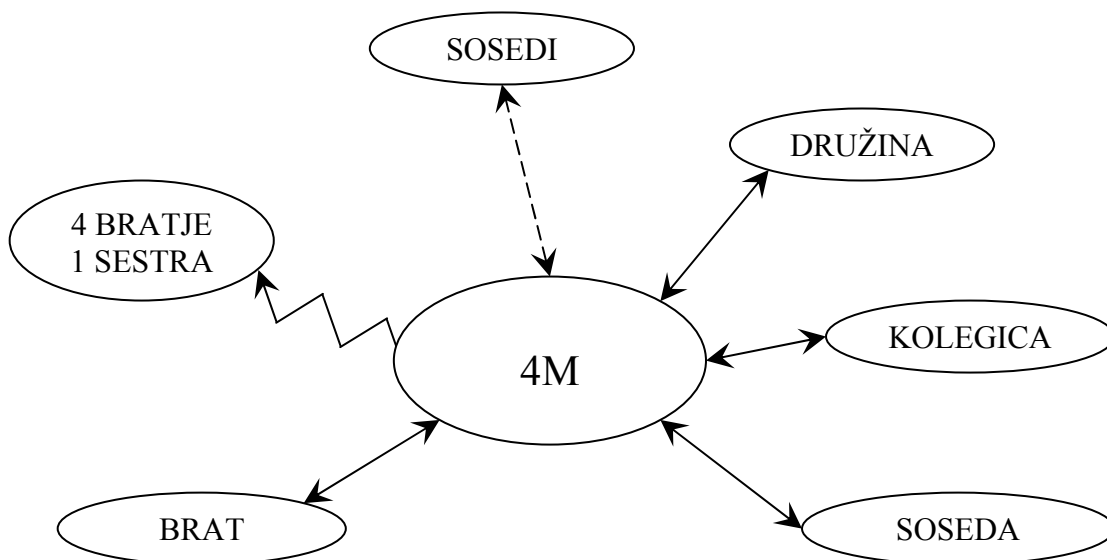
odnosi pred vključitvijo v skupino.



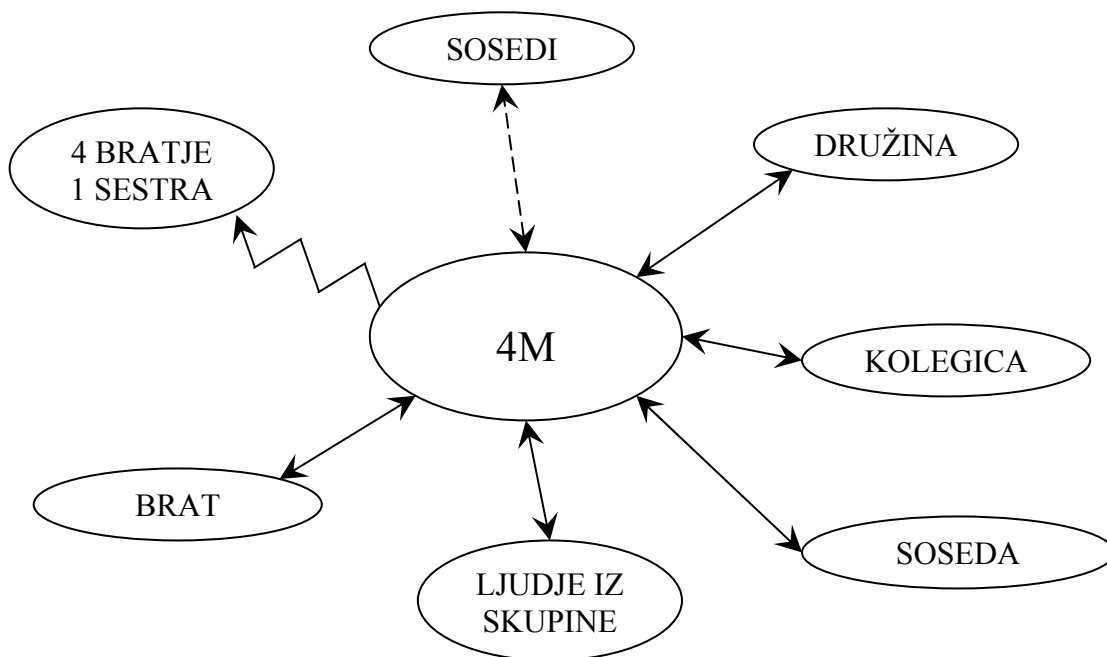
odnosi po vključitvi v skupino.



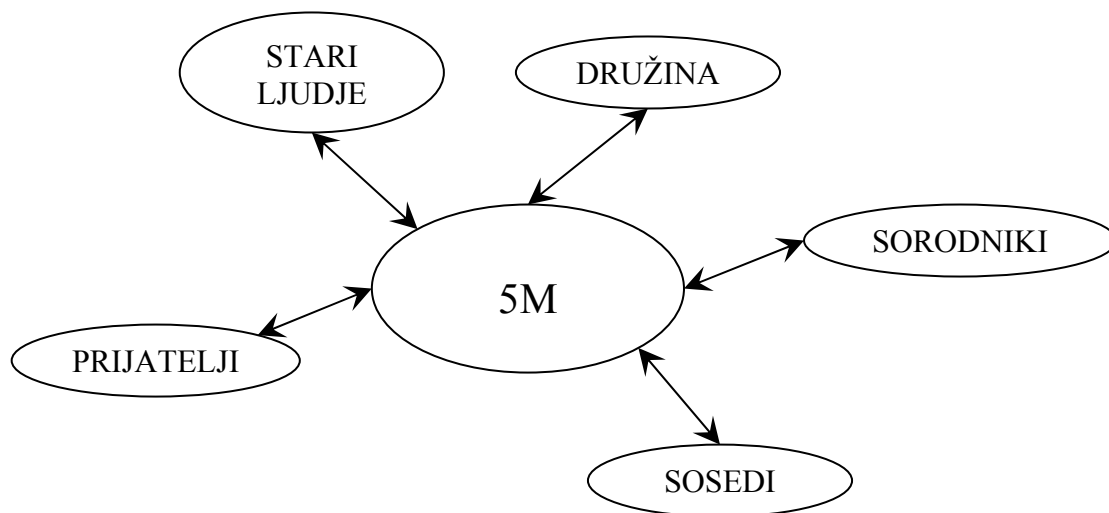
odnosi pred vključitvijo v skupino.



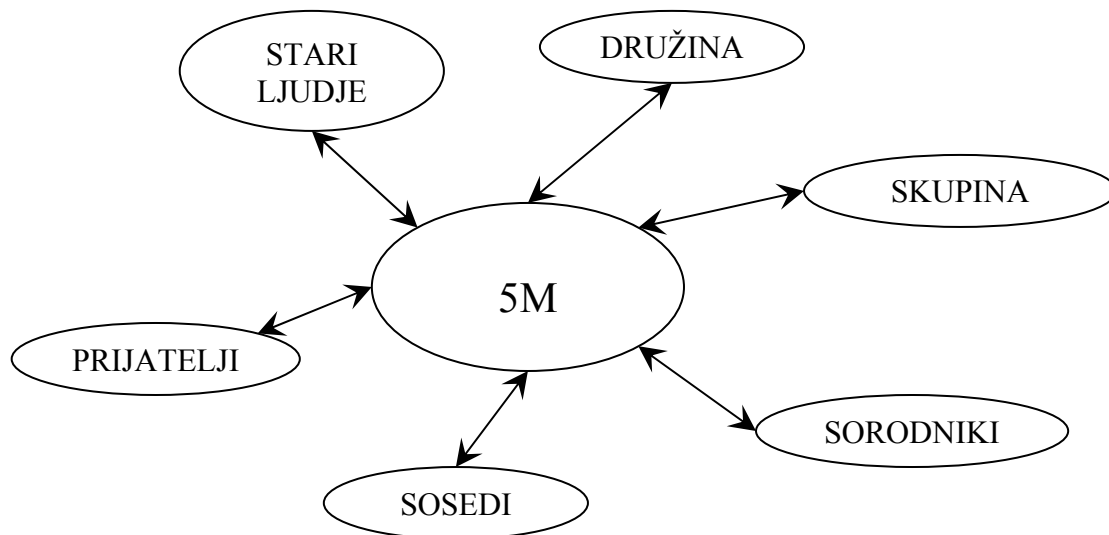
odnosi po vključitvi v skupino.



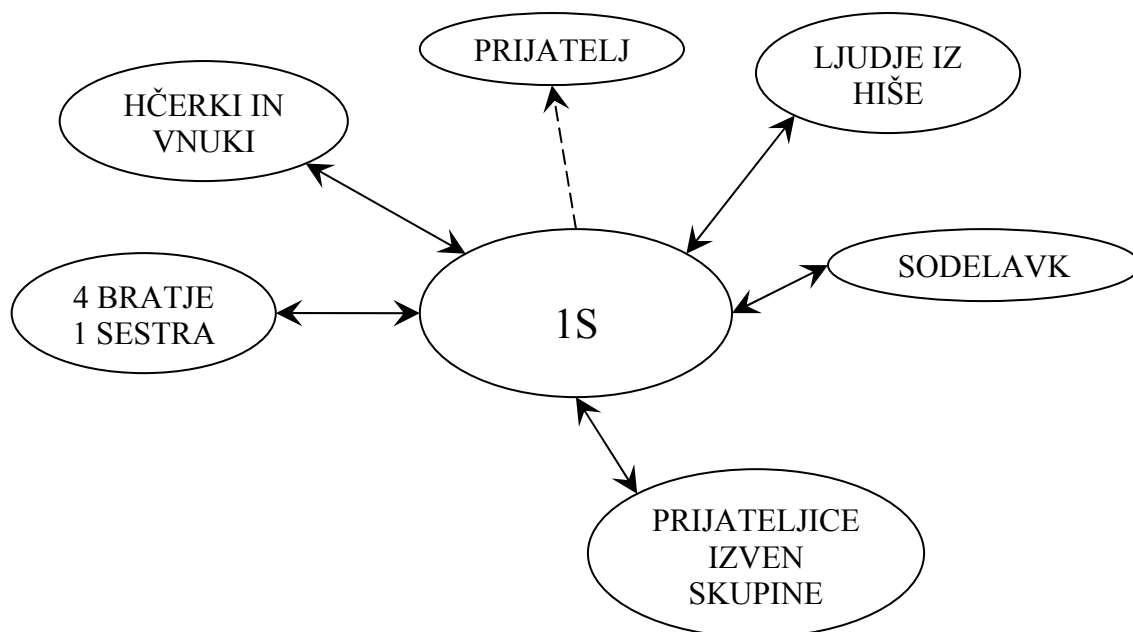
odnosi pred vključitvijo v skupino.



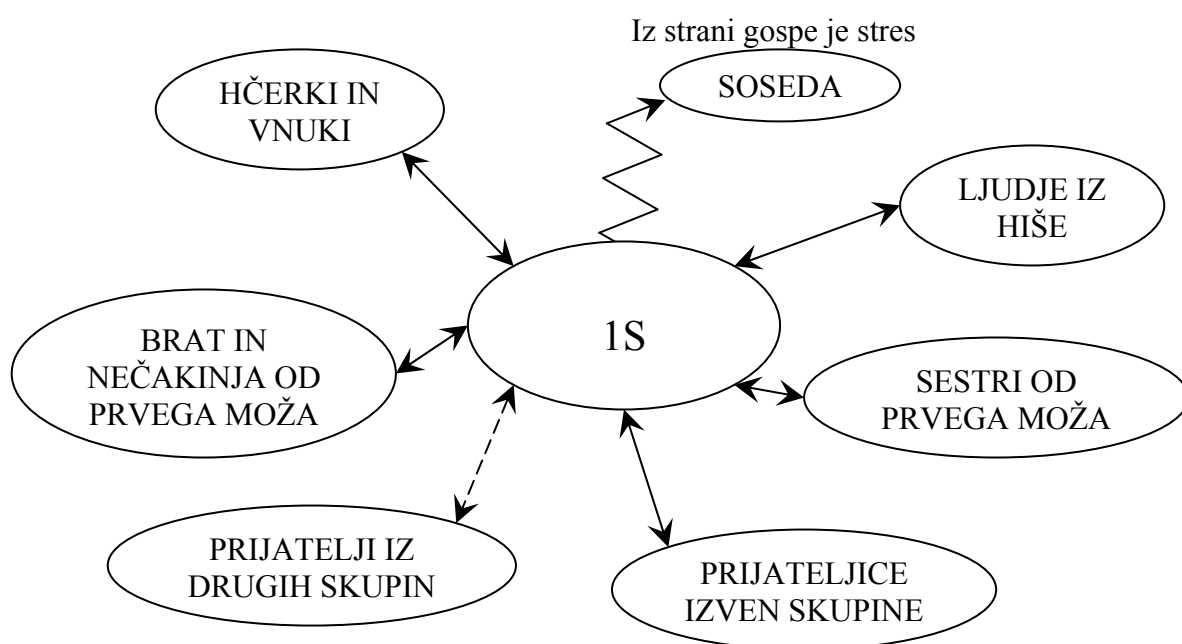
odnosi po vključitvi v skupino.



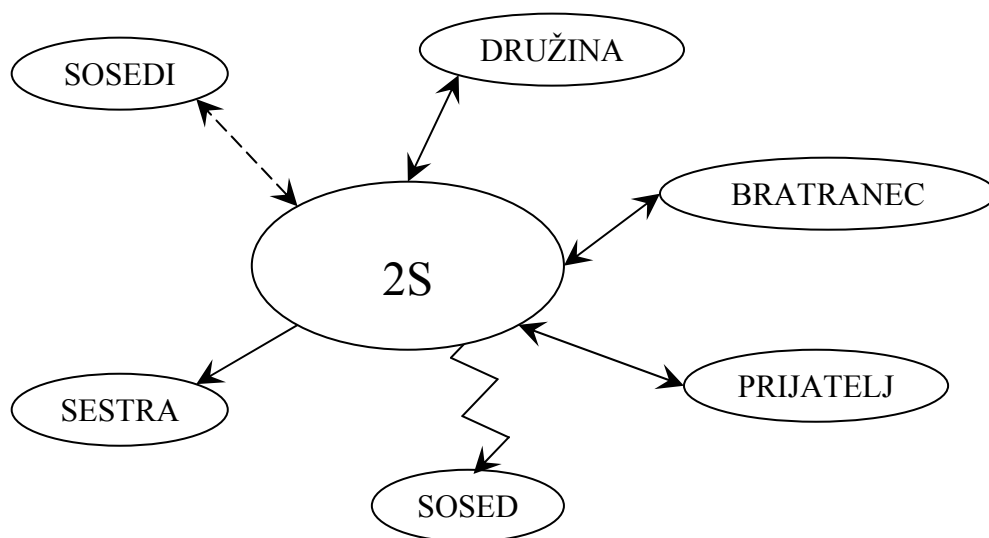
odnosi pred vključitvijo v skupino.



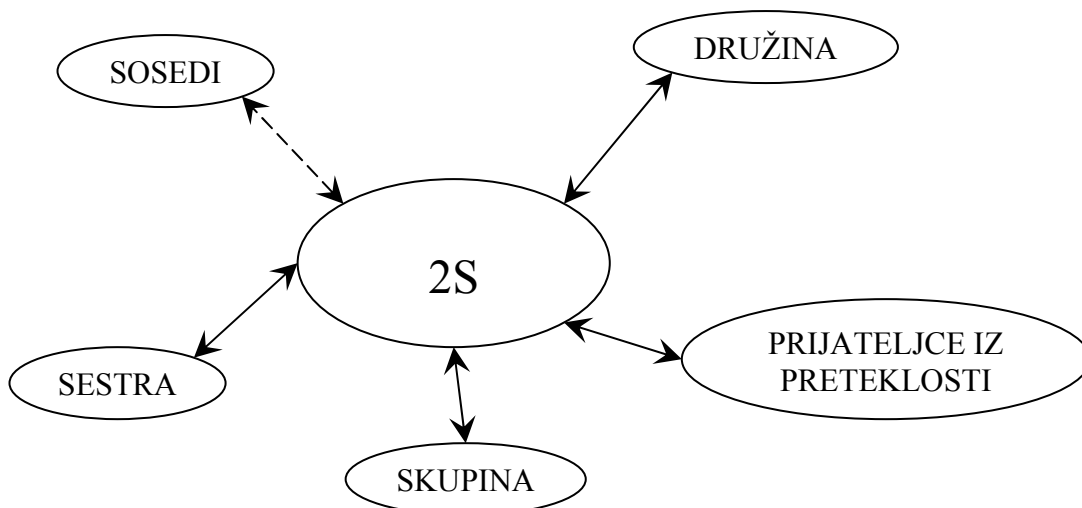
odnosi po vključitvi v skupino.



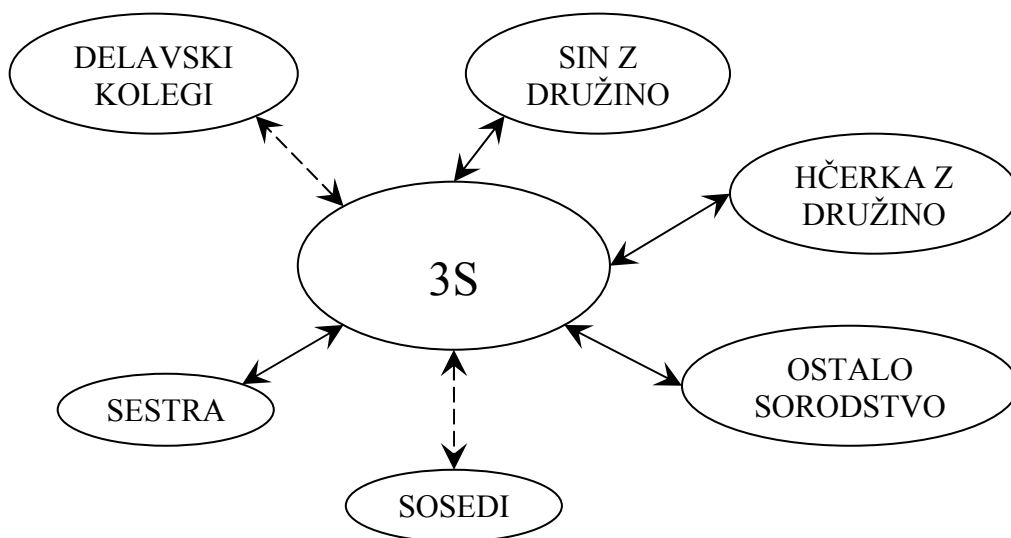
odnosi pred vključitvijo v skupino.



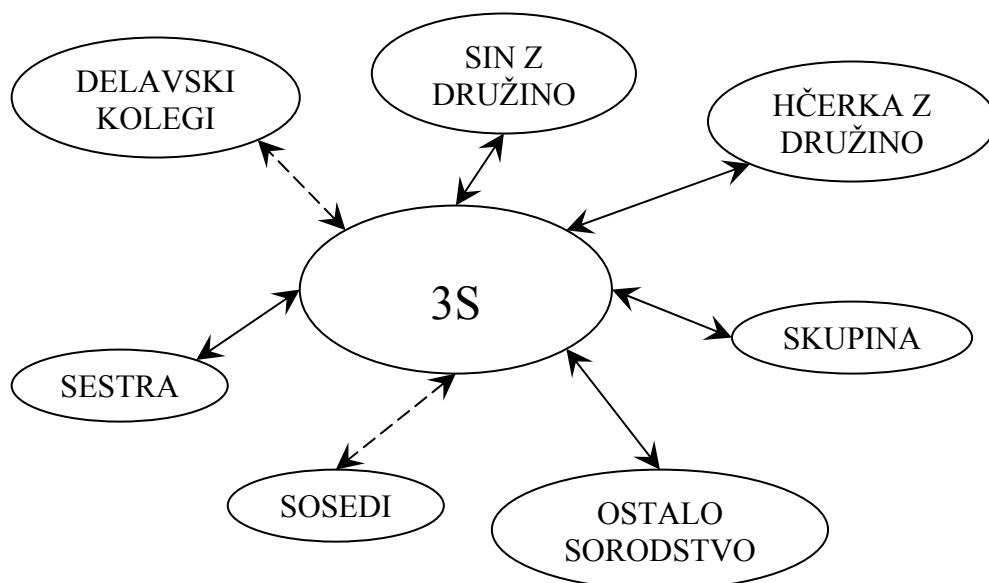
odnosi po vključitvi v skupino.



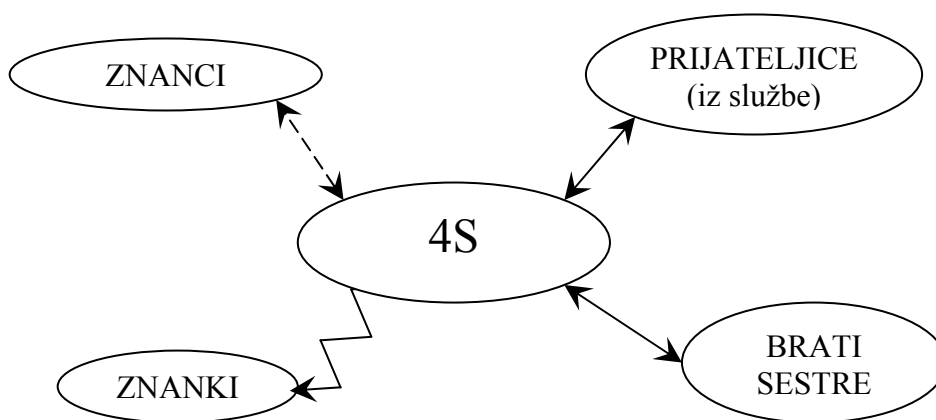
odnosi pred vključitvijo v skupino.



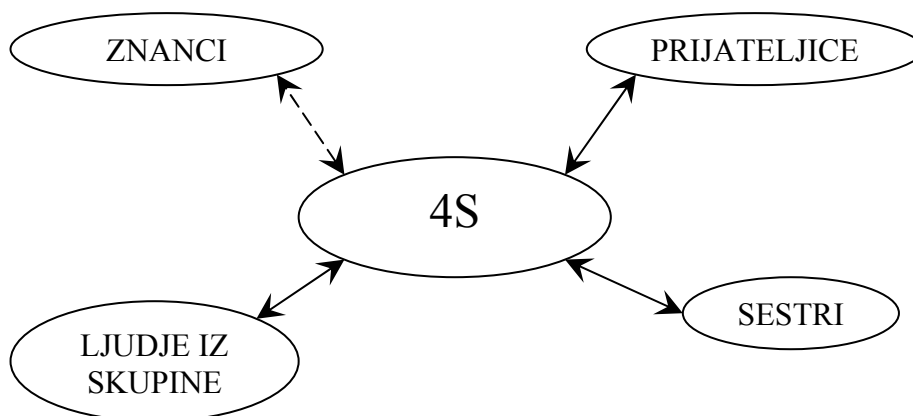
odnosi po vključitvi v skupino.



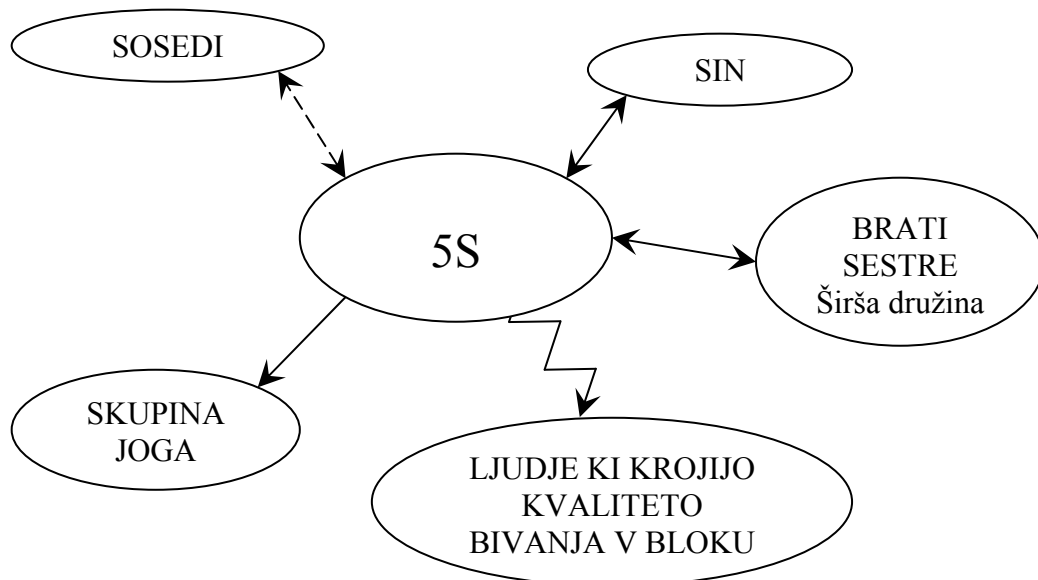
odnosi pred vključitvijo v skupino.



odnosi po vključitvi v skupino.



odnosi pred vključitvijo v skupino.



odnosi po vključitvi v skupino.

